

Psicodinámica del Entrenamiento: Motivaciones

J. ROIG IBÁÑEZ

Análisis: fenomenológico, psicológico y psicopológico del "Sport - Lips - Training"

Concepto del «Sport-Lips-Training». — Para llegar al mismo y a un exhaustivo análisis procederemos a desarrollar el siguiente esquema:

a) Análisis fenomenológico del «proceso-entrenamiento», que permitirá deducir una definición básica con las notas o aspectos fundamentales del mismo; o sea: *qué es y clases, notas fundamentales y elementos que intervienen* (quién, sobre quién y en qué consiste tal acción).

b) Análisis psicológico de la acción: *qué es, elementos y notas*. La acción considerada además como ocupación: *juego, trabajo y ocio*.

c) Análisis psicopológico del «Training - Lips - Sport», o sea *descripción, representación topológica y situación vital* (atleta - otros atletas - entrenador - ambiente - situación profesional - medios).

Además, consideraremos el «Sport - Lips - Training» en su aspecto *individual*: mecanismos, dinámica y motivaciones; y en su aspecto *colectivo*: dinámica del grupo y en el grupo.

1) ANALISIS FENOMENOLOGICO DEL PROCESO-ENTRENAMIENTO. — El hombre, desde una perspectiva dinámico-filosófica, es sujeto de tres hechos o formalidades: de *movilidad*, de *actividad y dirección o intencionalidad*. O sea que: es *móvil*, en sentido cuantitativo y cualitativo; es *motor o actividad*, immanente o externa; y es *tendencia*, consciente o inconsciente, voluntario o no, hacia unos objetivos.

En entrenamiento, aunque no es exclusivamente movilidad, actividad y tendencia, tiene

que ver con estos tres aspectos consecutivos del acontecer humano, lo que conduce a tres cuestiones fundamentales: fenomenología del proceso «Sport - Lips - Training», factores o causas eficientes y teleología del mismo.

Como proceso intervienen tres factores: a) *un sujeto*, en que se realiza (como sujeto de movilidad). ¿En qué sentido es móvil? Lo tomamos en el sentido de la perfectibilidad puesto que supone modificación accidental de su esencia: luego se impone, en ese sentido, un conocimiento científico de tal sujeto, bio-psicológico. b) *Un punto de llegada*, que es lo intencional o teológico o perfección que se pretende alcanzar, c) y entre ambos, sujeto y objetivo está situado el «proceso-Training». Proceso para cuya actividad se requiere una causa eficiente auxiliante (entrenador), conocer las técnicas y los medios adecuados.

¿En qué consiste el «proceso-Training»? Proceso es una modificación accidental del sujeto potencial como realidad perceptible en sus facultades físicas (de la *dynamis*); mas como todo proceso es desarrollo y éste sólo afecta a los seres vivos en sentido anatómico o funcional psicofísico, será PROCESO FORMATIVO cuando perfeccione y corrija. Y, finalmente, este perfeccionamiento *podrá ser natural* (como simple evolución espontánea de la naturaleza, sin referencia a otro fin que no sea la evolución) e *intencional* (conocimiento de los objetivos o metas o posibilidades, y tendencias a realizarlo, pues de otro modo no pasa de ser SIMPLE ADIESTRAMIENTO).

Así llegamos a nuestra definición fenomenológica del proceso-Training: «*Modificación accidental, formativa (perfeccionamiento) intencional de las facultades específicas atléticas*». Dicho más brevemente: «*Perfeccionamiento intencional de las facultades físicas*».

Mas como las facultades humanas susceptibles de modificación o perfeccionamiento, son las operativas pasivas, entre la *facultad* y su *actividad adecuada* hay necesidad de crear un acto intermedio: para entrar en ejercicio precisan recibir previamente un complemento intrínseco o determinante de la acción: este será la «*Species fysibilis*», y será preciso crear una cualidad que facilite el ejercicio: EL HABITO. ¿De qué tipo?: ENTITATIVO: salud psicofísica, equilibrio personal y funcional, estética... y OPERATIVOS.

PRIMERA CONCLUSION. — El entrenamiento será: 1.º) «*Modificación accidental formativa, o sea, perfeccionamiento intencional de las facultades físicas*» (*Educación física como parte de la educación integral*). Por lo tanto, el atleta no nace, sino que consiste en un proceso educativo de unas condiciones atléticas mediante, 2.º) «*Creación de unos hábitos que remuevan la indeterminación de las facultades físicas, o sea, que se creen los hábitos de rapidez, equilibrio, estética, ritmo, sentido del esfuerzo y actitudes específicas de cada especialidad; dicho sea de otro modo, ejercitación progresiva de las actividades, funciones y facultades específicas*». 3.º) «*La intencionalidad consistirá en alcanzar un grado óptimo de funcionalidad*».

Las notas fundamentales del «Sport-Lips-Training» serán:

Perfeccionamiento, o proceso educativo, que afecta el dominio de la voluntad y formación del atleta ya que es un aspecto del quehacer educativo integral.

