

# *Aspectos psicológicos y psicoterápicos del entrenamiento en natación*

RANSON J. ARTHUR.

(Traducido de la revista «The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness», vol. 7, n.º 4, 1967).

La natación de competición se ha convertido en uno de los «grandes» del deporte «amateur». El incremento del número de piscinas, el desarrollo de los programas escolares y los fantásticos éxitos conseguidos por los nadadores olímpicos, han convertido la natación, que era un deporte relativamente casero, concentrado en unos pocos centros, en un favorito mundial. Sólo en U.S.A., por ejemplo, hay ahora cientos de miles de nadadores escolares compitiendo. Sin embargo, la natación es eminentemente un deporte y no un negocio. Aunque algunas personas tengan como medio de vida entrenar o vender material deportivo, no se pueden hacer fortunas con el deporte. Las recompensas de la natación o del entrenamiento son generalmente intangibles. El trabajo que se requiere para obtener dichas recompensas es largo, la dedicación inmensa, los sacrificios enormes, y el esfuerzo se realiza a menudo «en solitario».

A través de sus años como competidor y entrenador activo, el autor ha tenido oportunidad de visitar gran número de equipos de natación y observar a los nadadores y a los entrenadores en acción. Además y desde luego, ha podido estudiar a sus propios nadadores y sus reacciones, así como tomar notas sobre su comportamiento en los entrenamientos y competiciones. En este artículo se intenta exponer algunas bases que se deducen de los datos empíricos.

El entrenador es la figura clave del desarrollo de la natación hoy día. El número de nadadores de categoría notable que han conseguido formarse a sí mismos es desdeñable. A fin de llevar a cabo este estudio, se ha dicotomizado

el grupo de entrenadores, entre los triunfadores y los no triunfadores. El criterio seguido para clasificar su éxito incluye: número de encuentros y campeonatos ganados, número de primeras figuras conseguidas, obtención de nadadores de categoría teniendo en cuenta los recursos disponibles y la aparente madurez y desarrollo emocional de los nadadores bajo tutela del entrenador.

Algunos entrenadores han sacado grupos de campeones de donde no había nada, otros han mantenido en primera línea a grupos ya excelentes, mientras que otros, no han hecho ni una cosa ni otra. Debe señalarse que en algunas Universidades la situación real es tan hostil, que ningún entrenador, a pesar de su talento, puede tener éxito en la creación de un equipo realmente de primera línea.

Pocos entrenadores poseen todos y cada uno de los atributos que se detallan a continuación, pero los que triunfan suelen poseer un gran número de ellos. El primer atributo es la capacidad de persuasión: Esta cualidad es esencial. El entrenador debe saber persuadir al directivo, al ciudadano, al director del colegio, al presidente o al comandante en jefe (si se da el caso) de que el programa de natación es un caudal de verdadero valor, digno de ser apoyado, ya en forma de instalaciones adecuadas, subvenciones para viajes o becas deportivas. Puesto que la natación no es negocio rentable, el convencer a las autoridades no es tarea fácil.

La segunda tarea en donde se requiere persuasión es en el reclutamiento de nadadores. Como en todos los deportes, la oferta de deportistas bien dotados es escasa y la demanda de sus servicios es grande. Actualmente, a nivel universitario, el entrenador debe contentarse con aquellos nadadores que ya se han destacado en la natación escolar. El arte de saber calibrar a esa «promesa» y a su familia y convencerle para que se «enrole», requiere a menudo una habilidad psicológica de alto nivel. Desde luego, hay algunos entrenadores que representan a colegios de suficiente categoría y reputación para que eso solo sea suficiente atractivo para conseguirlo. Esto son sin embargo casos excepcionales, y muchos de los muchachos van a una determinada escuela más a causa del entrenador que por los méritos sociales o académicos de la escuela.

Otro atributo del entrenador idóneo es una cualidad que puede denominarse *autenticidad*. Ello significa poseer un carácter definido, entero, consciente y al margen de vaivenes e hipocresías. Algunos entrenadores son verdaderos dictadores, ásperos, y con las maneras de un sargento instructor; otros, con igual buen resultado, se parecen más a un «gentleman», de voz suave, corteses, pero incisivos.

