

Revista de Psicología del Deporte  
2001. Vol. 10, núm. 1, pp. 99-101  
ISSN: 1132-239x

Universitat de les Illes Balears  
Universitat Autònoma de Barcelona

DOSSIER

# MODELO DE APOYO PSICOLÓGICO A UNA NADADORA DE COMPETICIÓN EN UN CENTRO DE MEDICINA DEL DEPORTE

M<sup>a</sup> Carmen Molés Gimeno

RESUMEN: Este artículo describe de un modo general el servicio de entrenamiento y apoyo psicológico llevado a cabo con una nadadora de catorce años, que acude a competiciones autonómicas y nacionales, derivada por su médico, el que aconseja la aplicación de las diferentes técnicas psicológicas habituales.

ABSTRACT: This article describes of a general way the service of training and psychological support led to end with one swimming of fourteen years, which she comes to local and national competitions, referred by her physician, which advises the application of the different psychological common techniques.

## Introducción

Aunque cada vez son más los deportistas que cuentan con el apoyo de un entre-

---

Correspondencia: M<sup>a</sup> Carmen Moles Gimeno. CEMESPORT. C/Alcalde Tárrega número 30 – Bajo. 12.004 Castellón de la Plana. Tel.: 964 23 60 24. Móvil: 608 67 73 85. E-mail: mcmoles@correo.cop.es

namiento psicológico en su vida deportiva y que solicitan dicho apoyo de forma voluntaria, otros acuden recomendados por su médico especialista en temas deportivos y físicos para optimizar su rendimiento, satisfacer sus necesidades deportivas y encontrarse satisfechos con su progreso personal en un mundo dónde la competición es más dura y exigente cada vez, tanto a nivel de rendimiento físico, técnico y táctico como psicológico que, en ocasiones, es el entrenamiento que marca las diferencias y los resultados deportivos. Este es el caso de la nadadora del trabajo que se inicia en el entrenamiento psicológico asesorada por su médico.

### **Nadadora – Historia personal**

La deportista, nadadora de catorce años de edad que acude al Centro de Medicina del deporte desde los nueve años, en varias ocasiones durante la temporada deportiva, para controlar su condición física, su progreso y realizar los correspondientes tests de esfuerzo de modo habitual.

No obstante el año pasado, durante la temporada 1999/2000 y tras los campeonatos autonómicos, la deportista acude al centro no sólo a realizar la revisión de rutina sino que además manifiesta que ha disminuido su rendimiento, que comete más fallos de lo habitual, se siente muy cansada, que su atención ha disminuido, que sus pensamientos son más lentos, que siente una mayor tensión muscular que le impide nadar «suelta». Además le preocupa la presión del público y de sus compañeros/as del club, en definitiva, concluye que ha perdido la ilusión por la competición y que le resulta muy pesado acudir a los entrenamientos.

Tras las pruebas pertinentes y el estudio funcional llevado a cabo por el cuerpo médico se observa un importante sobreentrenamiento, fatiga crónica y dificultades en la recuperación condicionados por variables de índole psicológica. Aconsejada por el cuerpo médico pide asesoramiento y apoyo psicológico.

### **Método**

El análisis y diseño de la intervención posterior partió de los resultados de las pruebas médicas realizadas y de las quejas verbales presentadas por la nadadora.

En un primer contacto se recogió información acerca de los siguientes puntos:

1. Estilo de vida: planificación del tiempo, vida apresurada, rutinas diarias, ocio y hábitos de descanso, así como de su dieta que fue comentada con su médico.

2. Entorno: distracciones, familia, relación con los compañeros/as del club, con el entrenador, estímulos inapropiados, estudios, relación con profesores.

De la información recogida se elaboró la segunda entrevista para obtener un análisis funcional del comportamiento de la nadadora tanto en el ámbito deportivo, como personal, social, familiar y escolar. Nos apoyamos, a su vez, no sólo con el guión previo elaborado tras el primer contacto, sino con dos cuestionarios:

- AF5 Autoconcepto Forma 5.
- IHE Inventario de Hábitos de Estudio.

En una entrevista final con la deportista se completó la información, indagando cuáles eran sus deseos y cuáles aquellos puntos concretos que le gustaría mejorar en el deporte y, a la vez, personalmente. En esta entrevista final se tuvieron en cuenta dos conceptos importantes: el estrés que sufría la nadadora y las habilidades de afrontamientos que disponía para reducir dicho estrés.

### **Valoración**

La deportista presentaba un nivel alto de estrés que dificultaba su desempeño en la piscina, que a su vez le había ocasionado un sobreentrenamiento, redundando una continua fatiga y un desinterés en los entrenamientos, así como una sensación de apatía hacia la practica deportiva que crecía continuamente.

### **Intervención**

Tras la evaluación inicial y contando sólo con la posibilidad de trabajar con la deportista, sin contacto con su entrenador que desconoce la intervención que se estaba llevando a cabo, se plantearon las siguientes hipótesis de trabajo:

1. Entrenar a la nadadora en la práctica diaria de relajación muscular de dieciséis grupos para disminuir su fatiga física y por ende su fatiga psicológica. (Durante ocho semanas).
2. Llevar a cabo un registro diario en el que se reflejase las sensaciones positivas que tenía en el agua. (Durante ocho semanas).
3. Se le explicó la importancia de reconocer aquellos aspectos positivos que tenía como deportista/nadadora y se extinguió la conducta punitiva que tenía hacia ella misma.
4. Se entrenó en respiración diafragmática condicionada a la imagen de ella misma nadando con soltura en el agua, técnica que en la actualidad continúa utilizando.

### **Resultado**

Cumplidos los objetivos anteriores la nadadora en ocho semanas y con una práctica diaria de los objetivos mejoró notablemente en su rendimiento, en sus ganas por competir y se observó:

1. Una disminución en su tensión muscular.
2. Una mejora en la calidad del sueño.
3. Una disminución de su tasa cardiaca.
4. La respiración de la nadadora se enlentenció, lo que le dio una mayor sensación de libertad en el agua.
5. La sensación de nadar «suelta» aumentó.
6. El número de errores en el entrenamiento y en la competición disminuyó.
7. Su marca mejoró y sus tiempos se redujeron considerablemente.

### **Discusión**

La importancia del trabajo multidisciplinar diario en ámbitos deportivos es un factor

Molés, M. C.

Modelo de apoyo psicológico a una nadadora de ...

a destacar cada vez más en este tipo de intervención, puesto que fue el equipo médico quién detectó la necesidad de entrenar a la nadadora en el área psicológica, no sólo como apoyo, sino como complemento de su entrenamiento diario.

Mencionar que en la presente temporada la nadadora ha demandado los servicios psicológicos como parte complementaria de su entrenamiento físico, técnico y táctico.