

*Preparación psicológica de los jugadores de fútbol**

Miroslav Vaněk

Universidad Charles, Praga

De una manera aproximada, la psicología penetra en tres niveles dentro del campo de la práctica del deporte.

Por regla general, en la condición de **equipos representativos** de atletas aventajados, un psicólogo pertenece a los miembros de un equipo de especialistas que se ocupan de la preparación de atletas para competiciones importantes. En realidad, tal equipo de expertos constituye una junta que trabaja para el entrenador. Dentro de los objetivos de un método de formación, lo mismo a corto plazo que a largo plazo, el psicólogo sigue a los atletas, dependiendo su actuación del reconocimiento personal de los atletas y de sus problemas. Presta su ayuda para que el jugador quede influenciado de una manera psicológicamente justificada y contribuye a la solución de las situaciones de emergencia. Por otra parte, utiliza medios psicodiagnósticos y psicoterapéuticos, trabajando según un método clínico de enfocar la cuestión.

En el segundo plano, se someten a la psicología más **problemas generales** que deben resolverse. Por ejemplo, estos son: Las estructuras de motivación, la cohesión del equipo, la selección de individuos psiqui-

camente resistentes, etc. La psicología proporciona información sobre aquellas cuestiones basadas en las diferentes clases de investigación; los conocimientos llegan a los entrenadores, directivos y otros trabajadores, pero todas las recomendaciones formuladas se utilizan también para el desarrollo de la psicología del deporte, si bien como disciplina aplicada.

No obstante, lo que más ampliamente se utiliza son los diferentes sistemas de **preparación psicológica** de los atletas, sistemas que nacieron de la necesidad de que el entrenamiento sea efectivo incluso desde el punto de vista psicológico, así como de la conveniencia de poner énfasis sobre los medios psicológicamente adecuados y eficaces de influenciar el equipo en las competiciones. La preparación psicológica se convierte en un cierto manual de trabajo de los entrenadores. Para hacer una síntesis generalizada de las diferentes investigaciones y descubrimientos empíricos que el entrenador modifica y aplica particularmente a la situación de su deporte y equipo.

En mi artículo voy a prestar atención al sistema checoslovaco de preparación psicológica de atletas,

concediendo especial atención a los jugadores de fútbol. Nuestro concepto de preparación psicológica se basa en el refuerzo de los aspectos psicológicos del entrenamiento como proceso educacional. La preparación psicológica constituye una parte integral del sistema de entrenamiento, pero, sin embargo, no puede sustituir a cualquier otra parte de la capacitación. La preparación psicológica va dirigida hacia un aumento de la resistencia física o vigor del jugador, así como hacia la **habilidad para darse cuenta de la capacidad de rendimiento alcanzada a través de una óptima confianza en sí mismo**. La preparación psicológica considera los ejercicios diarios hechos con esmero y, objetivamente, se basa en el nivel corriente de rendimiento. La información psicológica se presenta a los entrenadores responsables del adiestramiento, así como a los asistentes sociales de los jugadores participantes. En la interacción de entrenador y atleta, la preparación psicológica progresa lógicamente como sigue:

Entrenamiento – auto-entrenamiento,

Perfección – auto-perfección,

Educación – auto-educación.

* Comunicación presentada en el I Congreso Mundial de Ciencias Biológicas aplicadas al fútbol.

Sin embargo, el entrenamiento constituye solamente una fase de preparación para la competición, en fútbol, el partido. En términos de actividades físicas, las situaciones en el entrenamiento y en un partido no han marcado diferencias. Pero, naturalmente, difieren en su finalidad y, por consiguiente, en su naturaleza. Un partido es una situación de prueba en la cual se expresan el entrenamiento previo y la personalidad de los jugadores.

El entrenamiento puede considerarse como un complejo educacional extrínseco e intrínseco de la preparación física, técnica y psicología, el cual puede interpretarse como un proceso de adaptación, de larga duración, de todo el organismo del jugador a las diversas cargas que pesan sobre su vida de atleta e indirectamente, sobre su vida en conjunto.

Por el término "carga" (esfuerzo) entendemos todas las influencias amenazadoras de desviar el estado estabilizado del organismo. Las cargas pueden afectar de un modo significativo tanto a la parte física del organismo (carga física) como a su parte psíquica (esfuerzo psíquico). En el atletismo, se combinan ambos tipos de carga como psico-psíquica o psico-física, conduciendo a efectos generales y específicos bastante complicados, los cuales se ponen de manifiesto a varios niveles del organismo bajo la regulación global del pique del jugador, y que van dirigidos a la adaptación biológica y social del mismo. Por consiguiente, el entrenamiento se caracteriza por un predominio de la carga física (psico-física) porque normalmente se desarrolla bajo condiciones psicológicas menos extremas, o en condiciones óptimas. Por otro lado, la competición se caracteriza por un predominio del psíquico (psicofísico) porque el partido representa la tensión de una situación donde una gran parte del "público" tiene interés en ver el resultado del rendimiento del jugador. Un partido representa también una serie de variables que desafían la capacidad del jugador para producir

el alto nivel de rendimiento posible en una situación más apretada.

