

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA CON UN NADADOR DE MEDIO ACUÁTICO ABIERTO

Enrique Cantón Chirivella*, Irene Checa Esquiva** y Francisco J. Ortín Montero***
*Universidad de Valencia**, *Centro de Psicología Teseo, Valencia *** y *Universidad de Murcia****

RESUMEN

En este trabajo se muestra el entrenamiento psicológico llevado a cabo con un nadador de aguas abiertas, centrado en su adaptación para pasar de su entorno habitual de entrenamiento y competición en piscina a la modalidad de natación en aguas abiertas, con el problema añadido de una experiencia inicial de ataque de pánico en un entrenamiento en pantano. La ansiedad anticipatoria generada a raíz de esta experiencia, estaba llevando a que se planteara el abandono del deporte. Se detalla el trabajo de intervención psicológica realizado para lograr su vuelta a la competición en esta especialidad.

PALABRAS CLAVE

Entrenamiento psicológico, aguas abiertas, autocontrol emocional

PSYCHOLOGICAL INTERVENTION WITH AN OPEN WATERS SWIMMER

ABSTRACT

This work shows the psychological training carried out with an open waters swimmer. It was focused on his adaptation to change from his usual training and competition environment in a swimming pool to open waters swimming discipline, also adding a previous experience of a panic attack while training in a marsh. The anticipatory anxiety generated as a result of this experience, was leading him to think of abandoning sport. Here it's detailed the work of psychological intervention realized to get his back to competition in this discipline.

KEY WORDS

Psychological training, open waters, emotional self-control

INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA COM UM NADADOR DE ÁGUAS ABERTAS.

RESUMO

Neste trabalho mostramos o trabalho psicológico realizado com um nadador de águas abertas, concentrado na sua adaptação para passar do seu meio habitual de treinamento y competição em piscina para a modalidade de natação de águas abertas, com um problema acrescentado ao de um ataque de pânico durante um treinamento em uma represa. A ansiedade antecipada gerada através da experiência vivida, estava levando a que pensasse em abandonar o esporte. Detalhamos o trabalho de intervenção psicológico realizado para conseguir seu retorno na competição dessa especialidade.

PALAVRAS CHAVE

Treinamento psicológico, águas abertas, auto-controle emocional

INTRODUCCIÓN

La natación en aguas abiertas es una disciplina que se ha desarrollado en los últimos años como una extensión del deporte de la natación y ha ido ganando adeptos en nuestro país gracias a dos factores fundamentales. En primer lugar, que a diferencia de otros países, las posibilidades de acceder a medios acuáticos abiertos son muy amplias en muchos puntos de nuestra geografía. Por otro lado, las buenas condiciones climatológicas y la alta temperatura del mar, especialmente en el Mediterráneo, permiten que durante el verano proliferen las competiciones organizadas en torno a estos medios acuáticos abiertos, que incluyen tanto aguas profundas, como pantanos y la costa marina.

Aunque la disciplina de aguas abiertas comparte con la natación tradicional muchos aspectos, también presenta características singulares que la convierten en una modalidad con carácter propio y con necesidades de preparación diferentes (Swift, 2003). Como más adelante detallamos, entre esas diferencias cabe destacar la obvia utilización de un medio abierto y por lo tanto expuesto a las cambiantes condiciones climatológicas y marinas, que convierten a este tipo de natación en un deporte con gran influencia de factores externos al deportista y además incontrolables. La adaptación y el manejo óptimo de estas condiciones (climatológicas, de la mar, etc.) supone una gran diferencia entre esta práctica deportiva y otras formas de natación. Por otra parte, los nadadores que se especializan en aguas abiertas han comenzado habitualmente su carrera deportiva en un medio cerrado y estable, con lo que este cambio implica un ajuste relevante de muchas sensaciones físicas, así como de la percepción del entorno y de uno mismo. Estas nuevas dificultades de ajuste suelen conllevar efectos a nivel emocional, no siendo infrecuente la aparición de reacciones de carácter ansiógeno. En otras palabras, las sensaciones de aislamiento, de soledad, de incertidumbre, etc. que se suelen dar en mar abierto, no se producen normalmente en una piscina (Gourzi, Filippou, Kagiorgi y Zourbanos, 2007; Moles, 2001; Polman, Rowcliffe, Borkoles y Levy, 2007).