Ejercitación progresiva de sus facultades específicas en relación a la

Funcionalidad óptima de las mismas.

El primer corolario o consecuencia es evidente: jamás el entrenamiento se podrá considerar, si queremos obtener practicantes íntegros y sanos en el deporte, como un simple ejercicio rutinario, compendio de actividades bajo la única dirección de un profesor o monitor de aquella especialidad. Es necesario integrar ese quehacer en la formación global de toda su persona, pues el hombre como un todo es lo que importa formar; y será tanto mejor cuanto más funcionalidad alcance en sus facultades más relevantes (aquí, las deportivas) y haciéndole más idóneo a partir de tales actitudes.

Pero no olvidemos jamás que en el entrenamiento está TODO el hombre, con su triple integración: de lo *biológico*, de lo *culturo-educativo* y de lo *social*. Y se comporta según el axioma holístico dinámico: «actuamos como un todo, y, en cada uno de nuestros actos está presente nuestro modo idiosincrásico de ser».

En consecuencia, cuando un atleta compite, estará allí TODO, con sus complejos, fobias, compensaciones, nikefobias, etc. Su peculiar manera de superar los «obstáculos» de cada prueba no diferirá de la actitud estereotipada que adopte frente las dificultades de la vida cotidiana.

Y al atleta óptimo lo hemos de formar desde la escuela, dentro del plan racional de educación integral, como supo realizar Grecia mediante Gymnasia, con ejercicios físicos. Juegos, etc. Seguir luego con la especificación deportiva durante la adolescencia en las ESCUELAS MEDIAS, para finalizar con la SELECCIÓN DE ESPECIALIDADES DEPORTIVO-ATLETICAS; en la Universidad y el Taller.

Así, seleccionar será muy fácil y más efectivo. No encontramos justificación alguna para hacer del deporte, del atletismo una profesión: lo que forma al hombre es inherente a él y previo a toda ocupación profesional.

Corolario práctico. — Debe estudiarse un sistema pedagógico de entrenamiento, basado en los anteriores principios, puesto que aquél ha de ser una *faceta específica y posterior* dentro de un plan armónico y gradual de educación física en el que debe intervenir el médico, el psicólogo, el entrenador y el educador-orientador.

II) ANALISIS PSICOLOGICO DEL SPORT-LIPS-TRAINING. — Si la educación es única, armónica e integral con respecto al sujeto inmediato que es el hombre, ontológicamente, las facultades, como principio inmediato de operaciones, precisan que se remueve su indeterminación hacia la acción mediante la creación y desarrollo de una funcionalidad y de sus hábitos. *Precisan de un perfeccionamiento progresivo mediante su ejercicio*, creando UNOS AUTOMATISMOS (Hábitos), UNA FUNCIONALIDAD (aptitud adquirida), y obteniendo UN RENDIMIENTO OPTIMO, cuantitativa y cualitativamente. ¿Cómo?, mediante el aprendizaje. Luego el entrenamiento será, psicológicamente, UN EJERCICIO, UN APRENDIZAJE y UNA APTITUD adquirida.

a) ¿*Qué tipo de ejercicio o acción?* Recordando que la acción puede ser, en sentido hori-

zonal, como adaptación a la situación: Instintiva, experiencial o habitual, intencional o inteligente y expresiva (Maslow) o manifestaciones emocionales osmóticas; y en sentido vertical, según su constitución y de curso: las que siguen inmediatamente al estímulo, o tendencias inmediatas; las que son regidas por la voluntad, volitivas; las automáticas o habituales. El entrenamiento será, tomado como actividad psíquica, un *ejercicio intencional*, en vistas a las competiciones como adaptación a las situaciones difíciles y nuevas que ella entraña; un automatismo en cuanto a la economía al esfuerzo de reacción ante los estímulos agonísticos, mediante los reflejos y hábitos creados (funcionalidad).

Como actividad física consistirá esencialmente en perfeccionar lo que el Prof. AZOY llama «Actitud Postural del Deporte»: hacer que, bajo el control del sistema nervioso y centros de equilibrio, en el oído, se perfeccionen, por «gestalt de reflejos», la ACTITUD TIPICA Y ADECUADA para aquella práctica atlética y deportiva.

Como lo esencial, psicológicamente, en la acción es: 1) intencionalidad de la misma, 2) respuesta de la persona a una situación de adaptación, 3) totalidad de la persona que actúa, 4) configuración formal de la acción en la protofantasia motriz, o sea, *esbozo de acción* de toda la gama actitudinal física de nuestros miembros, coincidimos con los criterios psicofisiológicos del Prof. AZOY completándose así ambas explicaciones.

SEGUNDO COROLARIO PRACTICO. — El entrenamiento será, psíquicamente, una *actividad intencional, de toda la persona* (intervención del intelecto, voluntad, emotividad...) *para adaptarse a una situación específica, el deporte, gracias al esbozo de acción (Gestalt motriz) que se debe al control del sistema nervioso y protofantasia motriz.*

b) *Es un aprendizaje psico-motor; pero ¿cómo debe entenderse?:*

1. ¿Como conjunto de modificaciones sinápticas que se producen en el sistema nervioso?