Si no está bien preparado para estas situaciones variables, el jugador intenta ajustarse a ellas, pero sus intentos tienen solamente un efecto pequeño y pueden incluso reducir su nivel de adaptación, lo cual le conducirá a una mala adaptación transitoria. El estado psíquico real, puede, en virtud de varios esfuerzos de competición psíquicos, empeorar hasta tal punto que el jugador deje de estar en condiciones para dar de sí el rendimiento de entrenamiento normal. En pocas palabras, fracasa.

Estas diferencias entre entrenamiento y partido son significativas en el concepto contemporáneo del entrenamiento de jugadores que va especialmente dirigido al desarrollo de la eficiencia física y de la resistencia a las cargas físicas, pero desarrollando solamente en pequeño grado la resistencia psíquica a las tensiones psíquicas.

En dichas diferencias podemos ver razones para los fracasos del jugador, derivándose de ello la necesidad de la preparación psicológica. Puede considerarse que una de las principales tareas de la preparación psicológica es la creación de condiciones de entrenamiento, situaciones y cometidos tales que hagan que el entrenamiento consista casi en un partido, pero procurando que, para el jugador, sean tan agradables que sea capaz de adaptarse gradualmente a ellos.

En la preparación psicológica, la tarea principal consiste en someter al jugador, durante el entrenamiento físico, al esfuerzo psíquico adecuado, y así, ayudarle a desarrollar su resistencia psíquica en armonía con su capacidad de actuación. De esta manera, al jugador puede prepararse elevando su estado psíquico antes de la competición y durante la misma, hasta un nivel favorable. Además, el entrenamiento aplicado es una preparación psicológica encaminada al control de los estados psíquicos desfavorables posibles inmediatamente antes, durante y después de la competición.

Es posible desarrollar la preparación psicológica de un jugador por

medio de un complejo de principios, tareas y métodos juntamente con un sistema de entrenamiento diseñado para preparar el atleta física, técnica y tácticamente.

El propósito de la preparación psicológica es acelerar y perfeccionar la adaptación completa de un jugador a las condiciones naturales y sociales del atletismo, y, especialmente, la adaptación de su función psíquica y de toda su personalidad a las condiciones del partido. Así, la preparación psicológica pretende la regulación más eficaz y la auto-regulación de las funciones psíquicas y psicomotoras, las cuales tienen relación con el rendimiento y la educación del jugador.

El cometido de esta preparación es crear, a largo y a corto plazo, condiciones previas para un nivel óptimo del estado psicológico, del cual dependen el rendimiento y la reacción inmediatos. El nivel óptimo del estado psíquico se controla por medio del grado de resistencia psíquica del jugador.

Vamos ahora a considerar ciertos principios generales de los métodos y medios para la preparación psicológica de un jugador.

Los principios de la preparación psicológica se basan en los de la enseñanza, pero tienen también sus bases específicas dadas por las especialidades psicológicas del fútbol.

Como principios básicos, consideramos:

El principio del "modelado" acomoda las cargas de entrenamiento de conformidad con las cargas del partido que hacen resaltar los esfuerzos psíquicos.

Este principio es la base de la preparación psicológica de un jugador. Pero el mismo se aplica a un cierto nivel del rendimiento del jugador y se reserva solamente para ciertas partes de las sesiones de entrenamiento.

Entonces, la tarea principal del entrenamiento "modelado" consiste en suavizar las diferencias entre el predominio de las cargas físicas en el entrenamiento y los esfuerzos psíquicos en el partido. De esta manera, creamos condiciones previas para la

resistencia en aumento del jugador hasta varias situaciones de esfuerzo que pueden presentarse durante el partido. Así, podemos evitar el fallo eventual en el rendimiento causado por un nivel insuficiente de adaptación a las situaciones de tensión. Tales situaciones pueden ser los cambios de tiempo, las alteraciones inesperadas dentro de la situación del partido, la interferencia del ambiente externo a la competición (p. e., espectadores), etc.

Por entrenamiento "modelado" se entiende lo concerniente a las condiciones simuladas externas y naturales (tiempo, terreno, clima) de los partidos venideros, incluyendo su atmósfera social. Así, podemos simular las variaciones tácticas y estratégicas de los tipos supuestos de comportamiento de los oponentes del partido y el estado psíquico óptimo de los otros atletas con relación a los factores de tensión que intervienen. La cuestión más importante es superar las diversas barreras físicas y frustraciones individuales, condicionadas por las experiencias anteriores y por una situación dada (p. e., miedo de un cierto oponente, aprensión al ambiente en el cual debe desarrollarse el partido, temor de derrota, temor de victoria, etc.). Para combatir estas situaciones, es posible utilizar en el entrenamiento el "modelado" de los diversos problemas, y la introducción de tareas de entrenamiento de aquellas condiciones que puedan existir en el partido venidero.

El efecto del "entrenamiento modelado" depende del análisis correcto de las condiciones y situaciones presumidas para el partido venidero, y de la realización creativa de los modelos fijados en el entrenamiento.