El equipo intuye la agudeza y la claridad de carácter de su entrenador y es capaz de responder adecuadamente a sus indicaciones, aún las más ambiguas, si existe entre ellos una total compenetración. La claridad de ideas es muy importante para el éxito de un entrenador. Los «Hamlets» indecisos son malos entrenadores y los hombres sin fuego interior lo son también. No es necesario que lo exteriorice, pero el entrenador debe poseer un entusiasmo contagioso, combinado con una tremenda energía y empuje. Debe amar el deporte y considerar la victoria como algo esencial. Todos los entrenadores de categoría llevan ese fuego interior, cuyo calor sostiene a los nadadores temperamentales durante los meses o años descorazonadores en los que se encuentran estacionados en sus marcas.

El entrenador que triunfa, generalmente ha leído mucho sobre su especialidad y sobre materias análogas. Muchos de ellos se interesan en la fisiología humana y la bioquímica, especialmente en lo relacionado a los procesos de oxidación a nivel celular o el control de la capacidad cardíaca. Son muy frecuentes las extrapolaciones entre los datos científicos básicos y la situación de entrenamiento. Los entrenadores buscan continuamente nuevas ideas, no sólo en la ciencia básica sino también en deportes afines, particularmente en el atletismo.

Un rasgo fundamental en el arte del entrenador es el saber dilucidar lo cierto y lo incierto dentro de la técnica del entrenamiento. Todo entrenador sabe que las recomendaciones acerca del estilo varían con el tiempo igual que las técnicas de entrenamiento. Aunque el entrenador tenga sus lógicas dudas sobre la idoneidad de un sistema, debe convencer a sus nadadores de que, aunque quizás sus recomendaciones no sean perfectas, son eficaces y les proporcionan ayuda.

El paralelismo que hay con la práctica de la medicina es obvio: Los médicos que tienen una fe ciega en cualquier terapia momentánea, están estancados; por otro lado, un médico lleno de dudas, que sean de alguna forma percibidas por el paciente, resulta totalmente ineficaz.

Un tipo de carácter que se encuentra muy a menudo entre los entrenadores de primera fila (y también en otros tipos de «leaders» de la juventud) es una curiosa mezcla de juventud y madurez. Los aspectos juveniles son: el entusiasmo, la energía y el idealismo. Por otro lado el entrenador debe tener también algunas de las virtudes de la madurez, como son la paciencia, la perseverancia y la ecuanimidad.

Este tipo complejo de carácter permite a los jóvenes nadadores identificarse con el entrenador, ya que hasta cierto punto es como uno de ellos antes que una remota figura olímpica; pero les ofrece a la vez una madurez que ellos no poseen. Todos estos rasgos de carácter tan necesarios para alcanzar el éxito no significan nada si no están reforzados por un perpetuo fervor hacia el trabajo constante e incansable. El entrenador debe trabajar más duro que sus nadadores, lo cual significa trabajar cada día del año. Ningún entrenador, no importa cuán espléndidas virtudes posea, trabaja en el vacío; el éxito del profesor viene a través de los alumnos. ¿Cómo son pues los nadadores de competición? Sólo se pueden establecer categorías rudimentariamente, sin embargo, hay ciertos puntos comunes que se destacan y que incluso los diferencian de otros equipos deportivos, por ejemplo de los futbolistas. Con algunas excepciones, los nadadores tienden a poseer un somatotipo similar; por ejemplo, el equipo del Colegio del Estado de San Diego, ganador del pequeño campeonato escolar del NCAA en 1965 estaba dentro de la somatotipología Sheldomiana 3-5-5-3: Esto significa que eran en general fuertes y musculados pero a la vez delgados y flexibles. Aun marcando 5 ó 6 en la escala mesomórfica les faltaba la solidez de un jugador de fútbol.

Los nadadores de categoría tienden a ser muy individualistas, agresivos, ambiciosos, con

