

# TRABAJO FINAL DE GRADO

## Monografía

### *Judo y Alto Rendimiento: una mirada desde la Psicología del Deporte*



Autor: Ignacio Andrés Caetano Tolentino

Tutor: Mag. Jorge Fernando Salvo Spinatelli

Montevideo, Julio 2017

## **Agradecimientos**

Gracias a Dios y a mis padres que siempre de forma incondicional estuvieron para apoyarme en este largo camino de formación en Psicología.

A mi esposa e hija que son los pilares de mi vida, y que permanentemente me motivaron a seguir a pesar de las dificultades.

A mis amigos que siempre están.

A los docentes de Facultad que dejaron una huella imborrable en este camino de formación, por sus conocimientos y amor por la Psicología.

A mis compañeros de diferentes generaciones, de los cuales aprendí muchísimo, principalmente a trabajar en equipo.

A todas las personas vinculadas al Judo que incidieron en mi formación como judoka, destacando el período que integré la Selección, por tener la posibilidad de profundizar mis conocimientos y amor por este deporte.

## Índice

Resumen.....	3
Introducción.....	4
La Psicología del Deporte en Uruguay.....	6
Acerca del Judo y sus derroteros históricos.....	9
Fundamentos filosóficos y antropológicos del Judo.....	10
El Judo en Uruguay.....	11
La lógica Ukemi: caerse y volverse a levantar.....	13
Aportes desde las neurociencias.....	15
La teoría del apego y sus implicaciones.....	17
El peak performance.....	20
El slump-busting o bajón.....	23
Estrés y ansiedad.....	24
La teoría de rendimiento social.....	27
El Entrenamiento mental y las principales técnicas de intervención.....	29
Conclusiones.....	35
Referencias bibliográficas.....	37
Anexos.....	38
1-Entrevista realizada al Psicólogo Deportivo Gustavo Bello	
2-Entrevista realizada al atleta olímpico Pablo Aprahamian	

## Resumen

El presente trabajo pretende brindar un acercamiento acerca del Judo competitivo en el marco de la Psicología del Deporte. Desde este posicionamiento abordaremos algunas singularidades del deporte de alto rendimiento en general, y del Judo en particular. Nos interrogamos acerca de las principales diferencias entre el Judo como práctica deportiva y el Judo competitivo, como juegan los factores de éxito y de fracaso en uno y otro, cuál es el rol de las denominadas habilidades psicológicas, y si éstas nacen con el deportista o se pueden “entrenar” de alguna forma.

Por tanto, la perspectiva central girará en torno a la Psicología del Deporte de alto rendimiento, su influencia positiva en los rendimientos de los deportistas en general, y de los judokas en particular.

Es de significar que la motivación para el tratamiento de esta temática surge en primer lugar de mi experiencia personal como deportista, practicando Judo desde mi infancia e integrando la Selección Uruguaya de Judo desde el año 2012 hasta el 2014. En segundo lugar, porque siempre me interesé por los aspectos físicos y técnicos del Judo, y de modo especial por los aspectos psicológicos de este deporte.

De esta forma pretendo iniciar un camino de búsqueda relativo al tema planteado, pero sobre todo pretendo elaborar aquellas preguntas que me permitan seguir avanzando en el conocimiento del Judo y el alto rendimiento, desde la mirada de la psicología del deporte.

Palabras clave: Psicología del Deporte / Alto rendimiento / Judo

## Introducción

Existe una variedad de autores que periodizan de distinto modo la construcción de la Psicología del Deporte como ciencia, es decir, como conocimiento científico, legítimo, y que da respuesta a un conjunto de necesidades de diferente naturaleza (deporte de iniciación, de recreación, de competencia). Sin embargo, encontramos coincidencias en los hechos más importantes que fueron permitiendo el surgimiento y la aplicación de los conocimientos inherentes a esta psicología.

En 1895 ubicamos la psicología como ciencia experimental, ocupándose de fenómenos como las sensaciones, las percepciones y los tiempos de reacción; estudios que con posterioridad formarán las bases científicas de la psicología aplicada al deporte.