En ocasiones, la natación de aguas abiertas ha sido comparada con el atletismo en pruebas como la maratón, por su dureza y exigencia (Goldberg, 2008). Así, nos referimos a pruebas en la que los deportistas nadan hasta 25 kilómetros y que pueden estar compitiendo durante más de cinco horas de manera continua. La natación de larga distancia es un deporte que combina la necesidad de resistencia física con la psicológica y que supone un perfil de habilidades psicológicas que ayudan a establecer los objetivos de entrenamiento psicológico, los cuales posteriormente deben ajustarse al caso particular con el que se trabaja.

Podemos partir del conjunto de habilidades psicológicas que diferencia a los nadadores de élite de los de otros niveles, tal y como señala Vasconcelos-Rasposo (1993), destacando en los de mas nivel las siguientes. a) habilidad de enfrentarse a la competición de una forma relajada, b) saber integrar las situaciones en que ha tenido un buen resultado así como aquellas en que las cosas no se desarrollaron como pensaba, c) saber definir objetivos realistas, evitando cometer repetidamente los mismos errores, d) desarrollar un equilibrio adecuado entre el yo-real y el yo-idealizado como nadador, e) percibirse próximo al yo-idealizado, al mismo tiempo que se desarrolla una motivación intrínseca, f) tener la capacidad de diferir en el tiempo y aguardar el momento de éxito durante las épocas de trabajo, y g) desarrollar una capacidad de autocrítica, así como ser receptivos a la retroalimentación que otros puedan proporcionar para rápidamente proceder a realizar los cambios necesarios que garanticen su progresión como deportista. En suma, tener un elevado nivel de autoconfianza, un buen control emocional y una elevada capacidad de adaptación.

Aspectos psicológicos como la motivación y la capacidad de superar dificultades tienen en la natación de aguas abiertas una enorme importancia, siendo primordial que el nadador desarrolle estrategias específicas para la superación de los momentos críticos. En ese sentido, Hollander (2000) señala la importancia de dividir la prueba en partes cortas, de manera que se perciba la consecución exitosa de metas parciales, lo que contribuye a que se mantenga la motivación necesaria para continuar, a pesar de la dureza de esta modalidad. Asimismo, hay que tener en cuenta en la programación por etapas de este tipo de pruebas que el nadador pasa por diferentes fases: una sensación de facilidad al principio, numerosas sensaciones aversivas a mitad del recorrido y finalmente cuando se llega a la meta euforia, en ocasiones muy alta. Por lo tanto, usar la técnica de establecimiento de objetivos parece una opción adecuada, combinada con estrategias de visualización para aplicarla durante todo el recorrido y orientar así la motivación del nadador (Goldsmith y Morris, 2007).

En la modalidad de aguas abiertas, el deportista entrena solo muchos días e incluso a horas muy complicadas mentalmente como la madrugada. El nadador pasará por situaciones anímicas diversas en su larga preparación de una competición de estas características, pese a lo cual y coincidiendo con Coleman (2008), hay que resaltar la influencia positiva de la labor de *coaching* o asesoramiento en natación de aguas abiertas de los entrenadores y especialistas de otras disciplinas como la psicología del deporte.

La labor de formación y capacitación de los entrenadores y otros especialistas en ciencias del deporte de esta modalidad tiene que contemplar sus aspectos diferenciales, a partir de lo cual aplicar de forma ajustada las diferentes estrategias disponibles y empleadas con éxito en natación. En el caso de la psicología, desde la Programación Neurolingüística hasta las técnicas de control de ansiedad, relacionándola con aspectos como el autodiálogo. Así por ejemplo, Gourzi, Filippou, Kagiorgi, Zourbanos (2007) encontraron correlaciones positivas entre la confianza y el autodiálogo positivo. Por otro lado en este mismo estudio aparecen relaciones estadísticamente significativas entre la ansiedad competitiva y el autodiálogo negativo.

