

¿Existe un perfil psicológico del nadador?

DR. JOSÉ FERRER-HOMBRABELLA.

Secretario de la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte. - Cátedra del Deporte de la Universidad de Barcelona.

Los estudios realizados hasta la fecha, como luego comentaremos, permiten contestar afirmativamente la pregunta que constituye el enunciado de esta comunicación.

En Medicina Psicosomática, desde los trabajos de F. DUNBAR se ha investigado mucho para aislar y diferenciar los *perfiles psicológicos* de los pacientes y aún de los candidatos a una determinada enfermedad. Y hoy existen menos resistencias —por parte de los médicos somaticistas— para aceptar que son francamente diferentes los perfiles psicológicos de los ulcerosos gástricos, de los hipertensos, de los cardiopatas coronarios, de los asmáticos, etc.

Trasladando estas experiencias clínicas indudables a la actividad deportiva competitiva no resulta descabellado admitir que existen también diferencias entre los perfiles psicológicos de los ciclistas, nadadores, atletas, boxeadores, etc.

Las diferencias apreciadas en Medicina Psicosomática pueden explicarse por la conjunción de factores psicológicos individuales y factores ambientales, con la participación de órganos, aparatos o sistemas de resistencia variable a los continuos impactos o «stress» de la vida cotidiana, de lo que resultan diferentes modos de enfermar, derivados del perfil psicológico previamente establecido.

También en la actividad deportiva pueden concurrir una serie de circunstancias diferenciadas que es preciso analizar si pretendemos llegar a establecer perfiles psicológicos propios y característicos de los practicantes de cada deporte.

En primer lugar interviene la selección deportiva, hecha a tempranas edades, en la que se atiende a la *tipología*, a las características

somáticas de los jóvenes que se inician en un deporte. Esta selección que realizan los técnicos y médicos deportivos, desvía unos jóvenes hacia la natación, otros hacia el atletismo, otros hacia el baloncesto, etc. y constituye una causa indirecta de que en el futuro se llegue a un perfil, a una homogeneidad psicológica de grupo, aunque sólo sea por el paralelismo existente entre el somatotipo y el psicotipo.

En segundo lugar, juegan un papel importante las motivaciones, considerando como tales (en un sentido lato) las tendencias conscientes o inconscientes, individuales o ambientales, que inducen a un joven a elegir o preferir un deporte determinado.

Y en tercer lugar —ya sin citar otros— son importantes también las peculiaridades de cada deporte, sus exigencias, tales como la clase de esfuerzo que requieren, la forma de sus competiciones, la intensidad y clase de los entrenamientos, etc.

Creemos que es precisamente de la conjunción de todos esos factores y de la indispensable adaptación progresiva deportista-deporte, de donde nace o como se forma el perfil psicológico.

No podemos extendernos en señalar las diferencias que existen entre los diferentes deportes (sobradamente conocidas) aunque resumiendo y generalizando podemos apuntar: mayor o menor rapidez de decisiones; intensidad y duración del esfuerzo físico; competición individual o colectiva; necesidad de mayor o menor rapidez de reflejos; mayor o menor precisión de los movimientos; represiones o inhibiciones

ante la posibilidad de choques físicos; mayor o menor agilidad mental; mayor o menor exigencia de sacrificio o sufrimiento; impactos dolorosos, etc. Todo ello influye en la formación de un perfil psicológico.

Ciñendo el tema a la natación creemos importante considerar algunos aspectos aislados, pero todos determinantes.

PAPARESCUS ha confeccionado un resumen estadístico importante:

Deporte	Promedio edad de los campeones olímpicos hasta 1960 (Tokio)	Promedio de los campeones olímpicos en Tokio y México	Promedio de años de entrenamiento hasta la victoria olímpica
Equitación	36 años 4 meses	38 años 5 meses	15 - 20 años
Tiro	34 años 4 meses	32 años 4 meses	10 - 12 años
Baloncesto	24 años 4 meses	23 años 1 mes	6 - 7 años
Natación	23 años 6 meses	20 años 4 meses	6 - 8 años
Ciclismo	22 años 5 meses	28 años	10 - 12 años

Situada la natación entre otros deportes puede observarse las diferencias de edades en comparación con las cifras máximas (equitación, tiro y baloncesto) y las mínimas (sólo ciclismo). Las deducciones psicológicas son importantes.

GUNTHER RICHTER destaca la importancia del *acondicionamiento* en natación, aconsejando que en determinadas fases del entrenamiento se comparta el trabajo y el esfuerzo con sus compañeros de equipo, por constituir un factor psicológico importante. Recomienda «una estrategia planificada, combinando adelantos bien estudiados, por la vulnerabilidad del nadador».

ULASTA WAWROVA, divulga las experiencias del Club Norteamericano de Santa Clara, donde trabajan por «grupos de edad» bajo la dirección del experto GEORGES HAINES, siguiendo metódicamente unas tablas preestablecidas, y atendiendo —para una selección— la vertiente psicológica. Los grupos están formados por menores de 8 años, de 9 a 10, de 11 a 12, de 13 a 14, de 15 a 17. Son grupos de 30 a 40 futuros nadadores, que totalizan 400.