confianza en ellos mismos, valientes ante el esfuerzo físico, competitivos y con un gran interés por la novedad. Estos rasgos son aparentemente los más desarrollados en los mejores nadadores, los ganadores de medallas de oro en las Olimpiadas, pero según la experiencia del autor están presentes en casi todos los buenos nadadores de competición. Muchos de los grandes nadadores nadan con una gracia y un ritmo que es un placer desde el punto de vista estético. Otros son como máquinas trilladoras que vencen la resistencia del agua por la fuerza bruta, pero la mayoría se adaptan a las exigencias del medio y tocan suavemente el agua en su marcha hacia adelante. El nadador debe ser también capaz de tolerar la soledad. No importa cuán desarrollado esté su espíritu de equipo, y en algunos equipos es realmente muy grande, en el momento en que el nadador entra en el agua queda en solitario. Sus oídos sordos por el ruido del agua, su visión disminuida por la espuma, su sistema nervioso empieza a emitir mensajes de angustia y el mundo exterior desaparece: Esta es la soledad del nadador, igual que la del corredor de largas distancias. Para poder tolerar esta especie de purgatorio breve, el nadador debe tener un componente estoico en su carácter, una parte del cual recibe con agrado el sufrimiento a fin de alcanzar una recompensa.

Los únicos deportes comparables a la natación en cuanto a su trabajo anual y al entrenamiento de tipo agonístico, son el remo y el atletismo, particularmente en corredores de distancia. Hay algunos rasgos en la natación que favorecen más la intimidad entre entrenador y atleta que la que existe en los otros deportes. En el remo, el entrenador es una persona que va en una lancha a motor, voceando a los remeros a través del megáfono y cuyo interés primario se centra en el balance de los remos y en la actividad del bote en conjunto, más que en cada hombre en particular. En las carreras de largas distancias, los corredores durante el entrenamiento se alejan del lugar en que está el entrenador, mientras que en una piscina los nadadores después de cada repetición vuelven a los pies del entrenador y cada uno de sus movimientos es visible a través del agua transparente. Para los nadadores de primera fila, las prácticas van desde 3 a 4 horas por día hasta 50 semanas al año. Si el mismo entrenador trabaja con ellos, tanto durante el año escolar como durante la temporada de verano, el grado de intimidad y conocimientos compartidos que existe entre ambos puede llegar a ser muy grande, aunque la relación se deba principalmente a la proximidad. Ciertamente, ni los otros

miembros de la facultad, si el nadador está en la escuela, ni sus familiares, llegan a tratarlos tan íntimamente durante tanto tiempo. Además, se pueden recoger gran cantidad de datos de cada nadador: Puesto que la natación está tan íntimamente ligada a la motivación, hay una gran cantidad de conceptos y reflexiones acerca de la actitud mental del nadador y su motivación, tanto por parte del entrenador como por el propio nadador. Las motivaciones genéticas del nadador pueden describirse como sigue: El nadador posee un cierto somatotipo, con un fuerte componente muscular. Aprende muy pronto que la natación es una actividad en la cual destaca. De hecho, es evidente que las marcas de sus primeras actuaciones infantiles sirven como predicciones válidas de sus éxitos posteriores. Dado que él posee esta clase de tipo mesomórfico, le gusta expresarse a sí mismo a través de una actividad muscular rítmica. Además del placer que experimenta haciendo algo con destreza, encuentra así la oportunidad de competir y «agredir» en una forma socialmente aceptable.

Habiendo descrito algunos modelos idóneos de entrenadores y nadadores, nos queda ahora indicar cómo deben fundirse dinámicamente estos tipos entre sí a fin de conseguir tanto óptimos nadadores individuales como equipos campeones.

Aunque, como ya hemos dicho, la natación es un deporte eminentemente individual, los equipos campeones, en todos los niveles, son muy solicitados y es artículo de fe entre los entrenadores el que un alto espíritu de grupo estimula a los miembros del mismo, individualmente, a hacer mayores esfuerzos de los que harían si estuviesen nadando solos; esta sentencia parece ser de creencia general, pero no siempre es cierta.

Algunos atletas actúan peor en las Olimpiadas o en Campeonatos Nacionales que en pequeñas competiciones o pruebas cronometradas. Hay también algunos que lo hacen mejor si nadan solos, sin nadie que esté pendiente del resultados de sus esfuerzos. Pero, conviniendo en lo deseable de este espíritu de grupo y esta cohesión, ¿cómo alcanza el entrenador este estado psicológico de grupo?: Una forma es creando la tradicional «banda de hermanos», concepto tan magistralmente retratado en el Enrique V de Shakespeare. Sin embargo esta unión no siempre se consigue, algunos equipos nunca llegan a formar una unidad; en toda organización actúan fuerzas centrífugas y centrípetas.