La efectividad de la intervención psicológica en la natación ha sido demostrada en varios trabajos (Molés, 2001; Bell, 2007), en los que se describe de modo general el servicio de entrenamiento y apoyo psicológico llevado a cabo con nadadores. Los autores resaltan la importancia del establecimiento de objetivos diarios y la importancia del entrenamiento psicológico en un deporte como la natación. En nuestro caso, hemos aplicado las estrategias ajustadas a los resultados de la evaluación específica de nuestro nadador, ya que no hay que olvidar que un buen ejercicio profesional nos debe llevar no solo a ser eficaces y por lo tanto ajustar la intervención a los objetivos o necesidades previamente definidos, si no también a ser eficientes, aplicando solo lo necesario, pero todo lo necesario (Cantón, 2009).

ASPECTOS DIFERENCIALES DE LA NATACIÓN DE AGUAS ABIERTAS

Uno de los aspectos que hacen diferente a esta modalidad es la distancia recorrida. Como podemos observar en el Cuadro 1, la máxima distancia que se lleva a cabo en una competición de natación en piscina es 1500 metros (en las competiciones femeninas se nada como máximo 800 metros). Aspectos como la concentración, el control de pensamientos e incluso la gestión de las sensaciones de dolor hacen que este tipo de pruebas supongan para los nadadores retos de extrema dureza tanto física como psicológica.

Cuadro 1. Estilos y distancias en natación de competición. Tomado de Dosil (2002).

	50	100	200	400	800	1500
Libre	X	X	X	X	X	X
Mariposa	X	X	X			
Braza	X	X	X			
Espalda	X	X	X			
Estilos			X	X		

Temperatura del agua

La temperatura del agua supone un aspecto diferencial, ya que en otras modalidades los nadadores no han de preocuparse por dicho aspecto, al ser constante y controlada. Sin embargo en la natación de aguas abiertas la temperatura es de vital importancia, pues pueden ser muy bajas y llegar a producir en alguno caso una hipotermia. Estas diferencias y cambios de temperatura a lo largo del año suponen una dificultad añadida a la hora de poder entrenar en situaciones lo más parecidas posibles a la competición.

Referencias visuales

El nadador en piscina tiene una referencia continua en el suelo. Así, es conocida la línea azul que acompaña a los nadadores en todo su entrenamiento y competición, suponiendo en ocasiones un elemento clave para mantener un ritmo de natación. En cambio, el nadador de aguas abiertas carece de referencias visuales cuando introduce la cabeza en el agua. Este aspecto puede provocar una gran incertidumbre pues en realidad desconoce lo que ocurre por debajo de su cuerpo. El nadador ha de acostumbrarse a esta nueva situación tratándose además de lugares muy cambiantes en función de donde se lleva a cabo la competición.

Nadar en grupo

Otra diferencia a la que se debe adaptar el nadador es al hecho de ir en grupo, en ocasiones a modo de "pelotón". En este sentido aparecen nuevos elementos en la carrera como las estrategias de equipo, inexistente en la competición en piscina. Por otro lado, en la natación de aguas abiertas se pueden producir conductas poco deportivas por la cercanía entre los competidores, de manera que los golpes son habituales y no siempre involuntarios.

Estos aspectos obligan al deportista a plantear estrategias poco frecuentes hasta ese momento como nadar separado del grupo, situarse y vigilar a un rival determinado, etc. El entrenamiento de estas estrategias y los objetivos dentro de la larga competición son algunas de las aportaciones que el psicólogo del deporte puede realizar en esta disciplina.

Avituallamiento

Las largas distancias recorridas en esta modalidad deportiva, hasta 25 kilómetros, obliga a realizar avituallamientos durante el trayecto. Los deportistas se acercan a embarcaciones en las que se encuentra personal de los equipos u organización para ingerir bebidas y alimentos de fácil asimilación para seguir nadando. Al igual ocurre en deportes como la Maratón y el ciclismo, es importante que se adquiera el hábito de alimentarse incluso en entrenamientos largos. Además, durante la competición se observa en ocasiones verdaderas estrategias de equipo para realizar un buen avituallamiento.