Para JAMES COUNSILMAN, es necesario considerar una serie de circunstancias que no se dan en otros deportes, como la posición sumergida de la cabeza, la audición disminuida, la visión borrosa, todo lo cual «requiere una paciencia espartana». Por ello sigue un método de entrenamiento cuidadoso, haciéndolo grato al nadador. Para el condicionamiento utiliza su método «hurt-pain-agony» (sufrimiento-dolor-agonía), para facilitar una actitud mental, adaptando al nadador a esfuerzos máximos.

A. J. KOROBKOV y F. M. TALYSHEV, nos recuerda las repercusiones psicológicas derivadas de la densidad del agua 775 veces mayor

que la del aire, su conductividad térmica 25 veces superior y el peso del cuerpo humano en el agua variable entre 2 y 3 kilos según fase del ciclo respiratorio. Todo ello, concluye, «influye en la información propioceptiva y produce cambios en los efectos de la gravitación». No entramos en detalle de sus tablas sobre la reproducción de distintos parámetros de movimientos.

TOMAS STEJSKAL investigando con debutantes en el estilo mariposa, observa el fenómeno denominado «plateau», que consiste en que al crear movimientos deportivos mecanizados aparece a menudo un estancamiento pasajero, que gráficamente representa con un corte horizontal, que se presenta súbitamente. Para evitarlo, por ser de etiología psicológica, aconseja adoptar métodos de entrenamientos variados.

DUSAN JURISK, ha realizado unos estudios comparativos entre nadadores de 11 a 15 años, cronometrando exactamente el tiempo empleado en los virajes, para deducir la importancia de atender a la ansiedad pre-competitiva y a la imprescindible automatización de esos movimientos.

Según el citado autor, los tiempos empleados son:

Técnica de viraje perfecta: 0.8 segundos.

Sólo buena técnica: 1.5 segundos.

Sólo técnica regular: 2 segundos.

Principiantes: 3 a 4 segundos.

ULASTA WAWROVA, destaca la importancia de la preparación psíquica del nadador para la competición. «Lo más importante —escribe— es el dominio de la tensión psíquica que afecta negativamente la fisiología. El nadador que se ocupa demasiado de su rival, sometándose a un nerviosismo negativo, puede llegar a

estados en que sus músculos están tensos y rígidos». Reclama la intervención del entrenador para ayudar psicológicamente al nadador. Esta intervención nos parece difícilmente positiva si el entrenador no posee una suficiente formación psicológica, que jamás podrá improvisarse.



PERFIL PSICOLÓGICO DEL NADADOR

Tomamos como punto de partida un trabajo de OGILVIE, TUTKO y YOUNG, con la colaboración de J. COUNSILMAN y G. HAINES, los cuales aplicando una batería de «test» o reactivos psicológicos, llegan a determinar unas características o un perfil, comparando nadadores y atletas con jóvenes de la misma edad no deportistas, grupos control y otros nadadores olímpicos. Los «tests» empleados fueron: a) Edwards Personal Preference Schedule; b) Cattell 16 Factor IPAT; Jackson Personal Research y d) Osgood Semantic Differential. Destacan como características de los campeones olímpicos de natación:

1. Necesidad de destacar.
2. Gran necesidad de libertad y de auto-control, prefiriendo hacer sus propios juicios.
3. Más necesidad de atraer la atención y aplausos de los demás.
4. Expresar más fácilmente sus tendencias agresivas y también una mayor tendencia a la competición.
5. No se apreciaron diferencias notables en cuanto a la madurez emocional.
6. Sus grados de adaptación eran semejantes a los de los grupos de control.

Otros rasgos exteriorizados en los nadadores medallas olímpicas, por los mismos autores fueron:

1. Ser mucho más ambiciosos.

2. Mayor necesidad de ordenar y organizar sus vidas.
3. Ser menos exhibicionistas que otros deportistas.
4. Necesitar menos a los otros miembros del grupo.
5. Mayores dificultades para aceptar censuras.
6. Poco inclinados a participar en los problemas de los demás.
7. Mayor necesidad de experimentar cambios en sus vidas y de tener nuevas experiencias.
8. Mayor estabilidad emocional y mayor seguridad y confianza en sí mismos.
9. Ser más auto-disciplinados, y
10. Ser víctimas, más fácilmente de temores físicos.

Con las escalas del Cattell 16 Factor obtienen unas conclusiones importantes, comparando nadadores más o menos destacados, con nadadores olímpicos:

En cuanto a la ansiedad, el puntaje es, respectivamente, de 27 y 39.

En cuanto a la dependencia, de 20 y 48.5.

En tendencia a la neurosis, de 27 y 47 y en cuanto a la tendencia al liderazgo, de 19.5 y 53.5.