Luego de la primera guerra mundial, en Europa algunos institutos de educación física impulsaron cursos de psicología del deporte en el plan de estudios de los futuros profesionales de educación física. En esta época se destacan los trabajos de R. W. Schulte, N. Sippel y F. Giese (psicólogos de los Institutos de Educación Física de Leipzig y Berlín). Entre 1921-1928 aportaron estudios y publicaciones sobre la actividad física y el deporte, focalizándose en los aspectos filosóficos, experimentales y aplicados. Previo a la segunda guerra mundial se destacan las investigaciones de Otto Klemm sobre el aprendizaje motor (Universidad de Leipzig).

En la antigua URSS en el año 1930 se crea el Instituto Central de Investigación Científica para el Estudio de la Educación Física. La creación de este centro fue un hecho trascendente para el futuro desarrollo de la psicología del deporte. Los temas de estudio de esa época apuntaban a las motivaciones e intereses de los deportistas, el concepto de poder mental del atleta (conformado por los factores de valor, determinación, tenacidad, resistencia y autodisciplina) y las tensiones de los deportistas previos a la competición.

En Estados Unidos Coleman Griffith fundó el primer Laboratorio de Psicología del Deporte (Universidad de Illinois), y tuvo dos grandes áreas de investigación: una dedicada al estudio de la investigación fisiológica y la otra al área psicológica. Se llevaron a cabo diversas investigaciones experimentales, como ser estudios de tiempos de reacción, habilidades motrices, aprendizaje deportivo.

En este sentido, especialmente respecto a las investigaciones de las habilidades motrices, y la coincidencia con el inicio de la segunda guerra mundial, existió un fuerte apoyo gubernamental con la condición de que este desarrollo se adecúe a las necesidades de las fuerzas armadas estadounidenses. Es así que existió un importante

impulso en la selección y entrenamiento de pilotos de guerra, considerando especialmente las habilidades perceptivo- motrices e intelectuales.

Luego de iniciada la segunda guerra mundial, se destacan los aportes de los considerados "padres" de la psicología del deporte soviético, Alexander Puni y Peter Rudik, quienes se focalizaron en la preparación del deportista para la competición.

En la década del 50' los psicólogos del deporte de Estados Unidos no habían iniciado trabajos de asesoramiento a entrenadores ni de preparación de deportistas para competencias, a diferencia de lo que sucedía en la URSS y otros países de Europa del Este. De todas formas, la publicación del libro "Psychology of Coaching" del psicólogo John Lawther en 1951 fue el único trabajo de la década que intentó tender un puente entre la investigación y el trabajo aplicado con los técnicos del deporte. La importancia de este libro radicó en el interés de parte de entrenadores por el aprendizaje de temas relacionados con la motivación deportiva, la cohesión de equipo y las relaciones interpersonales (Guillermo Pérez, 1995).

Durante este período surge en la ex Checoslovaquia uno de los primeros grupos organizados de psicólogos que se interesaron por esta disciplina: la Sociedad Nacional de Psicólogos del Deporte (Praga, 1954) (Sanzano, 2003).

En la década de los 60' los psicólogos clínicos estadounidenses Bruce Ogilvie y Thomas Tutko trabajaron de manera directa con deportistas, utilizando tests para investigar los rasgos de personalidad de los atletas de élite: nadadores olímpicos, jugadores de béisbol y fútbol americano de equipos profesionales.

En España los primeros aportes a la psicología del deporte provenían de profesionales que trabajaban en ámbitos cercanos a la psicología, el filósofo José María Cagigal, el psiquiatra Josep Ferrer-Hombrevilla y el pedagogo Josep Roig Ibáñez (pertenecía al Centro de Medicina Deportiva de Barcelona). Posteriormente, a mediados de la década del 60', en este mismo Centro Josep Roig Ibáñez fundó el primer Laboratorio de Psicología del Deporte del Estado Español, encargado de diagnosticar aptitudes deportivas, evaluaciones respecto a los tiempos de reacción, percepción, atención y concentración.