Recorrido

El recorrido en natación de aguas abiertas se asemeja al de una regata, pues se trata normalmente de circuitos balizados en los que los deportistas siguen un camino trazado. Las balizas además marcan una distancia concreta que en ocasiones forma parte de la estrategia para ver la situación en carrera, acelerar o aminorar el ritmo, etc. Se trata sin duda de otro aspecto que hace de la natación de aguas abiertas una modalidad diferente a las demás, con esos elementos que comparte con otros deportes.

Calidad de los entrenamientos

En cualquier deporte se busca que el deportista viva situaciones lo más parecido posible a la competición. Esto puede resultar sencillo en algunas disciplinas en las que el entorno está muy controlado o es perfectamente reproducible de manera artificial. Sin embargo, en la natación de aguas abiertas, el nadador entrena la mayor parte del tiempo en la piscina, con sesiones de muchos metros y por tanto si se trata de una piscina de 25 metros, con una cantidad de largos muy alta. Los entrenamientos en aguas abiertas se basan en la asistencia a determinadas citas menores si las encuentra o a entrenamientos puntuales, no del todo similares a la competición por la obvia dificultad de entrenarse en el mar en todo momento.

Todas las características descritas demuestran que nos encontramos con un deporte de una alta exigencia física y psicológica. En este trabajo se describe la intervención psicológica con un nadador que desea llevar a cabo el cambio de disciplina, de piscina a medio abierto, a lo que se añade unas primeras experiencias de percepción de pérdida de control que actuaron como un factor añadido de dificultad poniendo en riesgo su continuidad deportiva.

CARACTERÍSTICAS DEL DEPORTISTA Y SISTEMA DE EVALUACIÓN

Se trata de un nadador de 48 años que contacta con el Centro de Psicología Teseo (www.teseocp.com) refiriendo un episodio de ansiedad experimentado durante un entrenamiento en un medio acuático abierto. El deportista en cuestión refiere muchos años de práctica deportiva en piscina, y su intención es cambiar de disciplina para competir en aguas abiertas.

Para la obtención de la información necesario que guiara la posterior intervención se han empleado técnicas de entrevistas combinadas con la aplicación de cuestionarios de lápiz y papel que a continuación se detallan, así como hojas de registro e información remitida telemáticamente de los diferentes entrenamientos y pruebas que realizó el nadador.

A raíz del análisis de la información inicial obtenida del nadador se comprobó la relevancia de las variables emocionales, especialmente la ansiedad, por lo que se optó por utilizar los siguientes cuestionarios:

- Cuestionario de Causas, Manifestaciones y Estrategias de Afrontamiento de la ansiedad ante la Competición Deportiva (Márquez, 2004; Salguero, Tuero y Márquez, (2003). Se usó este cuestionario para comprobar o descartar también la hipótesis de que los episodios de ansiedad anticipatorio tuvieran un origen relacionado con otros aspectos de la competición.
- Perfil de Estados de Ánimo (POMS) -Profile of Mood States- (McNair, Lorr y Droplemann, 1971). Este cuestionario nos ofrece un perfil emocional que sirve como medida de seguimiento en cada una de las pruebas planificadas.

DESARROLLO DE LA INTERVENCIÓN

Tras la evaluación, se constata una reacción cognitiva de ansiedad como respuesta al medio abierto y una respuesta progresiva de evitación y escape. El deportista, muy experimentado en piscina, había sufrido un episodio agudo de ansiedad (ataque de pánico) con fuertes sensaciones fisiológicas y cognitivas. Este episodio supuso posteriormente la evitación del medio acuático abierto y por tanto la imposibilidad de seguir entrenando para lograr la adaptación deportiva al nuevo medio.