La ventaja del "modelado" reside en la creación de una concentración bien determinada de los esfuerzos psíquicos y en la evocación de la adaptación específica a ciertos factores de tensión. Esta adaptación permite a los jugadores tomar aquellas decisiones necesarias para desenvolverse con la máxima eficacia en situaciones conflictivas. Por otra parte, el "modelado" es un sistema no verbal de efectuar una "caracteri-

zación psicológica" del entrenamiento. Por tanto, el "modelado" puede considerarse una alternativa efectiva a las excesivas "repreensiones", "alabanzas", etc., que a menudo representan una peroración ineficaz del contacto entre entrenador y jugador. Por estas razones, desearía recomendar la utilización del "modelado" de ciertas cargas en el entrenamiento, una o dos veces por semana. Es evidente que la eficacia del "modelado" depende en gran manera de las actitudes sugestivas del entrenador, y de su habilidad en explicar y en aproximarse a la situación, especialmente cuando "modela" solamente condiciones imaginadas (situaciones).

Al final de esta explicación parece innecesario mencionar la relación mutua entre el entrenamiento y el partido en el sentido de entrenamiento como partido y partido como entrenamiento. Si el entrenador utiliza adecuadamente esta reciprocidad y teniendo en cuenta la gradación hacia los partidos más importantes de la temporada, puede obtener modelos naturales y muy eficaces de las tensiones psíquicas sin las cuales el entrenamiento es incompleto e incapaz de desempeñar por completo su función en la preparación de un jugador para la competición.

El principio de la **gradación** (progresión consiste parcialmente en una gradación de la intensidad de los esfuerzos psíquicos, luego en la gradación de los esfuerzos o tensiones con relación a su carácter cualitativo y, por último, en la gradación de su frecuencia durante una sesión de entrenamiento.

Otro principio es el principio del **cambio de esfuerzos psíquicos**. Estriba en un conocimiento de todos los esfuerzos conexos que pueden ocurrir en el curso de una carga psíquica o física. Utilizando este principio, se puede evitar un estado de sobreentrenamiento y la sobresaturación física del atleta. Con la ayuda de estos principios de gradación y cambio, es posible controlar, al mismo tiempo, el mantenimiento de la necesaria tensión emocional de entrenamiento,

sin que el rendimiento del jugador sea significativamente menor.

El último principio que deseo mencionar es el principio de la **regulación del nivel de actividad**, es decir, la relajación y la reactivación. Se basa en la determinación del rendimiento por medio del estado psíquico real. Al mismo tiempo, ilustra la necesidad de influenciar directa e indirectamente, por varios medios. Estos medios se valen de la relajación de la tensión y la recuperación de la resistencia, o bien, de la concentración sobre el rendimiento y el aumento de la tensión.

Aparte de estos principios, la preparación psicológica del jugador se funda, como es natural, en los principios de la **individualización**, del **trabajo en equipo** y de la **rectitud**.

De los principios y tareas para la preparación psicológica de un jugador se derivan también los métodos de preparación psicológica.

Por lo general, es posible hablar acerca de grupos principales de métodos de preparación psicológica.

En primer lugar, existen métodos de **entrenamiento común** y ejercicios que, desde luego, se han hallado y adaptado psicológicamente, es decir, se han motivado y modelado de una manera especial. Por ejemplo, en un cierto cambio del entrenamiento a intervalos, o al aumentar la intensidad de las fases finales del entrenamiento y resistencia, y el uso del entrenamiento de circuito, etc.

En segundo lugar, existen varios métodos comunes o específicos, los cuales sirven para la **regulación inmediata** del estado psíquico real, mediante los cuales es posible estimular o relajar al jugador.

En tercer lugar, existen métodos de investigación que pueden utilizarse para el mejoramiento de la preparación psicológica actual. Estos métodos se dividen en dos grupos de conformidad con los que aplica el entrenador y con aquellos métodos de que solamente disponen los psicólogos.

Y en cuarto lugar, existen métodos terapéuticos psíquicos, tales como la terapia que, eventualmente, afecta al rendimiento. Los métodos y técnicas de los cuatro grupos están ingeniosamente conectados.

Con estos métodos están fielmente asociados los medios de preparación psicológica. En primer lugar, existe el uso múltiple de la causalidad verbal; en segundo lugar la creación de las necesarias situaciones concretas psicológica, técnica o relajante; y, en tercer lugar, las intervenciones específicas psicoterapéutica o psicofarmacológica.

Es necesario hacerse cargo de que los principios, tareas y medios están mutuamente conectados, a continuación unos de otros, formando, así, un cierto complejo, si bien no minucioso, cuya eficacia viene dada principalmente por la suficiencia de los factores aplicados.

La preparación psicológica existe en dos formas que están estrechamente relacionadas. El primer complejo que podemos considerar es la **preparación de larga duración**. Tiene un carácter general y debe llevarse a cabo como una parte indivisible de cada unidad de entrenamiento durante toda la vida atlética del jugador. En el centro de tal preparación de plazo largo se encuentra la aplicación de los componentes de motivación ideológica, moral y de voluntad, los aspectos de la psicología social del grupo y el desarrollo de la personalidad del jugador. La **preparación a corto plazo** constituye la segunda parte de la preparación psicológica y tiene su propio carácter específico. Su propósito es la consecución del rendimiento óptimo del jugador en un plazo dado y para condiciones dadas de un cierto partido. Corrientemente, su duración abarca varias semanas o algunos meses. En el centro de esta preparación se halla el entrenamiento modelado de conformidad con las condiciones conocidas o supuestas de aquel partido, y, además, la regulación de los estados antes, durante y después del partido.

Regulación de los estados antes, durante y después del partido:

Realmente, este problema es la cuestión especial de la preparación de la voluntad moral. Se refiere al autocontrol en la situación de tensión del partido, no sólo con relación a las reglas, sino, especialmente, por lo que respecta al rendimiento.

