

PRÁCTICA

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA CON DEPORTISTAS PARALÍMPICOS SYDNEY 2000

Parma O. Aragón Mladosich

Introducción

Al momento de hablar de los atletas discapacitados de alto rendimiento en México, así como en otras partes del mundo, inmediatamente pensamos en el gran papel que han desempeñado estos atletas a nivel internacional, logrando marcas, imponiendo records, compitiendo en un área que parece lejana a su realidad y sobretodo siendo un ejemplo para los convencionales, (término utilizado para la gente sin discapacidad) de cómo romper tus propios límites, mostrando la gran fortaleza mental que tienen, por realizar un deporte de tan alto nivel con y a pesar de su discapacidad.

En México, los deportistas discapacitados, se han destacado siempre por su lucha, y por obtener buenos resultados deportivos a nivel internacional, dejando el nombre del país en los primeros lugares dando una muestra de entrega y dedicación a su

deporte ya que obtener un éxito deportivo es el resultado de horas de entrenamiento, preparación, sacrificios físicos, emocionales y económicos no solo de ellos sino de sus seres queridos.

Al formular y almacenar una imagen del atleta paralímpico, es fácil que nuestros sentimientos nos inunden, perdiendo de vista muchos detalles que conforman la realidad de estos deportistas, y los colocamos sobre una burbuja donde se mezclan diferentes emociones, y nos quedamos con la frase «Ellos son diferentes», aislándonos de la objetividad necesaria para detectar que estos deportistas necesitan una preparación integral para competir en una justa Internacional como lo son los Juegos Paralímpicos.

El objetivo de este material es compartir la experiencia derivada de la intervención psicológica que se llevó a cabo con la Delegación Mexicana que participó en los Juegos Paralímpicos que se llevaron a cabo en Sydney, Australia.

Juegos paralímpicos

Los Juegos Paralímpicos se realizan desde 1948, su origen se remonta a la reunión sostenida por ex combatientes discapacitados, la mayor parte de ellos paraplégicos. Sir. Ludwig Guttman, fundador del deporte para personas con discapacidad y neurocirujano del Hospital Stroke Mandelille en Aulesbury Inglaterra organizó los primeros Juegos Internacionales sobre silla de ruedas para veteranos de la Segunda Guerra Mundial, en 1948 coincidiendo con los Juegos Olímpicos en Londres. En 1960, en los Juegos Olímpicos de Roma fue cuando la cita paralímpica obtuvo su oficialidad y por primera vez coincidió con la justa Olímpica. Sin embargo México participó por primera vez en 1976. A partir de los Juegos realizados en Seúl, 88, los juegos paralímpicos se realizan en las mismas instalaciones donde se realizan los juegos olímpicos.

Los juegos que se realizaron en Sydney Australia reunieron a 4000 atletas de 125 países, 22 más que los países participantes en Atlanta 96, 42 más que en Barcelona 92, más del doble que en Seúl 88.

Preparación psicológica

Llegar a una competencia de tan alto nivel requiere de una preparación integral. Una preparación que incremente las posibilidades de un buen desempeño en esta justa deportiva, para la cual se han preparado, en algunos casos cuatro años. Hay que recordar que este evento es la máxima competencia de este tipo a nivel internacional.

Dentro de esa preparación integral, está incluida la preparación psicológica que los atletas necesitan para poder desempeñarse adecuadamente, optimizando su potencial en la competición.

La solicitud del Jefe de la Delegación Mexicana, fue intervenir con toda la delegación. Integrada por 77 atletas, más entrenadores, personal de apoyo y directivos. La solicitud fue realizada a dos meses de que la Delegación partiera a Sydney Australia. Para abordar tal petición se planteó la siguiente estrategia.

Definición del objetivo de la intervención

Toda intervención psicológica debe tener claro cual es el objetivo, es construir un hilo conductor que te permita mantener la intervención siempre en perspectiva y con un fin claro, lo que optimiza el trabajo.