Los resultados de la evaluación señalaran la necesidad de reajustar los objetivos del deportista y de mejorar su autocontrol emocional, como uno de los elementos clave de su adaptación a la natación en aguas abiertas. Mediante la evolución pormenorizada, se descartó además que la respuesta cognitiva de ansiedad se produzca por anticipación precompetitiva o por una inadecuada orientación motivacional de logro al enfrentarse con la competición deportiva.

El objetivo inicial que se planteó tras la evaluación consistió en extinguir la respuesta de evitación y escape que se producía ante los medios abiertos y el desarrollo de la capacidad de autocontrol emocional. Para ello, se elaboró el siguiente programa de intervención, basado en los trabajos de Zientek (2007) y González, Checa y Cantón (2009):

1. Entrenamiento en relajación progresiva de Jacobson, extensa y abreviada, combinada con respiración. El deportista aprende a distinguir las sensaciones corporales de tensión-relajación y a utilizar la técnica de la respiración abdominal o diafragmática.
2. Aplicación de la técnica de Desensibilización Sistemática en imaginación como un primer paso, elaborando una jerarquía de estímulos ansiógenos crecientes en cercanía al medio abierto.

Tabla 1. *Jerarquía de estímulos ansiógenos*

<ul style="list-style-type: none"> • 0= Lanzarme a la piscina y recordar entrenamientos anteriores negativos • 10= Nadar en la costa con el agua tranquila y donde se pueda ver el fondo. • 20= La noche de antes o el traslado en coche el primer día que vuelva a nadar en el mar. • 30= Nadar la primera travesía en la costa, por ejemplo en el Perelló. • 40= Nadar en la costa con el agua algo turbia sin que se vea el fondo acompañado por alguien. • 50= Nadar en la costa con el agua algo turbia sin que se vea el fondo solo. • 60= Nadar lejos de la costa en agua profundas, acompañado. • 70= Nadar lejos de la costa en agua profundas, sólo. • 80= Nadar en agua abiertas con el mar inestable como en Benicarló. Es muy difícil respirar por tragar agua constantemente • 90= Nadar en Benidorm. • 100= Volver a nadar en el Pantano de Benageber.
--

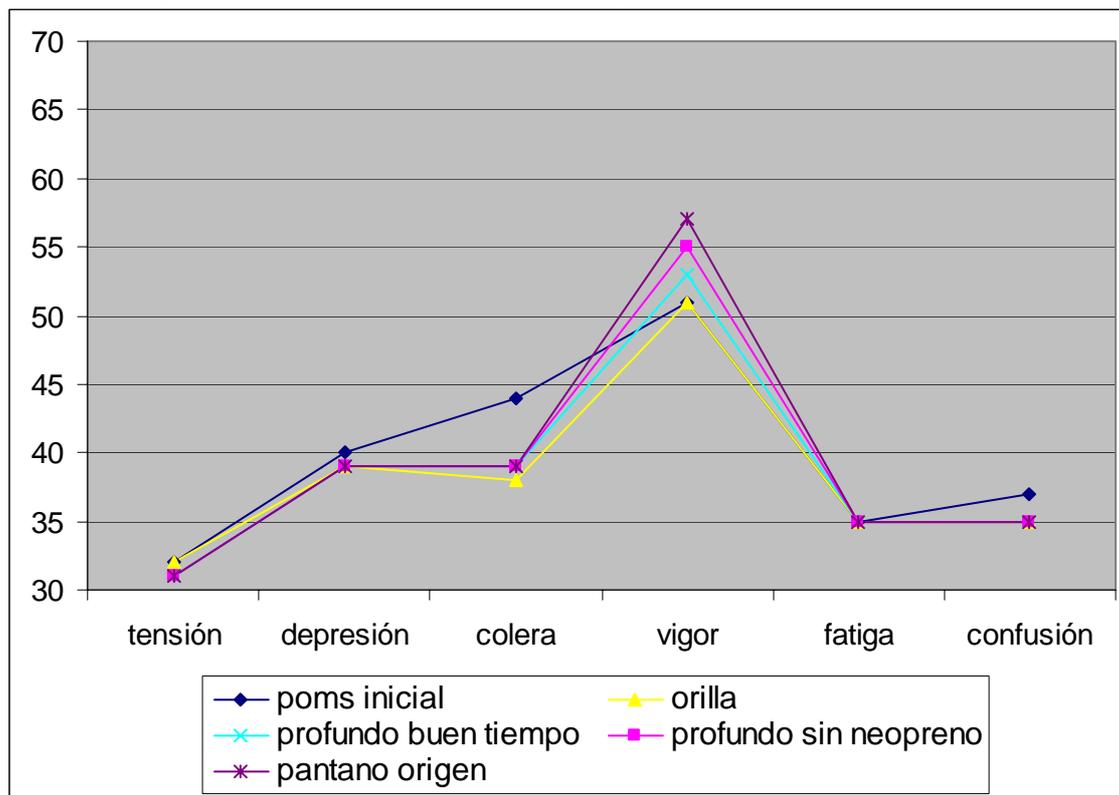
3. Pruebas en medio abierto con dificultad creciente, que suponen una aplicación de la desensibilización sistemática en contextos reales, además de un seguimiento de resultados mediante el POMS y autorregistro de pruebas. Estas pruebas fueron elaboradas con el deportista, teniendo en cuenta los niveles de dificultad creciente y la cercanía a las aguas más profundas. Para ello, se programaron 4 pruebas:
 - 21/02/2009: Una primera prueba consistente en una primera inmersión en la orilla, muy cerca de la costa, acompañado y con traje de neopreno.
 - 21/04/2009: Una segunda prueba más lejos de la costa, con la mar en calma, buen tiempo y con traje de neopreno.