Caracterización general:

Los estados antes y durante el partido son, en su mayor parte, reacciones emocionales que se originan como un reflejo de la situación complicada y ardua en la consciencia de un jugador antes de un partido. Su intensidad varía según la dificultad y la importancia del partido venidero. Los estados antes del partido aparecen en el momento en que el atleta tiene conocimiento de su participación en el mismo, o de su posibilidad de participación. Estos estados suelen durar incluso varias semanas, hasta el momento en que el jugador cesa de entrenarse antes del partido. Corrientemente, este periodo se utiliza para aumentar la intensidad y el entrenamiento especial en vistas al partido. Los estados durante el partido aparecen solamente varias horas, minutos y segundos antes del mismo, terminando en el momento en que el partido empieza. Estos estados se infiltran con los de la competición, pero pueden reaparecer para la "suerte siguiente", el intento siguiente, y así sucesivamente.

Las emociones internas del jugador antes del partido son las de la expectación. El jugador espera la contienda que es, para él y para todo el equipo, una especie de prueba, representando, por consiguiente, una carga psíquica y física considerable. La espera evoca en el conjunto del organismo acciones mutuamente conectadas y cambiables que constituyen una reacción de preparación to-

tal a la carga prevista. Esta reacción puede ejercer su influencia sobre la adaptación del jugador porque modifica el nivel de activación de su sistema nervioso central. Subjetivamente, se experimenta como una situación de espanto, la cual se transfiere con facilidad a todo el equipo y al entrenador.

La naturaleza y el alcance de los estados de pre-inicio varían con los individuos y las situaciones. Antes que nada, dependen del temperamento del jugador y de su experiencia con relación a los partidos, de las condiciones de la contienda y de la sensación de preparación interna del jugador. En la situación ideal, el dominio del jugador con relación a este pre-inicio le conduce no solamente a un estado de preparación óptima para su mejor rendimiento, sino a estar preparado para superarlo. Los estados desfavorables pueden producir un empeoramiento del rendimiento. Desde este punto de vista, los estados de pre-inicio y de inicio pueden dividirse en tres grupos:

1. El estado de **activación excesiva**, llamado también "fiebre de salida", se caracteriza por una irritabilidad incrementada del sistema nervioso central, la excitación, la acumulación de agresividad, el desconcierto motor de todos los ritmos personales, el tartamudeo, el aumento del espasmo muscular prolongado, los movimientos convulsivos, etc. Incluso se producen varios cambios de acciones vegetativas, por ejemplo, paso alternativo de tener el rostro sofocado a tenerlo pálido, transpiración o sudor, orinación incrementada, sensación de presión en la garganta, tartamudeo, sensaciones opresivas en los músculos, etc. En la esfera psíquica aparece como un campo sensorio acrecentado, la atención ensimismada o distraída y su parálisis, apresuramiento de pensamiento e imaginación, tendencia emocional, etc. Al acercarse el partido, el jugador manifiesta impaciencia, impetu, precipitación y apresuramiento en lo que concierne al ritmo de movimientos de inicio, mayor habladuría, jactancia y disculpas de antemano. A este estado están pro-

pensos los atletas de tipo tempestuoso.

2. El estado de bajo nivel de activación, es decir, la apatía y la depresión, tiene alguna reacción vegetativa compartida con la fiebre de salida (temblor, palidez, transpiración, etc.). Los síntomas generales de este estado vienen condicionados por la reacción de represión. Es la inercia pasajera total del organismo, músculos y espasmo central. Los ritmos personales se retardan, la dicción se avería con pausas, el silencio queda favorecido, se bosteza mucho y los movimientos son fatigados y lentos. Aparece el comportamiento pasivo y la reacción de evasión, por ejemplo, el deseo de abandonar del todo el partido, etc. En la esfera psíquica predomina una parálisis del pensamiento y un estrechamiento del campo sensorio, imaginaciones e ideas fijas, indiferencia, sensación de abatimiento, aversión al partido, sentimientos defensivos, etc. Bajo la influencia de este estado se produce un retardo del ritmo de movimientos de inicio. A este estado están sometidos tanto los tipos débiles como los tempestuosos.

Los dos estados mencionados están muy cerca uno de otro y, frecuentemente, son alternativos incluso en un atleta de conformidad con la situación momentánea. Representan niveles desfavorables de activación central que suelen empeorar el rendimiento, aunque el atleta "quiera", "intente", etc. Este esfuerzo tiene a menudo un efecto paradójico.

3. El estado de activación óptima, es decir, el estado de preparación de combate, representa un cierto término medio entre los dos estados extremos. El jugador lo experimenta como una sensación de "disposición para la lucha" y de espíritu de competición. Los ritmos personales aumentan de una manera óptima y van acompañados de sensaciones de resistencia, forma, etc. Se mantiene la habilidad para relajarse. El jugador obedece las instrucciones del entrenador, puede forzar su iniciativa sobre un oponente, tiene valentía suficiente para acciones independientes, tomando, sin embargo, precau-

ciones y conservando su autodominio. En este estado se incluyen los tipos ecuanímenes y el jugador con una buena preparación técnica, táctica, ideológica, moral y de voluntad.