2. ¿Como modificación de actitudes y conductas, consecuencia de estímulos observables y controlables, tomando el comportamiento como simple proceso fisiológico? (Spencer).

3. ¿Es proceso de creación de conexiones nerviosas preformadas? (James), aunque los fisiólogos todavía no han podido descubrir las correlaciones nerviosas del aprendizaje.

Todas las teorías que parten ya de lo ontológico, ya de lo científico, olvidan de establecer en su definición una clara distinción entre «actos mentales» y «comportamiento», propiamente dicho, considerados ambos como funciones de actividad general del organismo. Y así entendido el aprendizaje sería, en función de fines actuales a alcanzar, *conjunto de modificaciones* (cambios molares de conducta) *del aparato físico* que se producen durante el aprendizaje (cambios moleculares) RESULTADO DE LAS RESPUESTAS DADAS A LOS ESTUDIOS REPRESENTATIVOS, ACTUALES O PASADOS.

Vamos a extraer de lo que antecede unos corolarios útiles para el entrenamiento:

1. Será un conexionismo o creación de lazos neurológicos, pues toda situación provoca una reacción (S-R) determinando una conexión entre neuronas tanto más fuerte cuanto más adecuada haya sido la respuesta creando una corriente sináptica motriz adecuada. O sea, según la ley del efecto diremos «que a más ejercicio, mejor conexión neurológica y mayor perfección de actividad». Pero, además, «a mayor gratificación, mayor disponibilidad de conexión». Luego:

El entrenamiento ha de ser actividad adecuadamente motivada y gratificadora; pero además, los motivos pueden ser determinados por mecanismos de defensa, lo que debe detectarse.

Además «como toda respuesta a una situación depende de la condición personal y naturaleza de la situación», el entrenamiento, como situación psicológica, revestirá unas características que expondremos en el tercer apartado.

2. Tomando el aprendizaje-entrenamiento como condicionamiento, los hábitos indeseables que se desean «liquidar», deberán ajustarse las normas a este triple estadio: primera, *sugestión inhibitoria*: presentar el estímulo contrario al hábito. Segundo, *repetir este estímulo hasta la fatiga*. Tercero, *presentar*, con intensidad progresiva, este estímulo que determina el hábito perjudicial para comprobar el valor de la inhibición.

3. El aprendizaje, como funcionalismo (hábito y disposición), exige recordar que es una actividad que exige esfuerzo coordinado de la totalidad del aparato sensitivo-motor (equilibrio postural); es ejercicio físico para crear un funcionalismo biológico; y es proceso social de adaptación a su medio específico (tropismo).

El concepto central es la **ADAPTACION** o **ADECUACION** de la actividad gracias al binomio «Gestalt-Automatización»; y las leyes básicas del entrenamiento, como aprendizaje de ese funcionalismo, serán:

1. *Maduración* «Naturam Sequi», hay que actuar sobre unas potencias o facultades de una forma gradual según avance la evolución psicofísica, teniendo presente que el criterio de madurez está en el individuo, no en la colectividad. El examen psicofísico individual es imprescindible.

2. *Motivación* del entrenamiento haciéndolo grato porque «el hombre sólo se interesa por lo que le atrae», y será la gratificación, ya directa, ya indirecta, la que lo acondicione. En la motivación influirá la personalidad del entrenador y la diversidad de sus métodos.

3. *Ejercicio* porque es la actividad la que remueve la pasividad de las facultades determinando su funcionalidad: hábitos y automatismo.

4. *Evaluación* del progreso obtenido porque el aprendizaje es más eficiente si el sujeto puede autovalorar el avance y mejora, con plena conciencia del mismo.

Sobre estas dos leyes llevamos realizadas más de cien pruebas o tests de aprendizaje con el tablero SCHULTZ.

III) **ANÁLISIS PSICOTOPOLÓGICO DEL «SPORT-LIPS-TRAINING».** — Nos vemos obligados, para determinar la situación vital del entrenamiento, a diferenciar la topología de la *competición* y *entrenamiento*.

En primer lugar, acudamos a la semántica:

COMPETIR es disputar o luchar (Agón) arduosamente, dando el máximo rendimiento con un esfuerzo máximo, en el que la preparación y el azar juegan de modo incongruente.

ENTRENAR es perfeccionar, es ejercitación progresiva para alcanzar una funcionalidad óptima.