Para la formulación del objetivo fue necesario hacer un diagnóstico rápido para detectar las necesidades primordiales de los atletas, entrenadores y directivos de las cuales hablaremos más adelante. Una forma que resultó muy útil fue utilizando el material que se diseñó como parte del trabajo psicológico para los atletas olímpicos. Este material consistía en un cuadernillo elaborado por José María Buceta y Cristina Fink que mostraba estrategias de afrontamiento ante las situaciones más comunes que el atleta, el entrenador y el directivo viven cuando están frente a una justa deportiva de tan alto nivel. El entregar y platicar grupal e individualmente con los deportistas permitió abrir un puente de comunicación para detectar las necesidades específicas.

Se define que el objetivo de la intervención fue brindar estrategias psicológicas a los atletas para hacer un mejor frente a los requerimientos de una competencia de alto nivel. El área psicológica buscó ser una fuente de apoyo para los deportistas y entrenadores a lograr su punto óptimo para la competencia.

Detección de necesidades

Muy importante fue detectar las necesidades de atletas, entrenadores y directivos. De acuerdo a las necesidades se diseñaron planes específicos por deporte y por atleta.

Las necesidades más recurrentes por parte de los atletas fueron el trabajo de autoconfianza, manejo de estrés precompetitivo, y la necesidad de tener planes alternativos de solución a posibles problemas dentro de la justa deportiva.

Por parte de los entrenadores la mejora en la comunicación con el atleta y algunas estrategias para el manejo de su propio estrés precompetitivo.

Los directivos solicitaron poder canalizar inquietudes y comentarios de los atletas, ya que reportaron que en competencias previas fueron requeridos para escuchar las necesidades y sentimientos de estos.

Una vez trazado el eje conductor de la intervención basándonos en las demandas, se contemplaron elementos como:

- Demanda y disposición al trabajo psicológico. Había atletas que realmente solicitaron la intervención otros que sentían que sus habilidades psicológicas estaban ya listas para afrontar la competencia.
- Tiempos disponibles. Fue fundamental contemplar el tiempo con el que se contaba ya que había que sacarle el máximo provecho, cuidando que la intervención no fuera un elemento más de ruptura en su rutina de preparación dentro de las circunstancias en que se encontraban los atletas. De esta manera el apoyo Psicológico no se convertía en una fuente de estrés más.

Siempre que se aproxima un evento de este tipo, aparecen grandes cambios en la vida de un atleta que modifican e impactan sus rutinas habituales de entrenamiento,

por ejemplo las entrevistas con los medios de comunicación, las citas con sus Instituciones patrocinadoras, los compromisos familiares y las actividades que la gente que los conoce les organiza una «forma de motivarlos» y es muy importante tomar en cuenta esto ya que el atleta puede perder ciertos tiempos de entrenamiento y concentración presentando sentimientos de pérdida de control e incrementándose las fuentes de estrés. Este fenómeno se comparte con entrenadores y guías.

Requerimientos de la intervención

Existieron atletas y entrenadores para los que el apoyo psicológico fué la consulta de un punto muy específico, sin ahondar más, hubo quien no lo solicitó y existieron quienes lo requirieron una intervención profunda a nivel grupal e individual.

Método

La asesoría psicológica se dividió en:

- Atención previa a la competición
Proceso de preparación, entrenamiento y perfeccionamiento

- Atención durante la competencia

Algunos deportes lo permiten, en los tiempos muertos que se dan dentro de la competición.

Afirmación de su estrategia psicológica planeada.

- Atención post-competencia

Asimilación del resultado y preparación en algunos casos para la siguiente prueba.

Procedimiento

La intervención se realizó dentro de los espacios y momentos propuestos por el atleta, esto es fundamental para trastornar lo menos posible su rutina de entrenamiento, como su vida personal.

Las intervenciones se realizaron a nivel individual en la mayoría de los casos, y a nivel grupal cuando era necesario reunir al equipo para trabajar conjuntamente.