Un entrenador joven, puede, con su infinito optimismo, arrastrar a un grupo haciéndoles sentir que ellos están contra el mundo y el mundo

debe rendirse. En la última década varios clubs han llegado de la nada a campeones, pero muchos desgraciadamente no se han mantenido.

Además de crear este sentimiento de hermandad, el entrenador ejercita su habilidad intuitiva en el manejo específico de cada nadador, ya que no puede tratarse a todos los nadadores de la misma forma. Hay algunos que deben ser manejados con energía, otros deben ser dirigidos, pero sin imposiciones. El buen entrenador sabe modular sus métodos, haciendo al miedoso, agresivo y al temerario, prudente.

Un nadador con dotes excepcionales, no es necesariamente el que se convierte en campeón mundial. El entrenador debe ayudarlo con habilidad, a fin de disciplinarle y hacerle alcanzar un nivel máximo. En los casos en que el nadador está turbado emocionalmente, el entrenador debe permanecer en «loco parentis». Si se manejan con habilidad las relaciones, el nadador resulta beneficiado. Aun con un manejo habilidoso, sin embargo, hay algunos jóvenes cuyas relaciones familiares son tan patológicas que no aceptan siquiera un sustituto de padre. No obstante, la natación y el atletismo en general ofrecen la entrada en el mundo del adolescente indeciso; esto no constituye una situación artificial, sino una situación en la cual dos personas pueden trabajar por un mismo fin, cuya única manifestación externa es la rapidez al nadar.

La natación tiene mucho que enseñar a un joven. Puede enseñarle a tener fortaleza, ayudarlo a comprender la relación que existe entre el logro real de algo y el trabajo monótono y duro, la necesidad de posponer la satisfacción inmediata en aras de una mejora en el futuro, autodisciplina y valor.

Mucho más a menudo de lo que se cree, la natación inculca estas virtudes, quizás debido en parte a que no es verdaderamente un deporte comercial.

Otra tarea para ambos, es la puesta a punto del equipo para los encuentros de campeonato. La habilidad de los entrenadores para llevarla a cabo no está distribuida uniformemente; algunos, pese a ser hombres que han alcanzado éxitos, no consiguen obtener los máximos rendimientos de su equipo en los campeonatos: El éxito en la preparación de los campeonatos requiere la utilización imaginativa de encuentros y entrenos de forma creciente. Un entrenador, por ejemplo, mantiene a sus nadadores muy cansados y nadando a menudo en estilos distintos al de cada uno, durante la temporada, y afloja el trabajo cuando se acerca el campeonato. Esto produce el mismo efecto en el grupo

que el de destapar una botella de champagne: los chicos se descargan y llegan al encuentro ansiosos y confiados. Esta técnica, tan hábilmente utilizada en este caso, podría no dar resultado aplicada en otro grupo. Por otra parte, este equipo tiene suficiente fortaleza como para ganar sus encuentros a pesar de los nadadores fatigados y de las pruebas no habituales. Además, tiene la reconfortante tradición de ser un equipo victorioso y una extraordinaria confianza en sí mismo y en su entrenador. Con un equipo inferior, sería necesario obtener victorias inmediatas, a expensas de triunfos a largo plazo, para evitar el desánimo e incluso la pérdida de algún miembro del equipo.

Todos los planes de entrenamiento en natación se basan en el principio del esfuerzo progresivo. La carga progresiva se sitúa no sólo en la esfera fisiológica, tales como el sistema cardio-respiratorio y el locomotor, sino también en la esfera psíquica, aprendiendo a tolerar el dolor. Esta habilidad para aumentar la resistencia al dolor es un elemento tan importante en la natación que un entrenador ha ideado incluso un entrenamiento a base de «dols», en donde el esfuerzo se mide, no por el reloj o por el pulso, sino por el número de «dols» o unidades de dolor que abarca cada esfuerzo dado. El entrenamiento debe enfocarse como una preparación para la batalla, cuyo enemigo es interior, un enemigo que te dice que no puedes, que el esfuerzo es excesivo y que verdaderamente no vale la pena. Esta es la batalla que el nadador debe ganar, la batalla de la duda, cuyo instrumento de impedancia es el cronómetro.