- 13/06/2009: Una tercera salida con el mar algo inestable y con una profundidad de 4/5 metros. Debido a las altas temperaturas, sin traje de neopreno.
- 27/06/2009: Una prueba final, en la que el deportista debía volver a nadar en el pantano donde sufrió el primer episodio de ansiedad moderada.

Resultados de la intervención

Los resultados de la intervención demuestran que el seguimiento y la preparación psicológica de la adaptación al medio acuático abierto fueron muy eficaces para desarrollar sus capacidades de forma plena. Los resultados en el POMS y la superación de las diferentes pruebas de nivel de complejidad creciente así lo demuestran.

Gráfico 1. Comparación entre resultados del POMS en diferentes situaciones.



Como puede observarse en el gráfico, además de que se extingue la respuesta de evitación, el deportista obtiene unos resultados cada vez más cercanos al perfil de iceberg invertido, con un vigor en crecimiento ascendente y niveles de depresión, cólera, confusión y tensión cada vez menores.

DISCUSIÓN

Como indican los resultados, la intervención con el deportista ha resultado beneficiosa por dos motivos. En primer lugar, los resultados en el POMS demuestran una mejora gradual de las puntuaciones en la dimensión "Vigor", pasando de un percentil 51 en el nivel basal y en la primera prueba, a unos niveles de percentil 57 en la prueba en el pantano donde se produjo el primer episodio de ansiedad. Además, los niveles de depresión, tensión y confusión también bajan aunque de forma más moderada. Los resultados deben ser valorados, evidentemente, a nivel cualitativo, y como un método de seguimiento del propio deportista y del profesional. Es interesante también valorar en detalle cuáles son los ítems del POMS que más se repiten y aquellos que varían de puntuación.

En segundo lugar, el objetivo que había sido planteado antes de la intervención era extinguir la respuesta de evitación y escape ante los medios abiertos, para así poder continuar con el periodo de adaptación tanto físico como técnico. En este caso, las pruebas programadas teniendo en cuenta niveles de dificultad creciente, fueron superadas por el deportista de manera óptima, aunque con las dificultades propias de un proceso de adaptación al medio. Aunque se produjeron situaciones de ansiedad cognitiva, el sujeto logró controlarlas mediante las herramientas que había aprendido y no utilizó el recurso de la evitación.