La línea base de la intervención se construyó con los siguientes puntos:

Confianza en las habilidades Es común que atletas novatos o aquellos que llegan a su competencia mas importante quieran hacerlo lo mejor que lo han hecho, intentando , algunas veces elementos nuevos o incorporando cosas que piensan favorecerá su rendimiento, el exceso de motivación es otro detonador. Lo más importante es que el deportista recuerde las acciones y ejecuciones que lo han llevado hasta este momento deportivo. Asegurarse que el atleta haga lo que sabe hacer, trabajar sobre la convicción que puede haber técnicas innovadoras, pero si no han sido trabajadas lo suficiente puede alterar su ejecución deportiva.

Incrementar la sensación de control, Mucha energía es gastada previo a la competencia cuando el atleta no tiene una asignación que siga su pensamiento, el tener al atleta focalizando en lo que puede controlar, y centre su atención en ello, favorece a que se centre en la tarea y aleje su atención de aquello que no controla

como público o la actuación de contrincantes que realizaron su ejecución antes.

Prevención y solución de problemas: La forma como se trabajó fue hacer un archivo de posibles problemas con sus posibles soluciones. Elementos que pueden suceder en el arribo a la zona de competencia desde la villa o la ruptura de un traje de baño. El enlistar los posibles problemas hace que el deportista esté consciente de ciertas dificultades que pueden aparecer, lo que favorece que piense en preverlas y sabe qué posibles alternativas tiene, a quien recurrir contribuye a la sensación de control del atleta y lo prepara para una reacción oportuna ante algún posible problema.

Estrategias específicas de rutinas pre y post competencia. Estas estrategias específicas se trabajaron de acuerdo a las necesidades del deportista y de acuerdo a los requerimientos psicológicos del deporte y de la competencia.

Las rutinas precompetencia hace que el deportista pueda estar a punto para ingresar a la competencia, por ejemplo es el tiempo de regular sus niveles de activación o relajación por medio de respiración.

En deportes como la halterofilia, la competencia permite que entre levantamientos el staff pueda estar con el atleta, lo cual favorece mucho, porque puede recibir la atención necesaria para preparar el siguiente levantamiento, centrándolo para que no continúe pensando en el levantamiento anterior.

En cuanto a la post competencia, hay que seguir trabajando, no solo en la recuperación emocional de aquellos atletas que no consiguieron el resultado esperado sino también en el rol y la responsabilidad de ser imagen de un país, por lo que su conducta es importante aún ya terminada su competencia, así como el respeto de los compañeros de villa que siguen en competencia.

Algunas intervenciones fueron diseñadas para los guías de los atletas ya que ellos son fundamentales para el buen manejo del deportista. Hay deportes dentro de la clasificación de débiles visuales, donde participan activamente en la competencia como el atletismo. En el caso de la natación el guía acompaña al atleta hasta entrar a la alberca.

Los entrenadores jugaron un papel importante ya que ellos mismos son participes en la justa y su rendimiento impacta el resultado final. Normalmente solo nos ocupamos del atleta y en algunos deportes el entrenador es pieza clave en la competencia

El resultado de la intervención fue medido con el reconocimiento del aprovechamiento de la intervención por parte del atleta, al comunicar que se sentía más preparado, más en control y listo para poner en la competencia todas sus habilidades, obteniendo el fruto del esfuerzo alcanzado, así como por el mantenimiento y mejora de marcas personales que trajo como resultado el número de medallas obtenidas por los atletas que incrementaron su preparación psicológica.

No todos los atletas medallistas trabajaron en esta intervención, sin embargo hubo atletas en los deportes individuales de los que no se esperaba medallas y mejoraron de tal forma que estuvieron dentro del podium.

En la tabla final, la Delegación Mexicana cosecho un total de 34 medallas, más 2

Aragón, P. O.

Intervención psicológica con deportistas paralímpicos...

en pruebas de exhibición por los atletas. Sin embargo se cosecharon más de esos 36 sueños, se lograron marcas y se adquirieron experiencias que sin duda alguna nos marcan la vida.