Evidentemente, no siempre el entrenamiento lleva al éxito. Uno de los más interesantes fracasos del entrenamiento es el del joven que alcanza sus mejores marcas como escolar o estudiante de primer año y después ya no progresa a pesar de entrenar mucho más que antes. No me refiero desde luego al joven que descuida o disminuye su entrenamiento al ser introducido en las delicias de la vida escolar. La prueba de que este fenómeno de la disminución del rendimiento no es simplemente función de la edad, nos la dan las mejoras progresivas de las marcas de los grandes nadadores Rose, Fraser y Prokopenko. Algunos individuos pueden realmente llegar al límite de su capacidad física, pero en otros es la disminución de su motivación lo que aparece irreversible; cuando ello ocurre, se crea una situación irremediable, por lo menos si el campeón sigue entrenando con el mismo entrenador. Algunos entrenadores parecen, de forma un tanto misteriosa, alentar el desarrollo de este fenómeno. Empie-

zan con el material más prometedor, pero sus nadadores nunca parecen progresar realmente; los nadadores abandonan el equipo desmoralizados.

El «rol» del entrenador y el del psiquiatra tienen un sorprendente número de puntos de coincidencia. En ambos casos sus «clientes» buscan una meta común claramente definida: En uno llegar a formarse como nadador y en el otro, aliviar una enfermedad. Por muy altas que sean estas metas, hay otras que pueden buscar, sin saberlo, el nadador y el paciente; por ejemplo, los candidatos a nadador o los pacientes pueden estar buscando, sin darse cuenta, una relación con una persona paternal, que compense las deficiencias que ellos encuentran en sus padres. En ambos casos se establece un contrato implícito, un contrato que incluye esperanzas mutuas. Para completar este contrato, debe establecerse una relación interpersonal, vinculada por una serie de sentimientos compartidos, estos sentimientos son de naturaleza realista, basados en correctas valoraciones de las respectivas personalidades, y no realistas (transferencia y contra-transferencia), basados en proyecciones de los sentimientos inconscientes, pensamientos y deseos que se relacionan con personas que influyeron en el pasado de cada uno, especialmente durante la infancia. Puesto que ambos casos, de psiquiatría o entrenamiento, la base es la relación personal, el nadador y el paciente utilizan a menudo el mecanismo inconsciente de identificación, y adoptan en su propio «yo» algunos atributos de su mentor. Esto es especialmente cierto en algunos casos, como por ejemplo en unos corredores de largas distancias, cuyo entrenador, un tipo de personalidad carismática, tenía algunos alumnos que poseían gran dedicación; los corredores de este entrenador tendían a incorporar en ellos algunos de sus rasgos externos, como imitar, usual o temporalmente, sus caprichos en la comida.

En psiquiatría se pide al paciente que se tumbe en un sofá para favorecer la afluencia de las asociaciones libres. En el entrenamiento se usan recursos semejantes tales como las «pep-talks» para crear un determinado estado emocional en el nadador. Otras veces puede explotarse la rivalidad fraternal entre varios miembros del equipo para aumentar su capacidad de esfuerzo. Al entrenador, como al psiquiatra, le produce gran satisfacción ser el padre de una numerosa prole; le agrada verlos crecer y desarrollarse. Puede expresar también a través de ellos su propia combatividad y agresividad y

puede ver satisfechos sus íntimos deseos secretos, de naturaleza narcisista, ambiciosa o exhibicionista gracias a sus victorias y popularidad. El psiquiatra también obtiene íntimas satisfacciones con los triunfos de sus pacientes:

La lista de similitudes podría sin duda multiplicarse, pero hay que oconsiderar también algunas diferencias.

Aunque los entrenadores generalmente tratan con muchos atletas, la relación con cada uno de ellos es a menudo menos intensa que la del psiquiatra-paciente, excepto en el caso del campeón y su entrenador, en donde la relación puede ser realmente muy intensa. Otro punto de diferencia es que los psiquiatras, particularmente aquellos cuya técnica es de psiquiatría dinámica o Freudiana, a menudo sacan conclusiones de los procesos inconscientes de los pacientes, mientras que la interpretación del entrenador está generalmente más cerca de la superficie y es de un contenido más inmediato. El último y más fuerte punto de diferencia es que el psiquiatra generalmente tiene un coherente y explícito apoyo teórico para su trabajo y puede relacionarse lo que ocurre en la terapia con las teorías de Freud, Jung o algún otro, en cambio los entrenadores son en su mayoría empíricos y no utilizan ninguna teoría general para modular y explicar su técnica de entrenamiento.