En realidad, los estados de pre-inicio individuales representan varias fases del mismo proceso. Por esta razón, generalmente no están divididos de una manera clara y crean una serie de inter-fases.

Los estados de competición duran desde el comienzo de la contienda hasta el final de la misma. El caso es que son reacciones complejas que surgen debido a la regeneración dentro del partido. Aquí, predomina claramente el análisis de apunte perceptivo y la acción resultante, así como la tarea de control del sistema propio efectivo. Se trabaja con el mismo mecanismo que con los estados de pre-inicio, dividiéndose aproximadamente estos estados de competición en dos grupos: actividad predominante o, incluso, agresión, y pasividad predominante o, incluso, depresión. Ambos grupos están relacionados con el ataque y la defensa. Su discrepancia estriba en la iniciativa diferente durante la lucha.

Los estados de post-competición son reacciones emocionales sobre el resultado real del partido comparado con el resultado anticipado. Es por esto que no siempre se rigen solamente por la victoria o derrota numéricas. El buen resultado evoca estados eufóricos de júbilo incontrolado, los resultados malos pueden conducir a estados depresivos que tienden a el desespero, a la irritación o, incluso, la rabia. Algunas veces estas reacciones tienen también un carácter histérico, por ejemplo, las griterías de vencedor y las hilaridades absurdas del perdedor.

Los estados de post-competición desfavorables deben eliminarse por medio de las acciones combinadas del entrenador y del doctor, porque estos estados pueden ser la causa de estados prolongados que aparecen como una base de perturbación para los estados de pre-inicio futuros y toda la moral de entrenamiento y competición. Esto es importante sobre todo durante los viajes, los con-

ursos importantes y en aquellos espacios de tiempo de la temporada que pueden estar "atestados de competiciones". La victoria no debe sobreestimarse, por ello, al igual que la derrota, debe constituir un estímulo para el entrenamiento intensivo ulterior. La derrota aplastante en una contienda importante puede ejercer su influencia sobre el rendimiento de todo el equipo o grupo durante varias semanas. Por otro lado, la sobreestimación de la victoria puede tener una consecuencia negativa, ya que suele acarrear un incremento excesivo de la confianza en sí mismo y de la indulgencia en el entrenamiento.

Examen de los medios de regulación

"Regulación" significa trabajar para influenciar y mitigar los estados desfavorables de pre-inicio, inicio, competición y post-competición. Los medios de regulación tienen una diversidad en la intensidad, tiempo y dirección de función. Pueden dividirse en tres medios importantes: biológico, fisiológico y psicológico.

1. Los medios biológicos afectan especialmente a los estados de pre-inicio y post-competición por medio de sistemas vegetativos y conciernen sobre todo al régimen de los atletas. Indirectamente, pero con un gran efecto, actúan también de una manera psicológica.

El sustento tiene un efecto desfavorable especialmente cuando el jugador concede mucha importancia en el aumento exagerado e innecesario de calorías durante la situación de pre-inicio. A menudo, los errores estriban aquí en el uso de vitaminas y azúcar (glucosa).

Con una buena cena en grupo después del partido quedan afectados de una manera más bien favorable los estados de post-competición. Es necesario evitar la absorción excesiva de bebidas alcohólicas y las alabanzas sin crítica de los "hinchas" de los deportes.

Dormir antes y después del partido es también muy importante porque proporciona recuperación para el organismo y elimina todos los pensamientos acerca de la contienda. Es necesario combatir el insomnio mediante caminatas, lectura, baños y, si es necesario, y en consulta con el médico, por medio de una medicación adecuada. Naturalmente, deben considerarse otros factores tales como el sueño de influencia. Por ejemplo, en los viajes, etc., es necesario alojar los jugadores de acuerdo con la manera de quedar dormidos, si emiten ronquidos, etc.

Los productos psico-farmacéuticos son un grupo de varios medicamentos que tienen una influencia estimulante o bien deprimente sobre el sistema nervioso central. Por lo general, su uso puede considerarse como un "drogado" y, como tal, sería inconsecuente con la ética del deporte, con el agravante de que su efecto durante un largo período de tiempo puede resultar más bien peligroso. Un estimulante común es el café o el té. En algunos casos de estado serio de post-competición, el doctor puede recetar un remedio justificable médicamente.

2. El medio psicológico afecta especialmente a los estados de inicio, competición y post-competición, los cuales ejercen su influencia sobre la irritabilidad del sistema nervioso por medio de impulsos procedentes de los músculos, la piel, el intestino y otros receptores. Con los ejercicios para entrar en calor se tiene un medio común de regulación. El beneficio psicológico que éste proporciona es, con bastante certeza, tan importante como el beneficio fisiológico, puesto que representa el contacto con la rutina familiar asociado con la seguridad de trabajar en el entrenador y los compañeros de entrenamiento. Por tanto, sirve de ayuda al ofrecer la seguridad de la rutina familiar y un período de concentración —y quizás un ensayo mental antes de exponerse al desgaste que significa el partido.

Los masajes, las duchas y los baños son importantes sobre todo antes del inicio y después del partido. Por ejemplo, una ducha caliente es ade-

cuada como relajante, una ducha fría tiene un efecto estimulante, un masaje completo relaja, mientras que uno suave estimula, etc.

