

# *Aportaciones a la Psicopatología Deportiva*

DR. J. FERRER-HOMBRABELLA.

Es un hecho de frecuente observación que algunos deportistas, en el momento de la competición, obtienen marcas inferiores a las logradas durante los entrenamientos, a pesar de encontrarse en óptimas condiciones físicas y en plena forma deportiva.

Este cuadro psicopatológico, específico del deporte, ha sido observado por numerosos médicos y técnicos deportivos, pero enjuiciado al margen de la medicina psicosomática y por lo tanto nos atrevemos a afirmar que no es bien conocido, científicamente considerado, sobre todo en su etiopatogenia.

ANTONELLI, en su libro «*Psicología e Psicopatología dello Sport*» describe exhaustivamente el síndrome de temor al fracaso y el de ansiedad pre-competitiva, que se presentan con un conjunto de síntomas característicos y que motivan un sorprendente descenso del rendimiento deportivo en competición, muchas veces inesperado. Es indudable la psicogénesis de estos cuadros por la influencia directa de factores emotivos, por cuya razón diversos psicólogos deportivos se han preocupado, tanto de la investigación de los mecanismos etiopatogénicos, como de encontrar soluciones aplicables a la práctica.

Entre otros, M. VANEK, destaca la importancia de las situaciones psicológicas en la competición y propone su «entrenamiento modelado»; ROUDIK, estudia la vulnerabilidad de la forma deportiva por factores psicológicos, principalmente emotivos, y atendiendo a mecanismos psicofisiológicos, aconseja un entrenamiento de la voluntad para superarlos.

También POUNI investiga la «regulación espontánea», recomendando una preparación psicológica completa y nosotros, en un trabajo en colaboración con CABOT, DE WINTER y VANEK, hemos presentado el «método deportivo de regulación psicotónica», con la misma finalidad de disminuir la intensidad del impacto emotivo ante la competición.

Posteriormente, SLATER-HAMMEL, recogiendo observaciones de JOHNSON, se adentra en la medicina psicosomática y llega a unas conclusiones que concuerdan con las nuestras. Desconociendo mutuamente nuestras observaciones, destacamos la importancia de la descarga adrenalínica producida por el estado de ansiedad anterior a la competición. Es evidente que esos estados de ansiedad ocasionan un desequilibrio entre el simpático y parasimpático, cuyo mecanismo nos es conocido desde que HESS demostró que la energía se almacena, se recupera y se administra por el simpático, quedando a cargo del parasimpático el gasto o descarga de esa energía en un momento determinado y principalmente por reacciones vasculares, movilización de azúcar, etc. Es el mismo concepto que, hace años, CANNON denominó «sistema simpático-adrenal» o «sistema de urgencia». Posteriormente, la sintomatología y características de este cuadro ha sido universalmente aceptadas en medicina psicosomática y en el libro de DUNBAR, «*Emotion and bodily changes*», se registran más de 2.400 citas.

Esta reacción de emergencia de CANNON, que HOFF acuña con la expresión «conmutación vegetativa», culmina en su base, con el concepto de «síndrome general de adaptación» de SELYE y se manifiesta claramente en la actividad deportiva, debido —probablemente— a la profunda resonancia efectiva que acompaña siempre a toda actividad deportiva, principalmente competitiva.

El hecho fundamental es la secreción adrenalínica, que desde ROSENBLUETH y CANNON es considerada como un mediador químico para el sistema autónomo. Si esta secreción, aumentada por el factor emotivo, ocurre momentos antes de la competición, puede incluso

mejorar el rendimiento habitual ante el esfuerzo, la marca personal. Pero si por una deficiente preparación psicológica tiene lugar unos días antes de la competición, por estados de ansiedad o temor, se produce una reacción a destiempo, con acentuada influencia negativa en el rendimiento.

SLATER-HAMMEL ha recogido manifestaciones de diversos atletas norteamericanos participantes de la Olimpiada de Tokio, de gran interés para un mejor conocimiento de esos fenómenos psicósomáticos. Unos atletas se quejaban de insomnio varios días antes de la competición; otro experimentaba deseos de alejarse de las pistas para poder relajarse mejor; otro vivía la sensación de un «colapso interior»; otro, presentaba anorexia. Y así, casos de cambios de carácter, deseos de alejarse de las pistas, hipersensibilidad al ambiente, nerviosismo inmotivado, erupciones cutáneas y hasta deseos de abandonar la práctica deportiva «para evitarse sufrimientos».

Posiblemente nadie puede negar que estos estados tensionales, íntimamente relacionados al agonismo característico del deporte, sean en cierto modo necesarios para la competición, pero lo que es necesario considerar es cómo y cuándo se produce la descarga adrenalínica y la posibilidad de influir en ella para que pueda ser incluso beneficiosa en aras de un mejor rendimiento.

JOHNSON ha hecho importantes investigaciones en jugadores de fútbol americano y en luchadores, realizando diversas mediciones y controles seriados. El resultado ha sido poder llegar al conocimiento de que algunos deportistas hacen descargas adrenalínicas hasta seis o más días antes de la competición. Existe una relación entre la intensidad del impacto emotivo y la precocidad de la descarga adrenalínica, con mayor reflejo en el rendimiento negativo.

Personalmente hemos confirmado estos extremos a través de coloquios psicológicos y coincidimos con las apreciaciones de SLATER-HAMMEL y JOHNSON que afirman que la intensidad de estos estados emotivos en deportistas puede ser igual o mayor a la que han experimentado los combatientes en acciones de guerra.

Las consideraciones que anteceden conducen a la conclusión de que es preciso afinar al máximo la preparación psicológica de los deportistas, concediéndole más atención de lo que es habitual.

Parece imprescindible un mejor conocimiento psicológico de cada deportista y sobre todo observaciones periódicas en entrenamientos y competiciones. Algunos signos pueden evidenciar estas reacciones a destiempo para actuar psicológicamente hasta lograr un adiestramiento o control que permita, no solamente evitar su presentación días antes de la competición con resultados perjudiciales al rendimiento deportivo, sino incluso provocarla poco antes de iniciarse las pruebas para que influya positivamente permitiendo mejores rendimientos.

No entramos a detallar las técnicas o procedimientos que puedan ser utilizados, porque cada psicólogo o médico deportivo puede tener su preferencia. Todas pueden ser igualmente útiles y beneficiosas si con ellas se consigue un «endurecimiento psicológico» del deportista, aunque las técnicas puedan ser laboriosas y algunas veces mal aceptadas por los no versados en psicología —entrenadores, médicos y técnicos— que equivocadamente pretenden limitarse al entrenamiento físico, aunque constantemente observan resultados sorprendentemente negativos, como lógica consecuencia de haber desatendido la vertiente psicológica del ser humano.