Establezcamos las diferencias básicas:

«COMPETICION»	«ENTRENAMIENTO»
<p>Es lucha. Requiere esfuerzo máximo Supone rendimiento máximo. Su fin es el triunfo. <i>Aspecto de la lucha:</i> Agón, Alea e Ilinx. <i>Leyes básicas:</i> dosificación y progresión del esfuerzo. Como situación real psicológica: — su fin es ganar — el ambiente es la masa — obstáculo son los atletas — lugar de competición — predomina el nivel de expectación.</p>	<p>Es ejercitación perfeccionadora (aprendizaje). Requiere progresividad de intensidad. Supone funcionalidad óptima. Su objetivo es la aptitud para ser mejor. <i>Aspecto:</i> educativo. <i>Leyes básicas:</i> progresividad del hábito y discontinuidad en el ritmo (decalage). Como situación psíquica ficticia (1): — objetivo es demorado — ambiente sin masa — medios y lugar de entrenamiento — predomina el nivel de aspiración (consecuencia de sus aspiraciones personales).</p>

Acudamos ahora a la topología lewiniana para considerar el «Sport-Lips-Training». Los campos lewinianos o topológicos de la competición y entrenamiento serán los siguientes:

Sport-Lips-Competition (fig. 1)

Las áreas cuyas fuerzas psicológicas van a confluir diferentemente sobre el atleta P, en

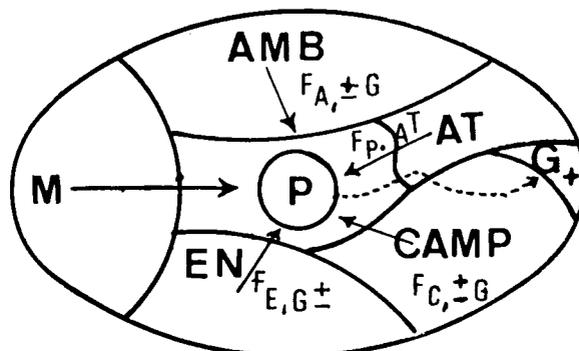


Figura 1

(1) Aquí estudiamos pragmáticamente el entrenamiento cara a la competición como se suele entender; no como se debe entender.

el momento de la competición son, en orden a G.: M = *La masa o público* que actúa por sugestión, imitación y contagio afectivo... (influirá mucho en los motivos), AMB = *Ambiente físico* como son las condiciones de presión, humedad, temperatura, altura, alimentación, etc., etc. (Considérese la influencia en los que sufren perturbaciones digestivas nerviosas, etc.).

EN = *Entrenador*, o sea, consejos, técnicas y orientaciones que van dando al atleta durante la competición, lo que dependerá de las re-

laciones entrenador-atleta durante el entrenamiento: $(Va \pm) f_{E,G}$.

CAMP = *Campo de competición*, o sea condiciones del suelo (de la pista), del agua (piscina), orientación, amplitud, iluminación y condiciones psicofisiológicas y físicas: $(Va \pm) f_{C,G}$.

AT = *Atletas* u otros competidores, cuyas acciones desconoce y que debe ir captando con rapidez, para beneficiarse de las debilidades ajenas: $(Va \pm) f_{A,G}$.

G. puede significar para P.:

- 1) Objetivo total: Triunfo $(Va +) f_{C,G}$.
- 2) Objetivo parcial: llegar $(Va +) f$.
- 3) Objetivo de cooperación.
- 4) Objetivo profesional: ganancia $F_{G,M}$.
- 5) Aspiraciones evasivas: retirarse.
- 6) Aspiraciones de «Cómico»: ser atracción.

La combinación psicomatemática de estas fuerzas, con sus diversas valencias, darán lugar a toda una problemática psicodeportiva y dinámica, de forma compleja, de cuya problemática podemos presentar ya algunos casos experimentados de COMPENSACION, SUBLIMACION, EVASION, PROYECCION Y SUSTITUCION...

He aquí cómo representamos el caso concreto de un atleta compensado en el deporte por inadecuación profesional: (fig. 2).

P: de carácter emotivo y secundario; personalidad insegura y fuerte ansiedad; niveles quimérico e intensa agresividad; orientación y aprendizaje irregular:

$$(Va +) F_{P,G} \pm \left[(Va^{t\pm}) F_{M,G} \pm F_{Am,G} \pm F_{At,G} \pm F_{C,G} \right] = \begin{cases} (Va+) F_{P,G} - \left[(Va^{r-}) F_{M,G} \pm F_{Am,G} \pm F_{At,G} \right] & (1) \\ \left[(Va+) F_{P,G} \pm \left[(Va^{t+}) F_{M,G} \pm F_{Am,G} \right] \right] - (Va) F_{At,G} & (2) \end{cases}$$

Figura 2

(1) Será un caso de evasión y deserción. (2) Será un caso de superación, sublimación y compensación.

Sport - Lips - Training

Las áreas psicotopológicas, con sus componentes dinámicas, son: (fig. 3).

At = Atletas en situación de entrenamiento en que privarán las relaciones afectivas positivas.

PROF = Profesión a la que aspira el sujeto como medio futuro de ocupación profesional y solución vital. Es muy importante que se sienta integrado e identificado con ella, pues

su nivel de aspiración será realista y preciso, y su personalidad, segura.