3. El medio psicológico ejerce su influencia sobre los estados emocionales antes, durante y después del partido, los cuales actúan a través del pensamiento y de la palabra, etc. La palabra tiene por sí misma varias funciones diferentes. La función de comunicación se utiliza especialmente durante la conversación amistosa y cordial a diversos niveles. Se basa en el precepto de que un problema aireado es un problema compartido y, por tanto, menos apremiante o importante. La función de explicación de palabra se emplea especialmente algún tiempo antes y después del partido. El entrenador explica a los jugadores las causas de sus problemas, las posibilidades de corrección o solución y, después del partido, las causas de la victoria, o bien, de la derrota, etc. Por lo que respecta a la emotividad, un problema explicado y comprendido es menos desagradable.

La función expresiva de la palabra se utiliza como un medio de reducir la tensión interior. Bajo este epígrafe encontraríamos, por ejemplo, los gritos, las palabrotas, las bromas, etc. Por razones similares, son muy efectivas las señales verbales tenidas emotivamente que indican alabanza, aliento, simpatía, etc., las cuales se emplean en todas las situaciones de entrenamiento de partido. Especialmente importantes son las reacciones del entrenador y de los otros jugadores cuando se hacen equivocaciones. Deben tener un tono calmante. Después de los esfuerzos o realizaciones afortunados, los jugadores deben elogiar al jugador responsable. Tan sólo una indicación, o un gesto, una palabra, o una expresión facial, pueden ser suficientes.

Los medios "mágicos" son efectivos a través de la superstición y, así, transfieren parcialmente la responsabilidad del resultado del partido a varios fetiches, talismanes, mascotas, rezos, etc. Donde se está desarrollando la preparación ideológica y moral, tales supersticiones deben de-

saparecer gradualmente. Desde luego, las razones para utilizar mascotas pueden ser otras que nada tienen que ver con la superstición, por ejemplo, un recuerdo, un chiste, un juguete, etc.

Las actividades recreativas suelen desarrollarse varias horas antes o después del partido. Las mismas ayudan, hasta cierto punto, a la supresión de las tensiones internas que están relacionadas con la esfera de un partido o con su resultado. Como anfitriones de las actividades recreativas y creadoras, se tienen, por ejemplo, la lectura, las películas, la televisión, los juegos sociales, el ajedrez, el canto, el teatro, el crochet, otros trabajos manuales, etc. Estos medios alivian la preocupación de los jugadores con respecto al partido y, así, suprimen parcialmente su influencia.

Los medios de auto-regulación abarcan toda la serie de impulsos internos por los cuales un jugador queda por sí mismo influenciado. Estos medios son, por ejemplo, la auto-convicción y las diferentes imaginaciones y memorias que pueden mejorar, o bien, perjudicar el estado emocional del jugador. Corrientemente, el jugador se convence por sí mismo de que no debe preocuparse del resultado del partido (o de otra manera, pensar que debe rendir el máximo). Precisamente antes del partido se usa también la concentración interior, durante la cual el jugador se concentra "sobre sí mismo" y, por medio de varios procesos, "incrementa por sí mismo su psique". Asimismo dentro de esta área, se halla la concentración sobre el movimiento a través de los métodos y del motor, etc. Existen medios especiales que incluyen los sistemas de autorregulación, los cuales se basan en la relajación y estabilización alternativas del psíquico, los músculos y los procesos digestivos.

La eficacia de los medios de regulación depende, no solamente de su calidad, sino también del dominio de los mismos y de su armonía mutua. Por otra parte, su eficacia puede variar de acuerdo con la personalidad del entrenador, del doctor o de quien sea que los introduzca dentro

de la preparación del jugador. Deben utilizarse de modo que el jugador pueda, mediante su ayuda, conocerse por sí mismo y, así, aprender a competir.

Programación del rendimiento:

El objetivo es un aumento óptimo en la aspiración del jugador de conformidad con el crecimiento objetivo de su nivel de rendimiento. La base psicológica de la construcción del programa reside en la identificación personal del jugador con la estrategia elegida que conduce a los propósitos principal y parcial en un período particular. Esta estrategia incluye planes de entrenamiento, programa de competiciones, división de fines, variantes posibles de las soluciones, etc. Un jugador que se identifique firmemente con el programa creado queda motivado de una manera positiva para vencer cualesquiera dificultades subjetivas y objetivas que puedan ocurrir, tiene voluntad para hacer sacrificios personales y es más resistente a la tensión. Un jugador con ninguna o muy poca identificación no es suficiente tenaz para perseverar, es fácilmente sumiso a las circunstancias exteriores, no realiza el esfuerzo máximo y debe mantenerse bajo control permanente.

La identificación del jugador con el programa de rendimiento no constituye un asunto de planificación formal y aprobación evidente. Se caracteriza por una interacción permanente y dinámica de las personalidades que participan y de las influencias de la gente dentro, así como fuera, del grupo deportivo (medios de comunicación, aficionados, padres, etc.). Por tanto, la creación de identificación con la progresión planeada del rendimiento es un proceso sistemático con conflictos potenciales que, si se permiten, pueden ejercer influencias indeseables sobre los elementos psíquicos del rendimiento.

