

La preparación psicológica en los entrenamientos de los equipos de base; cómo y cuando realizarla. Arturo Tendo.

A ningún cazador de talentos deportivos que se precie se le escapa que es más valioso el chaval que insiste y vuelve a insistir sin rendirse, aunque haya fracasado en las primeras tentativas, que el que va sobrado de técnica, pero se viene abajo a las primeras de cambio. Es más prometedor el que lo sigue intentando, una vez logrado su propósito, y logra su objetivo una vez más y otra y otra, que el que abandona al conseguirlo por primera vez. Es decir que, en cuestión de búsqueda de talentos, siendo importante por supuesto la técnica, prima sobre ella el factor psicológico; porque se da por hecho que la técnica, si se selecciona al chaval a tiempo y si hay una base física, puede desarrollarse y pulirse, mientras que existen más dudas sobre si es posible mejorar el aspecto motivacional.

Esto cuando el cazador de talentos tiene cabeza, porque también se repite el error de que se seleccione al deportista única y exclusivamente por sus dotes físicas (en especial la altura y la velocidad, según los deportes) o técnicas (cuando son deslumbrantes a simple vista) y se le abandone luego en manos de entrenadores incapaces de ayudarle a madurar en el aspecto psicológico, que es el más abandonado de los aspectos que se deberían trabajar en categorías inferiores. El resultado es que se malogra un diamante, se queda sin pulir para los restos.

Y es triste porque los sistemas de entrenamiento psicológico están muy desarrollados, aunque se utilicen poco, lo que sucede más por desconocimiento que por otra cosa. El origen de los más vigentes se remonta a un periodo inmediatamente anterior a los últimos avances en la mejora de la condición física y que el entrenamiento combinado a través del juego. Estoy refiriéndome a la técnica de autohipnosis elaborada en Madrid por el colombiano Alfonso Caycedo en los años sesenta, bajo el nombre de sofrología (que procede de los términos griegos *armonía*, *phren mente* y *logos estudio*, con los que su autor evitaba el término hipnosis, que era en ese momento una disciplina desprestigiada en los ámbitos científicos porque se la asociaba mucho más con el circo y las atracciones de feria que con la psicología).

La sofrología persigue aprovechar un estado de profunda relajación de la mente y sin embargo de conciencia activa, ese periodo por el que por ejemplo pasamos un momento antes de dormirnos o inmediatamente después de despertarnos. Un estado que no es de vigilia atenta, ni siquiera de vigilia, sino más bien de lo que Caycedo bautizó como estado sofroliminal, que puede alcanzarse también por medio de una relajación simple

lograda con cualquiera de los métodos conocidos, como la meditación, el sistema Jacobson o el de Schultz. Una vez obtenido el estado sofroliminal, se puede trabajar sobre la conciencia con imágenes para desarrollar el pensamiento positivo, controlar el estrés, motivarse, desarrollar el esquema corporal, mejorar la concentración, la capacidad de percepción, el potencial sensorial o la autoconfianza, entre otros aspectos. Hay que advertir que, aunque con la práctica continuada se obtienen beneficios generales, no se puede incidir sobre todos a la vez y que conviene enfocar la atención en aquel o aquellos donde existe más necesidad de mejora, por lo que conviene hacer un diagnóstico antes de ponerse a trabajar.

Evidentemente, al describir el proceso, nos topamos con varias dificultades sucesivas. La primera es cómo lograr una relajación individual de los deportistas y un enfoque específico de un determinado problema cuando trabajamos en grupo, a veces muy numeroso, y cuando nuestros pupilos cuentan con edades en las que el autocontrol está muy limitado; por no añadir que demasiado a menudo apenas disponemos de un par de sesiones semanales en las que se nos acumulan los objetivos sin que podamos abarcarlos. Ninguna de las dificultades mencionadas tiene una solución que podamos considerar definitiva, del mismo modo que sería una quimera pretender lograr el cien por cien de la ganancia en cualquiera de los otros objetivos. Lo sensato será establecer pasos cortos, pero visibles de avance en el proceso.