Puede ser también que F (profesionalismo) se sienta como ocupación desempeñando en el futuro un básico rol; en todo caso es siempre más eficiente el individuo que se siente identificado con PROF.

Entrenador = Desempeña el rol más importante como auténtico educador y responsable de su perfeccionamiento.

Debe atender a: *condiciones personales*: su psicología y estado fisiológico (centros de me-

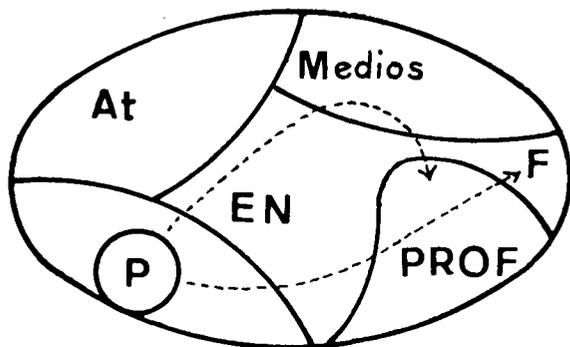


Figura 3

dicina deportiva). *Técnicas adecuadas* de entrenamiento: (divulgación y formación). *Relaciones dinámicas adecuadas* (dinámica de grupo).

F puede significar: Educación completa.
Ser campeón o «as».
Profesionalismo.

Nuevamente la psicodinámica ofrece una compleja combinación de las fuerzas interactuantes resultando una situación actitud-comportamental. La interacción psico-social combinará estos elementos diversamente: (fig. 4).

Al psicólogo corresponderá proceder al análisis procesal y factorial de cada personalidad y

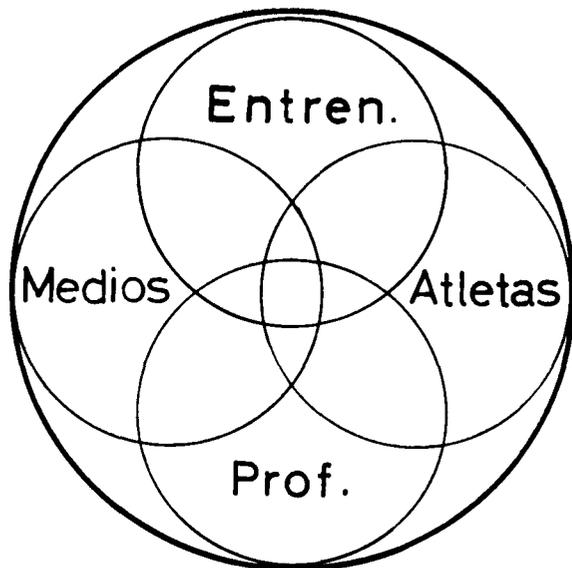


Figura 4

situación «Sport - Lips - Training». mediante los oportunos métodos de la Psicología Social, con objeto de comprender la conducta del atleta en situación psicopatológica.

Queremos presentar a continuación la representación gráfica dinámica del entrenamiento en el aspecto longitudino-temporal, como temporada completa.

En consecuencia, el entrenamiento vendrá ilustrado como sigue: (fig. 5).