El papel principal en la construcción del programa pertenece al entrenador. Sin embargo, son la experiencia y la pericia del entrenador en

guiar a la otra gente lo que determina el grado de identificación del jugador con el programa e, igualmente, su motivación. El método más fácil consiste en racionalizar el programa planeado a través de charlas ocasionales, discusiones y argumentos basados en hechos, etc. La racionalización no debe ser autoritaria, en cambio, de ser estable en las dimensiones de la simpatía mutua, la confianza y el respeto. Un planteamiento hostil y autocrático no es útil para la identificación, a pesar de que puede imponer una cierta conformidad, tal planteamiento no es efectivo ni permanente sin una amenaza persistente.

Los efectos de regulación de un programa de rendimiento identificado sobre las tensiones psíquicas produce componentes lógicos de motivación positiva, los cuales pueden hacer que las tensiones sean óptimas a través del auto-control y de la iniciativa del jugador.

Concepción de la condición:

El concepto de condición es importante para la regulación de las tensiones psíquicas en el jugador inmediatamente antes de la competición. Por regla general, una disminución en la condición causa oscilaciones de frustración indeseables en las tensiones. Pero, si el jugador cree que mantiene, o incluso aumenta, su condición, sus tensiones se ajustan al grado óptimo. El concepto que tiene el jugador de su propio nivel de rendimiento posee una exógenesis y una endógenesis complicadas y está plasmado en el progreso de su entero entrenamiento de preparación.

En ambos casos, el entrenador debe estar en condiciones de disimular sus temores o esperanzas reales causados por los cambios de la condición del jugador, nunca debe despertar la desconfianza y el recelo del jugador (por ejemplo, anunciando resultados improbables, un cambio súbito en el comportamiento, ademanes, conversaciones, etc.). Para la regulación de las tensiones psíquicas es muy inoportuno que el entrenador se

lamente del decaimiento de la condición durante el entrenamiento antes del partido, o bien, que deje el hecho totalmente inadvertido.

Reducción de la responsabilidad:

La reducción de la responsabilidad va enlazada con la concepción de la condición. Ayuda a regular las tensiones psíquicas en los casos de pérdida evidente de condición muy poco antes de un partido. De un modo parecido, puede ayudar a resolver una discrepancia repentina en el nivel de rendimiento real del jugador. Esta discrepancia da lugar a tensiones psíquicas indeseables, sobre todo cuando las previsiones para el resultado se computaron altas y se proclamaron en público. Una persona se afana para no ser un fracaso, pero reconoce que puede no estar en condiciones de satisfacer la expectativa del público. Una sensación de responsabilidad fortalece sus conflictos internos. La aplicación de técnicas agresivas (p. e., la actividad incrementada en el entrenamiento, los esfuerzos excesivos, el echar la culpa a otros, etc.) ayuda muy poco en la solución de tales conflictos; por regla general, estas técnicas no interrumpen el descenso del rendimiento. El conflicto ahonda todavía más y el jugador tiene que enfrentarse con depresiones indeseables. La única solución se halla en una reducción de los requerimientos presentados al jugador y en la correspondiente reducción de su nivel de aspiración. El entrenador debe explicar esta reducción a los componentes del equipo y, si es necesario, hacerla oficial y pública. De esta manera, disminuyen considerablemente las posibilidades de conflictos de tensión.

Por regla general, las reacciones del jugador "liberado" de responsabilidad son positivas. Pueden dar por resultado un ajuste deseable de las tensiones e, incluso, dar lugar a que el rendimiento alcance el nivel esperado en un principio. Esto ejerce su efecto especialmente en aquellos casos en que la causa de un descenso del rendimiento es de carácter psico-

génico en vez de somatogénico. Carácter este último que se desarrolla en virtud de la responsabilidad excesiva y debido al presentimiento subjetivo de un decaimiento de condición.

Estímulo de la responsabilidad:

Comúnmente, el uso de factores externos tales como la comunicación, la publicidad, los incentivos social-económicos, etc., no ofrecen muchas ventajas para hacer que las tensiones psíquicas sean óptimas, sobre todo cuando se trata de jugadores menos resistentes. Este uso puede conducirlos a un estado de derrumbamiento interior, el cual da por resultado un "ahogamiento" o una resignación interior intempestiva que incluye tales técnicas de evasión como la simulación de dificultades de salud, echar la culpa a las malas condiciones, etc. No obstante, en algunos casos en que el jugador está particularmente complacido con un incentivo de entrenamiento bajo y con intereses e intenciones fuera de propósito, un énfasis bien regulado y acentuado sobre la responsabilidad y las exigencias del resultado calculado puede conducir a un aumento óptimo de las tensiones psíquicas y a un resultado positivo.

Es esencial aplicar con sumo cuidado la reducción o el estímulo de la responsabilidad. Generalmente, sólo debe utilizarse como un medio extremo para la prevención del fracaso anticipado en el rendimiento. Para un estímulo inmediato de la responsabilidad es prudente emplear tan sólo el estímulo personalmente efectivo y algo agresivo, lo mismo verbal que no verbal; para la reducción de la responsabilidad únicamente las garantías discretas, lógicas y auténticas pueden ser efectivas.

Aplicaciones mundiales

El texto precedente se dedicó a la preparación psicológica de los jugadores superiores.

Los párrafos que siguen consideran los aspectos psicológicos de los problemas especiales en los Campeonatos Mundiales.