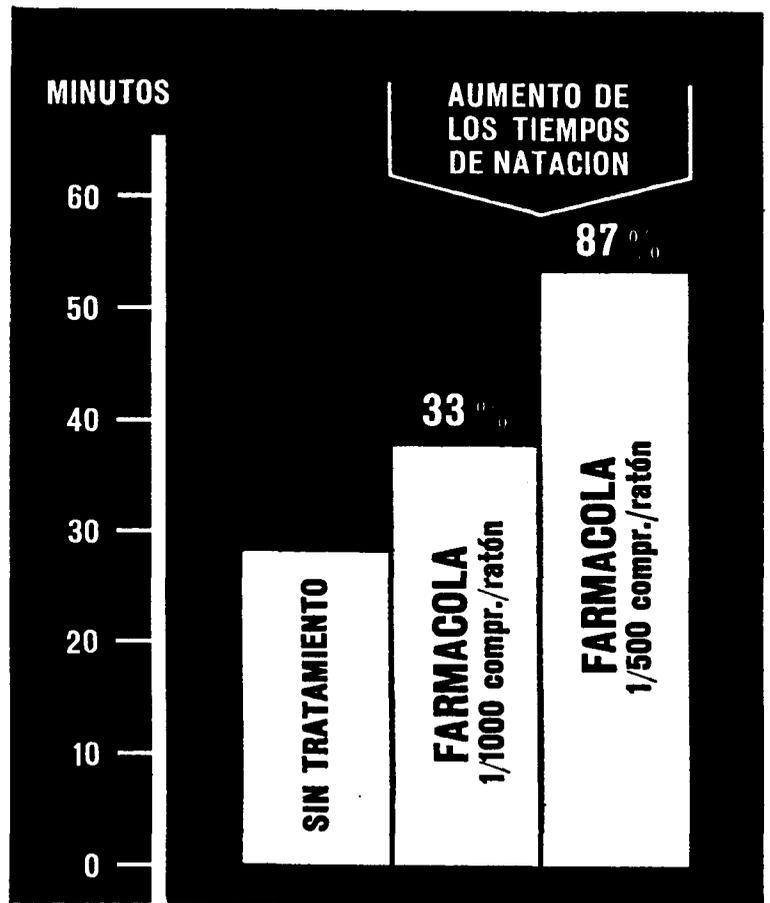
De la natación competitiva pueden sacarse varias lecciones muy provechosas relacionadas con el comportamiento humano. En primer lugar, la natación enseña que uno puede hacer siempre las cosas mejor de lo que cree, si está dispuesto a sacrificarse. Demasiado a menudo en psiquiatría se espera demasiado poco de los pacientes: Ellos, sin embargo, pueden hacer más de lo que nosotros o ellos piensan. La pretensión de la psicoterapia es la de calibrar el poder del funcionamiento del ego del paciente y los límites de lo que puede conseguir y cuanto puede mejorar. Esto sin embargo resulta algo peligroso, especialmente en el psicópata, ya que a veces en psiquiatría se perjudica al paciente al indicarle que debido a su desgraciada vida pasada o a su educación no puede esperarse que lo hagan todo bien. Con ello se le proporciona una auto-justificación, tanto al paciente como al atleta. La natación enseña la relación que existe entre el esfuerzo, la preparación meticulosa y el éxito. Finalmente enseña que el valor, la perfección y la firmeza, aunque conceptos poco populares hoy día, todavía acreditan a los hombres que los poseen.

# Farmacola

DEFATIGANTE NEURO-MUSCULAR EFERVESCENTE DE ACCION FISIOLÓGICA

**Prueba de resistencia a la fatiga realizada en el departamento de Farmacología del Laboratorio Dr. Andreu**

Se obligó a nadar hasta fatiga total varios lotes de ratones, anotando los tiempos de natación. Al día siguiente se les administró FARMACOLA y se repitió la prueba, comprobándose una notable prolongación de los tiempos de natación.



Comprimidos efervescentes y comprimidos masticables, de agradable sabor.

Glucosa y ATP . . . . .	energizantes
Acido ascórbico . . . . .	desintoxicante
Aspartatos. . . . .	defatigantes
Nuez de cola y cafeína . . . . .	estimulantes

Tubos de 10 comprimidos efervescentes y cajas de 15 comprimidos masticables.