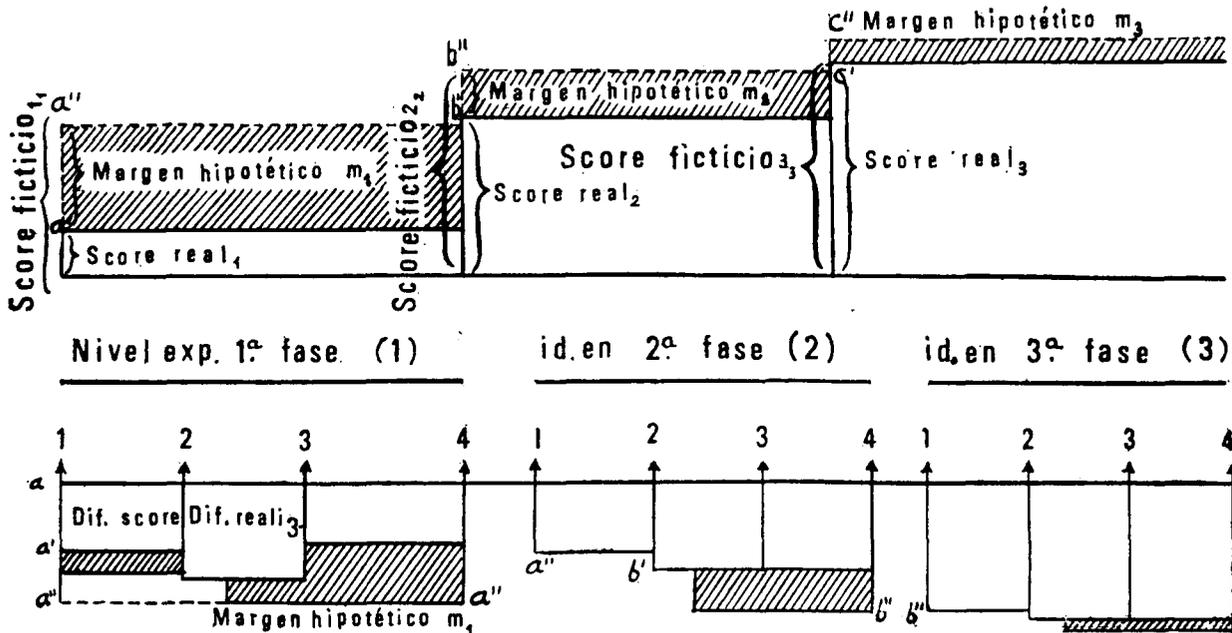


Figura 5

Retrocedamos: el entrenamiento tiene por objeto la funcionalidad, mediante una ejercitación progresiva, creando una mejor disposición para el agón o competición: luego el «Sport-Lips-Training» es con relación a G, una *situación ficticia*; en tanto que el agón es una *situación real* en que aspiramos a G. Si en la primera situación HEMOS DE PREDISPONER AL ATLETA Y CALIBRAR SUS POSIBILIDADES; mediante unos scores progresivos, también hemos de PRESENTIR TALES POSIBILIDADES, siendo en la segunda situación donde se DARA EL MAXIMO RENDIMIENTO PREVISTO. Aún así obtendremos reacciones anormales que, potencialmente, determinan la compleja determinación de las áreas topológicas sobre la personalidad del atleta.

- (1) El score 2 será impuesto por entrenador.
- (2) Será impuesto por entrenador y atleta.
- (3) Sólo por el atleta según su nivel de aspiración.

Propugnamos las tres fases de control realizado por médico -entrenador - psicólogo durante la temporada:

Primera fase de control = *recuperación y tonificación*.

Segunda fase de control = *ensayo*.

Tercera fase de control = *óptima de funcionalidad*.

Al objeto de interpretar nuestra nomenclatura y nuestra representación gráfica, explicamos así los términos:

1. — SCORE REAL es la marca que el entrenador y atleta propugnarán a alcanzar; durante esta fase el nivel de expectación, que es el score 2, deberá ser controlado por el entrenador; y la diferencia entre dos (2) y tres (3) que deberá ser nula, repercutirá en su nivel de expectación como «sentimiento de éxito», (pues demostrará un perfecto autodomínio) en relación a cuatro (4) en que conseguirá ya él.

2. — SCORE FICTICIO que es la diferencia potencial y previsible, a través del control médico -entrenador - psicólogo, entre el nivel real a' y el nivel ficticio a'' . Esta diferencia será:

3. — EL MARGEN HIPOTETICO de posibilidades que el atleta pueda rendir al fin de la primera fase. Es gratuito afirmar que este margen hipotético tiende, en el infinito teórico a cero; aunque, en la práctica, este margen existe en el hombre y no puede ser controlado debido a las compensaciones, sublimaciones, proyecciones, hundimientos, «contagio afectivo positivo» que la masa motiva en él.

Llamemos la atención de la profunda diferencia de margen que existirá, por la resonancia afectiva, entre los

$$EA_S^P \quad \text{y los} \quad nEA_S^P$$

El éxito de un perfecto entrenamiento consistirá en la previsión, dentro de los márgenes o límites en que el médico, entrenador y psicólogo, puedan "operar humanamente", de ese MARGEN HIPOTETICO que marcará la óptima funcionalidad, objetivo inmediato del entrenamiento.

Desde el punto de vista psicológico, los elementos de referencia para determinar estas posibilidades, son: *Nivel de expectación y aspiración* (frustraciones posibles y agresividad); *pacacidad de aprendizaje y fijación*. *Orientación y sentido espacial*; análisis procesal del sujeto y carácter.

De nuestras investigaciones obtenidas a través de los informes psicotécnicos realizados e interviews sostenidos, hemos podido constatar estos CUATRO grupos y correlaciones siguientes:

1.º LOS QUE RINDEN AL MAXIMO: Son aquéllos, cuyo margen hipotético, en que radica el secreto de la competición y el triunfo, es casi nula, pues «todos poseemos un margen de ambición desconocido incluso por nosotros mismos en sus posibilidades y que sólo tiene realidad contrastable ante la exigencia de una dificultad u obstáculo». Por ello, quien se agota a cada paso posee un nivel de rendimiento muy limitado.

En casi todos ellos hemos comprobado la existencia de mecanismos de compensación, sea por frustración, sea por estar poco dotado.

2.º LOS QUE SE RETRAEN que pueden serlo por exceso de «*vedetismo*» (narcisismo deportivo y exhibicionismo), o por *abulia*: en los primeros, el margen hipotético es alto, aunque de difícil realización: son los «ases» profesionales; en los segundos es bajo dicho margen, como sus niveles.