Estas conclusiones coinciden en lo fundamental con los estudios de la escuela italiana de Psicología Médico-Deportiva de ANTONELLI y colaboradores, los cuales trabajando con una batería de «tests» completados con la entrevista o coloquio psicológico, han aislado las siguientes características en los nadadores:

1. Son los deportistas de mayor ambición.
2. Seguidos de los gimnastas y esgrimistas, son los de mayor promedio de nivel intelectual.
3. Mayores intereses profesionales extra-deportivos.
4. Son los de mayor cultura general.
5. Menos desarrollada la resistencia a las frustraciones, pero más desarrollado el sentido de la iniciativa, aunque con escasa voluntad y tenacidad, comparados con otros deportistas.
6. En general los nadadores son menos sociables en sus relaciones ambientales, que en sus relaciones familiares.

Resumiendo a esta escuela italiana, podemos concluir que el nadador, comparativamente, es más inteligente; más dinámico; más seguro; más ambicioso; poco constante; menos resistente a las frustraciones; más responsable y culto; con altos intereses profesionales; adaptable y sociable.

Algún autor ha intentado estudiar posibles diferencias entre nadadores y nadadoras, para afirmar que las nadadoras son —en comparación

con los hombres—: más seguras; más optimistas; menos prácticas; menos constantes; más sociables; más emotivas; más apasionadas; más ambiciosas.

Otro autor, POLLINI, mediante una batería de reactivos psicológicos completado por la entrevista, ha pretendido *detectar rasgos psicopatológicos* en nadadores y nadadoras, comparando con otros deportistas. Estudió 39 nadadores y 13 nadadoras (total 52) entre 412 deportistas.

Sus conclusiones fueron las siguientes:

1. El nivel intelectual es superior al término medio.
2. Encontró 3, con inmadurez y elementos infantiles.
3. » 8, poco sociables.
4. » 2, inadaptados.
5. » 7, introvertidos.
6. » 11, inseguros.
7. » 6, narcisistas.
8. » 9, ambiciosos.
9. » 7, hiperemotivos.
10. » 6, con poca resistencia a las frustraciones.

Proporcionalmente, todas estas cifras están muy cerca de la media, en cuanto a *alteraciones* de la esfera afectiva.

BIBLIOGRAFÍA

PAPARESCUS, E. — «Preparación somática de los deportistas olímpicos». X Sesión de la Academia Olímpica Internacional. Actas Agosto 1970.

RICHTER, G. — «Training for distance swimmers». «Swimming World», 10, 8, 1969, pág. 7.

FERRER-HOMBRAVELLA, J. — «Preparación psicológica de los deportistas olímpicos». Actas V Congreso Internacional del «Groupement Latin de Médecine Physique et des Sports». Lisboa, 1965.

Id. — Congreso Mundial de Educación Física y Deportes. Madrid, 1966.

Id. — X Sesión Academia Olímpica Internacional. Actas, 1970.

WAWROVA, U. — «Zo skúsenosti amerického plaveckého Klubu Santa Clara» (Experiencias del Club de Natación norteamericano de Santa Clara). Trenér a cvicitel, 13, 8, 1969, págs. 1-11.

COUNSILMAN, J. — «Motivation of swimmers during practice sessions». Actas I Congreso Internacional Psicología Deportiva. Roma, 1965, pág. 722.

KOROBKOV, A. V. y TALYSHEV, F. M. — «Teoría i Práktika Fízicheskoj Kulturny», 32, 1969, páginas 35-37.

STEJSKAL, T. — «Plateau pri vytváraní plaveckých pohybových návykov» (El estancamiento en la creación de hábitos en la natación). Teoría a praxe tél. vychovy, 17, 2, 1969, págs. 98-102.

JURSIK, D. — «Vyznan obrátok a startov zdokonalovacom plaveckom vycviku 11-15 ročných žiakov» (La importancia de los virajes y salidas en el entrenamiento de escolares de 11 a 15 años). Telesná výchova mládeže, 36, 3, 1969, págs. 130-134.

WAWROVA, U. — «Príprava plavca na preteky» (La preparación del nadador antes de la competición). Trenér a cvicitel, 13, 7, 1969, pág. 309.

ANTONELLI, F. — «Psicologia e Psicopatologia dello Sport». Leonardo Edizioni Scientifiche. Roma, 1963.

OGILVIE, TUTKO y YOUNG. — «The psychological profile of olympic champions: a brief look at olympic medalist». Actas I Congreso Internacional Psicología Deportiva. Roma, 1965.

POLLINI. — «Frequenza degli elementi psicopatologici in 412 atleti italiani selezionati per le olimpiadi». Actas I Congreso Internacional Psicología Deportiva. Roma, 1965.

JERNIGAN, Sara y Leona HOLBROOK. — «Comunicación actividades Comité Olímpico Norteamericano en materia de selección y entrenamientos». X Sesión Academia Olímpica Internacional. Olimpia, agosto, 1970.