Nombramiento:

Los jugadores prefieren que se les asigne a los equipos lo antes posible (reducción de tensiones). Por el contrario, los entrenadores suelen pedir que los nombramientos se efectúen lo más tarde posible (menos riesgos). Práctica y psicológicamente, la manera más adecuada de satisfacer las necesidades de tanto jugadores como entrenadores es, probablemente, realizar los nombramientos de un modo gradual.

En el periodo relativamente preliminar se nombran aquellos jugadores que, en condiciones diferentes, rebasan siempre las normas requeridas. En el segundo periodo, es mejor nombrar jugadores que mantengan la calidad de miembro en el equipo mostrando progresos en sus rendimientos. El tercer periodo, relativamente muy tardío, se abre a aquellos jugadores que pertenecen a las reservas, pero que pueden sorprender a todo el mundo y sobrepasar en alto grado las expectativas.

Cálculo de la colocación:

Esto ofrece muchas dificultades porque el mayor riesgo en un Torneo Mundial está relacionado con las vueltas de eliminación. En la mayoría de los jugadores, las tensiones psíquicas son más gravosas en las eliminaciones. Es muy difícil regular estas tensiones y, por tanto, es ventajoso para un jugador y un equipo no quedar asignado en el papel de favorito. A veces, un "desfavoritismo" simulado es provechoso (p. e., simulación de lesiones de los jugadores, retraso intencionado del logro, etc.). El vanagloriarse de favorito no es conveniente porque los jugadores se

convierten en un punto focal permanente de interés. Esto puede hacer subir excesivamente las tensiones e impedir la relajación necesaria. No obstante, en el caso de un jugador extrovertido, exhibicionista y con aspiraciones más que exageradas, el papel de favorito puede ejercer una influencia positiva sobre su rendimiento. Muchas figuras destacadas del deporte tienen la impresión de que la atención reducida del público es indicativa de pérdida de fama, pudiendo esto causar tensiones negativas de pre-inicio. Corrientemente, los jugadores superiores sienten una fuerte necesidad de "identificación" y atención.

Guerra psicológica:

Esta es una parte de la estrategia para mucho antes del Campeonato Mundial. En el primer periodo va dirigida a la exploración, a fin de obtener información acerca de los oponentes, sus puntos débiles, etc. Los medios de comunicación desempeñan un papel importante. Más tarde, con la guerra psicológica se alcanza un clímax con el contacto social de los rivales. La creación simulada y disimulada y la demolición de los favoritos, las prácticas secretas, las prácticas de exhibición y las realizaciones con tendencia a causar sobresaltos, las manifestaciones de dominio y prioridad en diferentes ocasiones, todo esto se emplea para influenciar los "nervios" de los oponentes. Si un jugador no se siente capaz de desempeñar con éxito este papel dramático y estratégico, es mejor que lo ignore. La "guerra psicológica" no gana por sí misma la competición, por tanto, solamente es útil en el caso de favoritos con potencial de éxito más o menos igual.

Conclusiones

En conclusión, permítaseme una consideración general basada en mi propia experiencia de mucho tiempo.

La preparación psicológica no debe sobreestimarse ni subestimarse. En el deporte, la base de un buen rendimiento se halla en un entrenamiento sistemático y bien concebido. Tal entrenamiento se convierte en la base más natural de adaptación general

física y psíquica de los jugadores. No obstante, si el entrenador trabaja sin una cierta sensibilidad y un conocimiento psicológicos, no puede conseguir que su equipo alcance su máximo, pierde algunos jugadores y su labor en el sentido de formación y

educación, así como la auto-educación de los atletas, no son eficientes. Los mejores entrenadores intentan ser también unos grandes psicólogos empíricos, pero es mucho menos probable que los psicólogos puedan convertirse en grandes entrenadores.

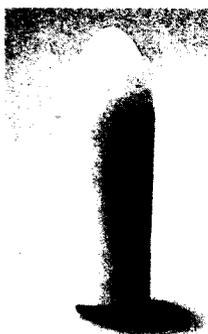
MARQUELE UN GOL



AL DOLOR DOLOR DOLOR DOLOR DOLOR DOLOR DOLOR

FIACIN[®] 100

tratamiento agudo para el dolor agudo



Composición:

Por supositorio: Indometacina, 100 mg; Prednisona, 10 mg; Excipiente, c.s.

Indicaciones:

Todos los procesos agudos que cursan con dolor e inflamación intensos: traumatismos en general, bursitis, tendinitis, sinovitis, fases de agudización en procesos reumáticos, lumbago, ciática, ataques agudos de gota.

Posología:

Dado el potente efecto terapéutico de FIACIN 100, es suficiente administrar 1 supositorio cada 24 horas, preferentemente por la noche. Esta dosificación puede ampliarse durante períodos cortos a 2 sup. diarios, cuando la intensidad del proceso y el criterio del médico lo aconsejen.

Contraindicaciones:

Pacientes con úlcera de estómago o colitis ulcerosa. No debe administrarse a niños ni a mujeres embarazadas.

Efectos secundarios:

En individuos sensibles pueden producirse alteraciones gástricas. El uso prolongado de esteroides antiinflamatorios puede producir osteoporosis y disminución de las reacciones defensivas.

Incompatibilidades:

No se administrará junto con anticoagulantes o antiagregantes plaquetarios.

Presentación y P.V.P.:

Supositorios, envases con 10, 234 pts., con 5, 167 pts.



MADAUS
CERAFARM, S.A.