3.º LOS QUE SE INHIBEN, ya sea por proyección y fijación, ya sea por mecanismo de defensa (excusa), ya sea por timidez agresiva u opositorista, ya sea «incontrolable»:

a) Los que presentan proyección y fijación presentan inseguridad, ansiedad, perturbación afectiva y tensión ante la exigencia.

b) Los que presentan mecanismos de defensa ante lesiones figuradas, lesiones mínimas o «incurables»; constituyen un número elevado

de casos, especialmente cuando surge en el «Sport - Lips - Training» una «rivalidad de compañero», o tirantez entrenador-atleta, o frustraciones y «bajas de forma»...: TIENDE a constituir este mecanismo una auto-justificación ante un sentimiento de culpabilidad y responsabilidad del que pretende despojarse el sujeto.

c) Los tímidos-agresivos u opositoristas suelen ser recesivos socialmente y negativos en toda cooperación con objeto de «vengarse», traduciéndose en sadismo.

d) Los «incontrolables» son aquellos que no soportan que se les «contrasten u homologueen» sus scores con fines de selección, revisión periódica, etc. Reaccionan con agresividad, o con apatía, o con actitud negativa: son los tímidos, emotivos, psicoasténicos.

4.º LOS QUE SE DOSIFICAN y cuyos scores siguen el ritmo anteriormente expuesto: son los auténticos campeones o «valores deportivos», porque saber qué se pretende, qué se puede conseguir y qué se puede alcanzar, significa autocontrol, equilibrio y adecuación de todos los elementos psicotopológicos de la situación «Sport - Lips - Training».

Sólo quien conoce sus posibilidades y las sabe administrar es dueño de sí mismo; es, en lenguaje de Maslow, un individuo sano psicológicamente porque es personalidad self-actualizada: es el VERDADERO HOMO-SPORTIBUS.

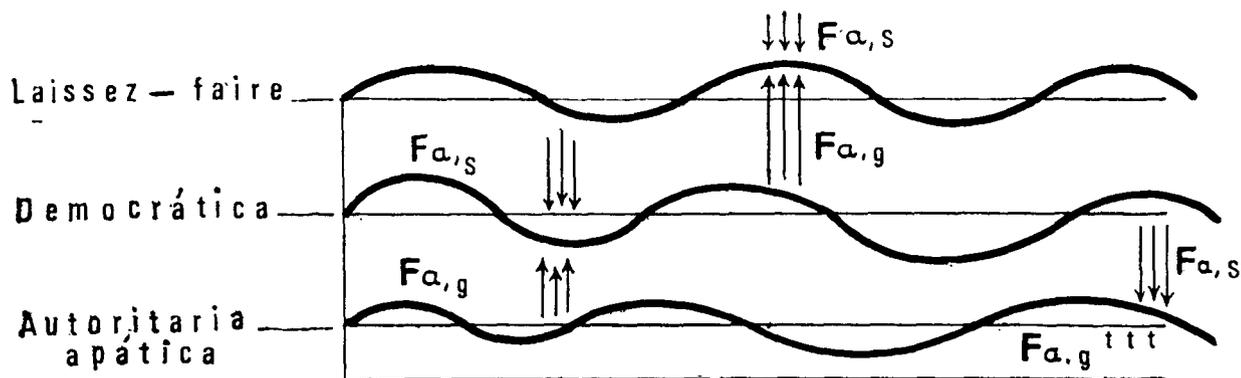


Figura 6

LA DINAMICA DE GRUPO nos presenta una doble consideración: Una, la dinámica del grupo. Otra, la dinámica en el grupo.

A. — La dinámica del grupo presenta estas consideraciones:

El grupo deportivo, en período de entrenamiento, debe considerarse como «un nivel quasi-estacionario», cuyo nivel está sujeto a las fuerzas que se expresan en el gráfico: (fig. 6).

IV) Finalmente, el «Sport - Lips - Training», abarca el análisis dinámico: del individuo interactuante y de la colectividad. Ya conocemos los tres medios adecuados para realizar tal análisis: *sociometría, interacción y dinámica de grupo*.

LA SOCIOMETRIA, llevada a cabo con grupos de nadadores, atletas y futbolistas nos ha ofrecido conclusiones tan evidentes como éstas:

1) Los agresivos, los inadaptados sociales, los del futuro ocupacional impreciso... alcanzan mayores repulsiones. 2) Todos ellos constituyen subgrupos reducidos de 2 a 4 miembros con agresividad «intra e intergrupala» y poca cohesión. 3) Sus componentes suelen presentar niveles de expectación y aspiración quiméricos, imprecisos y diferentes, pesimistas; con alto nivel de agresividad, opositorismo y criticismo exigente. 4) Las especialidades deportivas tienden a agrupar a los atletas en subgrupos de relativa cohesión. 5) Los coeficientes de cohesión no son muy notables y son poco estables sus estructuras.

LA INTERACCION no ha sido todavía objeto de especial estudio, pero esperamos obtener información suficiente para determinar, en trabajos sucesivos, el «SISTEMA CATEGORIAL DE RELACIONES» dentro de los grupos específicamente deportivos.