Hemos de ser prácticos. Y para ello, nada mejor que integrar distintos aspectos de la preparación en uno solo. Creo que estaremos de acuerdo en que el entrenamiento de la flexibilidad es imprescindible tanto para el deporte como para una vida sana, y que su incorporación como hábito de trabajo puede ser útil a todos los deportistas, incluso a aquellos que abandonen la competición más adelante. Todos los entrenadores sabemos que habría que dedicar unos minutos al comienzo de la sesión y otros tantos en su parte final, justo antes de la ducha. Pero también suele ocurrir que, considerando que existen tantos aspectos a tratar, se tiende a obviar este porque se antoja menor, por monótono o reiterativo. Craso error. Más bien deberíamos procurar ser muy puntuales y abarcar la sesión de punta a cabo, pues los dos extremos constituyen tal vez la parte más valiosa para la formación integral de los chavales.

Precisamente una de las grandes ganancias del trabajo de flexibilidad es su carácter rutinario, su función de rito inicial y final, incorporado en el calentamiento y en la vuelta a la calma. Debería ser inmutable, incluso cronometrado, en las sesiones de entrenamiento y en las de competición. Yo prefiero utilizar estiramientos analíticos, ya que los

globales (por ejemplo del sistema de Suchard), requieren una atención más individualizada y pueden tener contraindicaciones si no se aplican de forma correcta. Uso algunos de esos estiramientos que empezó a popularizar Bob Anderson, anunciando que estaban inspirados en el yoga. Y ahí viene también la pista de cómo conectarlos con la relajación.

Si el yoga es una unión del cuerpo y de la mente, por qué vencernos tanto hacia el lado puramente físico de la ejecución de los estiramientos y olvidarnos por completo de la participación mental. Basta con volver a enfocar la atención. En vez de estirarse por parejas, jugando, contando chascarrillos, yo impongo el silencio y una serie de puntos de atención. Empiezo pidiendo a los deportistas que se coloquen en la postura correcta y sigo rogándoles que trabajen con los ojos cerrados, para evitar que se disperse su atención, ese ochenta y pico por ciento de la atención que se nos disipa por las ventanas de la vista. Han de estar pendientes de su propio cuerpo. A continuación les indico que busquen la sensación de que el músculo o el grupo muscular en el que se centran está tenso sin llegar a doler. Les pido que observen si hay otras rigideces innecesarias en su cuerpo, como suele ocurrir con los hombros o con el cuello.

En un par de sesiones previas hemos trabajado la relajación con imágenes. Es decir, les he pedido que se coloquen en tendido supino, con rodillas flexionadas y los brazos extendidos a lo largo del cuerpo y que escuchen su propia respiración durante un par de minutos. Luego les he guiado para que asocien esa respiración con el oleaje del mar en un día tranquilo. De esa relajación pasamos a los estiramientos, repitiendo la misma imagen. En la última parte del estiramiento, cuando han definido la tensión en el músculo y disipado otras, la consigna es dejarse ir en las olas, igual que se vaciaban en la arena de la playa. Ese es el momento en que los que han seguido el proceso se encuentran en estado sofroliminal y podemos aprovechar para introducir imágenes útiles para la mejora de aspectos concretos del colectivo o de aquellos individuos que más lo precisan.

En el estiramiento del final de la sesión, que puede también acabar en una relajación simple, hacemos hincapié en las sensaciones positivas experimentadas durante el entrenamiento, en las ganancias emocionales, para fijarlas. Parece complicado, pero en realidad es muy simple. Y útil. Para empezar, se producen mejoras progresivas en la atención, también en el autocontrol de los chavales. Y aunque parezca que cada uno está en lo suyo, el silencio es común, lo crean y lo comparten como un bien cooperativo. Cuando los deportistas son muy jóvenes, incluso se le puede sacar partido a su instinto com-

petitivo, dividiéndolos en grupos de tres a cinco componentes y premiando al que mejor lo haya hecho. Sólo es cuestión de organizarse y de creer en lo que uno está haciendo. A veces ayuda sofronizarse a uno mismo antes de dirigir la sesión.

SOCIEDAD DE LA INFORMACION

www.sociedadelainformacion.com

Edita:



Director: José Ángel Ruiz Felipe
Jefe de publicaciones: Antero Soria Luján
D.L.: AB 293-2001
ISSN: 1578-326x