Otra de las conclusiones que podemos extraer de esta experiencia tiene que ver con la importancia del trabajo psicológico como medio para seguir con la práctica deportiva. El deportista no hubiera podido continuar con su proceso de adaptación al medio abierto, o le hubiera resultado muy complicado, sin las estrategias que aprendió a lo largo de todo el proceso. De esta forma, se consiguió evitar el abandono de la actividad y el deportista siguió preparándose para cambiar de disciplina competitiva.

Además, el objetivo es que estas destrezas sean sistematizadas por el deportista y utilizadas como una parte más de su entrenamiento habitual. La respiración, la visualización del entorno competitivo y la utilización de pensamientos positivos, son estrategias que pueden ayudar al deportista a mejorar su rendimiento.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bell, K. (2007). Building sports psychology into your daily program. *American Swimming*, 6, p. 20.
- Cantón, E. (2009). La profesión de psicólogo del deporte. En J. Díaz, I. Díaz y J. Dosil (eds.): *La psicología del deporte en Iberoamérica* (pp. 161). Torrelavega (Cantabria): SIPD.
- Coleman, I. (2008). Teaching pool psychology in coaching. *Swimming Times*, 85 (3), p.12.
- Dosil, J. (2002). *El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención*. Madrid: Síntesis.
- Goldberg, A. (2008). Motivation. *Swimming World*, 49 (4), p. 49.
- Goldsmith, W. y Morris, H. (2007). How to stay motivated. *Swimming World*, 48 (9), p. 46.
- Gonzalez, J., Checa, I. y Cantón, E. (2009). Valoración de niveles de ansiedad y su influencia con el rendimiento deportivo en jóvenes pilotos de velocidad (p. 121). En J. Díaz, I. Díaz y J. Dosil (eds.): *La psicología del deporte en Iberoamérica*. Torrelavega (Cantabria): SIPD.
- Gourzi, M., Filippou, K., Kagiorgi, I., Zourbanos, N. (2007). The relationships between competitive state anxiety and self-talk during performance in swimmers. *Sport and Physical Education*, 5 (1), p.173.
- Hollander, D.B. (2000). Successful English Channel Swimming: the peak experience. *The Sport Psychologist*, 14 (1), pp. 1-16.
- Márquez, S. (2004). *Ansiedad, estrés y deporte*. Madrid: EOS.
- Mc Nair, D.M., Lorr, M., y Droppleman, L.F. (1971). *Profile of Mood States Manual*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Services.
- Moles, M.C. (2001). Modelo de apoyo psicológico a una nadadora de competición en un centro de medicina del deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 10 (1), pp. 99-101.
- Polman, R., Rowcliffe, N., Borkoles, E. y Levy, A. (2007). Precompetitive State Anxiety, Objective and Subjective Performance, and Causal Attributions in Competitive Swimmers. *Pediatric Exercise Science*, 19 (1), pp. 39-51.

- Salguero, A., Tuero, C. y Márquez, S. (2003) *Adaptación española del Cuestionario de Causas de Abandono en la Práctica Deportiva: validación y diferencias de género en jóvenes nadadores*. *Lecturas: Educación Física y Deportes (revista digital)* 8, nº 56.
- Swift, W. (2003). *Australian Swimming Coaches and Teachers*. Gold Coast, Queensland: Association Convention.
- Vasconcellos-Rasposo, J.J. (1993). *Os factores Psico-Socio-Culturais que influenciam e destermnam a busca da excelencia pelos atletas de elite portuguesa*. Tesis Doctoral. Universidad de Trás-os-Montes y Alto Douro.
- Zientek, C.E. (2007). A Psychological Intervention Program for Swimmers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 78 (1), pp. 87-88.

EL SIGUIENTE ARTÍCULO ES UNA REPRODUCCIÓN DEL
PUBLICADO EN EL VOLUMEN 8, NÚMERO 2. LA DIRECCIÓN DE LA
REVISTA TOMA ESTA DECISIÓN DEBIDO A LOS ERRORES DE
MAQUETACIÓN EXISTENTES EN LA PUBLICACIÓN ORIGINAL.