En la sociedad «laissez-faire» $F_{a,g} > F_{a,s}$; se

corre el peligro de que el entrenador, como suele ocurrir, y hemos constatado, establezca tal relación con los sujetos a los «que omite o descuida» por inoperancia o apatía personal: entonces se disgrega el grupo general en subgrupos: F_{g-sgr} . Y el «grupo rechazado cristaliza en grupo recesivo, agresivo e individualista que tiende a abandonar la disciplina ge-

neral del grupo y a aumentar la tensión intergrupala, con rendimientos progresivamente retrógrados. Estos subgrupos representan fuerzas opositoras (F_a, s) que aumentan la tensión y agresividad del grupo general determinando un cambio de nivel a poco que el entrenador no reúna las dotes directivas. $F^*(L+n), L$.

Estos dos grupos producen dos efectos contradictorios: mayor frustración y agresividad: $F_p, \text{agre. } Y$, tales limitaciones determinan una fuerza restrictiva, $rF_p, - \text{agre.}$, contra la agresividad intergrupala, pero que aumenta el estado de tensión creando una estructura rígida, en que nadie pretende ser el primero en abandonarlo pero de rendimiento casi nulo.

En el grupo democrático $F_a, g = F_a, s$: presenta dos características: una constancia en el nivel dentro de una amplia vecindad y resistencia a la ruptura de la estructura; otra, inapreciable nivel de agresividad e interacciones en todas las direcciones, estableciendo fuertes cohesiones en estructuras de grupos primarios.

En el grupo autoritario surgen las dos conocidas formas:

1.º *Autocracia apática*, cuando impone el entrenador unas sobreexigencias y pocas esferas de prospección vital.

2.º *La autocracia agresiva*, cuando se inician los despotismos.

En ambas $F_a, g < F_a, s$; y registran los máximos niveles de agresividad intergrupala.

En resumen, que la influencia del entrenador, como la del conductor de grupo, influyen en el nivel y futura estructura a través de: a) las exigencias, concesiones o indiferencia; b) posibilidades y amplitud de acción y manobra; c) sana personalidad.

Otro factor de tensión es «la proximidad de selección con vistas a diversos campeonatos»: no se puede desconsiderar que cada tipo de especialidad tiende a cohesionar el grupo general o a disgregarlo; aunque en general al deportista profesional, este hecho, le torna EGO-CENTRICO e INDIVIDUALISTA, con ANSIEDAD y TENSION ante la preselección: surge el síndrome característico del «temor a la caída o descenso de forma».

El tipo de competición determina diferentes niveles de agresividad en este sentido: «A mayor agonismo individual y a mayor brutalidad... mayor agresividad y menos sentimiento de nosotros».

B. — Dentro del grupo se presentan dos problemas:

1.º *Subgrupos que se forman*: individuos que lo integran, clases de relación que sostienen e interrelación con el grupo general: ya sabemos que los atletas que «no comulgan» con el estilo general del grupo y su conciencia colectiva, empiezan a propugnar discriminaciones y anti-grupos.

2.º *Tipo de relaciones entrenador-atleta y atleta-atleta*.

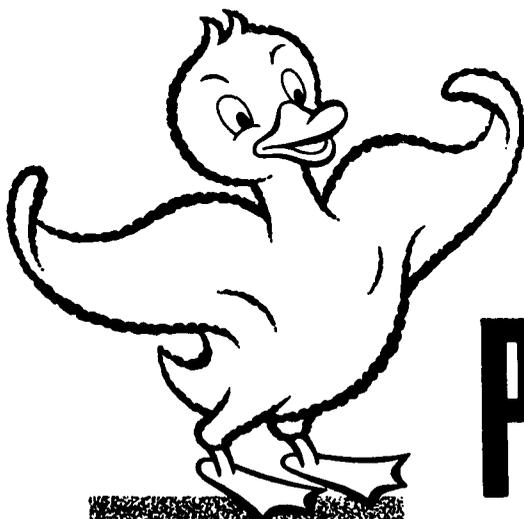
Pantovit



Reune la totalidad de las vitaminas lipo e hidrosolubles.
Alta concentración; estabilidad y conservación perfectas.

FÓRMULA

Vitamina A	30.000 ui
Clorh. Aneurina	24 mg
Riboflavina (Vit B ₂)	12 mg
Piridoxina (Vit B ₆)	18 mg
Vitamina B ₁₂	12 γ
Pantenol	60 mg
Nicotinamida	120 mg
Sulfato de rutina	60 mg
Ácido ascórbico	600 mg
Vitamina D ₃	4.200 ui
Acetato de tocoferol	24 mg
Biotina	120 γ
Cloruro colina	600 mg
Excipiente c. s. p.	60 cc



WANDER

Pantovit

concentrado
polivitamínico
en sol. no alcohólica

SABOR MUY AGRADABLE

S. A. E. WANDER Rbla. de Cataluña, 18 • Tel. 22 47 28 • BARCELONA-7