

El aporte de la psicología al patín artístico

El patín artístico es un deporte individual, altamente competitivo en donde son de vital importancia características tales como: la precisión, la coordinación, el equilibrio, la potencia, la fuerza, la flexibilidad y la expresión artística. Vale decir que estamos frente a un deporte complejo.

Si el patín es un deporte de alta complejidad, la preparación de los deportistas debería estar a la altura de dichas exigencias. No basta sólo con el **entrenamiento técnico y artístico** (marcar las coreografías). Es necesario también la **preparación física** para desarrollar cualidades tales como la fuerza, la potencia, la flexibilidad, y también la **preparación psicológica**.

Me ocuparé de señalar cuales son los **aspectos psicológicos** necesarios para que los patinadores tengan una buena performance deportiva.

Las **cualidades psicológicas** necesarias de buen patinador son: la atención, la concentración, el control de la ansiedad pre-competitiva y competitiva, entre otras.

La precisión y la coordinación son cualidades físicas que para manifestarse necesitan de cierta fortaleza mental. Es imposible ser coordinado y preciso sin tener desarrolladas e incorporadas cualidades psicológicas como la atención, la memoria y la concentración. La pregunta que surge es: ¿cómo se adquieren y se desarrollan tales cualidades? Muy simple con un entrenamiento mental periódico (semanal).

Quién se encarga del entrenamiento psicológico es un **psicólogo especializado en deportología**. Así como existe un entrenador técnico, un coreógrafo, un preparador físico, es de vital importancia un psicólogo deportivo.

Para entender la importancia del **entrenamiento mental** basta con recordar alguna competencia en donde hemos observado o sentido en carne propia una ansiedad tal que haya interferido con el rendimiento deportivo. Muchos patinadores son excelentes realizando sus programas durante los entrenamientos comunes, pero a la hora de competir reportan sentir nervios, angustia, ansiedad, salen a la pista sintiendo que las piernas le tiemblan, sus manos frías y llenas de sudor, su mente confundida, sienten que se olvidaron de todo, y cuando comienza la música sus movimientos son torpes y fallan.

Aquí estamos frente a un notorio déficit o falta de preparación o entrenamiento psicológico o mental.

La pregunta que surge es: ¿es posible realizar un entrenamiento para manejar la ansiedad pre-competitiva y competitiva de manera tal que se inhiban o controlen los mecanismos antes mencionados?

Para responder este interrogante nos introduciremos en el terreno de la **Neuropsicología**, tomando algunos procesos del Sistema Nervioso Central (SNC) y del Sistema Nervioso Periférico o Automático (SNA).

Las conductas antes reportadas (sudoración de las manos, temblor incontrolable de las piernas, sequedad en la boca, náuseas, arcadas, sonrojamiento de la cara, deseo de micción incontrolable, torpeza en los movimientos, sensación de falta de control, olvidos de la coreografía, descoordinación, etc.) son desencadenadas por el Sistema Nervioso Periférico o Automático. (SNA). Este sistema comanda las respuestas que necesariamente deben producirse con rapidez. Se encuentra a los servicios de la auto conservación, porque dicho sistema se activa ante situaciones de peligro para la vida o integridad física del ser humano. Para citar un ejemplo, cuando nos quemamos, se produce una respuesta automática e inmediata de huida. Es decir, si tocamos algo caliente, inmediatamente retiramos la mano al sentir la quemazón. En este proceso no interviene la razón, la voluntad o el análisis, todas las conductas desencadenadas por el Sistema Nervioso Central (SNC). Por el contrario, la respuesta es automática e inevitable, es decir, no

puede evitarse su aparición. Si analizamos la situación de competencia, aparentemente nada tendría que ver con una situación de peligro que atentara contra la integridad humana. Pero esto no parece ser así en todos los casos. **Hay patinadores que registran el evento competitivo como una situación amenazadora** por lo tanto se dispara una respuesta rápida e inmediata producida por el SNA, se trata de un reflejo incontrolado que prepara a nuestro cuerpo para defenderse del peligro mediante la lucha o la huida. Una vez que este mecanismo se pone en marcha es imposible detenerlo. Por lo tanto la solución del problema **no se encuentra en el control** de la respuesta automática, ya que como vimos es imposible de controlar. Más bien la solución estaría en **evitar que este mecanismo de respuesta automática se desencadene**. ¿Cómo? Realizando un trabajo ó **entrenamiento mental** previo y sistematizado con el patinador en cuestión. ¿Hacia dónde apuntaría dicho entrenamiento? Precisamente el objetivo concreto sería **que el patinador dejara de percibir a la situación de competencia como un evento amenazador o peligroso**, para focalizarse en el programa y realizarlo con una mente calmada y alerta, donde cuerpo y mente, como una unidad armónica e indivisible, pueda demostrar todas las habilidades técnicas y artísticas adquiridas durante los entrenamientos.

Este entrenamiento mental o psicológico debería ser realizado por un psicólogo especializado en deportología, quién luego de efectuar un diagnóstico de la situación y del patinador en particular, administrará técnicas específicas destinadas a entrenar cualidades tales como la concentración, la atención, la focalización, la memoria mental y corporal, la tolerancia a la presión, el manejo de la ansiedad, la adaptación rápida y eficaz a los cambios bruscos, la tolerancia a la frustración, el equilibrio mental, la integración y armonía entre la mente y el cuerpo, etc.

Las técnicas que se utilizan son específicas y para su correcto aprendizaje y asimilación será necesario un entrenamiento personalizado que contemple y respete los tiempos de cada patinador. Enumeraré algunas de las técnicas más utilizadas:

- TECNICA DE RESPIRACION PROFUNDA (diafragmático abdominal).
- TECNICA DE RELAJACION PROFUNDA (podal cefálica)
- TECNICA DE VISUALIZACION (ideo motora) o ENSAYO MENTAL.

Cada una de estas técnicas específicas posee un desarrollo puntual y pertenece al terreno de la Psicología Orientada al Deporte de Alto Rendimiento y como tal su éxito dependerá de una correcta administración de las mismas. El resultado de la incorporación de dichas técnicas en el deportista, tendrá un impacto directo en la **optimización del rendimiento del patinador en situación de competencia**.

Si tenemos en cuenta que la falla del deportista se evidenciará en el sector menos entrenado que posea, es decir que por más que esté preparado física, técnica y artísticamente, si no posee un buen entrenamiento mental tiene muchas probabilidades de fallar a la hora de competir, comprenderemos la importancia de un entrenamiento integral que contemple todas las aristas del deporte.

Conclusión: Un patinador artístico para tener una correcta performance deportiva, necesita entrenarse psicológicamente de manera periódica al igual que lo hace con su entrenamiento técnico, físico y artístico.

Licenciada Franca Montalto.
Psicóloga especializada en Deportología.