A nivel mundial la psicología del deporte se institucionaliza luego de un hecho histórico, el Primer Congreso Mundial de Psicología del Deporte celebrado en Roma en 1965, en el cual participaron diferentes profesionales de las ciencias del deporte: psicólogos, psiquiatras, médicos deportólogos, técnicos, entrenadores, profesores de educación

física. Transcurrido este evento se funda la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte, permitiendo la organización sistemática de congresos mundiales.

Durante la década del 80' surgen nuevos desarrollos teóricos y metodológicos, producto que, en la década anterior, los psicólogos de los años setenta estaban preocupados por estudiar y evaluar la personalidad de los atletas y en solucionar problemas de índole psicopatológicos desde un enfoque clínico (Guillermo Pérez, 1995). Por lo tanto, en la década del 80' se produce una mayor valoración a las primeras definiciones de psicología del deporte y un replanteamiento de los aspectos técnicos, metodológicos y aplicados, generándose un nivel más amplio de reflexión en los ámbitos de investigación e intervención psicológica por parte de los profesionales que trabajaban en este ámbito.

Antes de seguir avanzando cabe preguntarse cómo se fue construyendo la Psicología del Deporte en Uruguay. Un primer esbozo de respuesta lo encontramos en un hecho incontrastable: la psicología del deporte tiene sus primeros antecedentes en la educación física. Es justamente sobre ello, que hablaremos en las próximas páginas.

### **La Psicología del Deporte en Uruguay**

En primer lugar, vamos a citar una definición que nos da el Dr. Benno Becker Jr. acerca de la Psicología del Deporte y que afirma que es aquella disciplina investigadora de causas y efectos de las consecuencias psíquicas que presenta el ser humano antes, durante y después del ejercicio o deporte, sean estas de índole educativo, recreativo o competitivo. Al mismo tiempo investiga el modo en cómo los factores psicológicos afectan el rendimiento de los individuos. (Gentini, 2017)

Otra conceptualización que nos parece importante destacar es la de Carlos Ferrés - Profesor de Educación Física y Psicólogo- que afirma que la Psicología de la Actividad Física y el Deporte es una rama de la Psicología que da explicaciones sobre los procesos psicológicos particulares que caracterizan la actividad deportiva, la interacción del hombre en situación, sus motivaciones y consecuencias. (Ferrés, 1995)

A grosso modo podemos decir que en un primer momento el principal interés de la Psicología de la Actividad Física y el Deporte se focalizó en el logro del rendimiento deportivo, pero esto fue cambiando y surgen poco a poco otros intereses, como ser la preocupación por comprender como las actividades físicas y deportivas afectan el desarrollo, la salud y el bienestar de las personas.

Es decir que el objeto de estudio de esta disciplina fue transformándose hasta llegar a un objeto de estudio más abarcativo y complejo, que no se va a limitar únicamente a la producción de saberes en torno al deporte de alto rendimiento, sino que también va a producir conocimiento en torno al deporte de iniciación y al deporte de recreación entre otros.

Nos parece importante destacar que es una disciplina que cuenta con un marco teórico dado fundamentalmente por la psicología cognitiva-conductual y la teoría del procesamiento de la información, aunque esto no significa que en Psicología del Deporte no se trabaje desde otros enfoques teóricos-metodológicos.

Brevemente vamos a nombrar algunos de los acontecimientos que fueron construyendo a la actual Psicología del Deporte, y aclarar que según los diversos autores existen distintos modos de periodizar la historia de la psicología deportiva en América Latina. Esto no significa que no exista cierto acuerdo sobre los hechos “fundantes” y consolidadores de esta Psicología.

Desde este punto de vista, tomaremos la división realizada por Carlos Ferrés: una primera etapa denominada “Inicios” que va desde 1950 a 1967, una segunda etapa de “crecimiento” comprendida entre 1968 a 1986, y una tercera de “consolidación” que va desde 1987 al presente. Por razones de espacio vamos a referirnos brevemente a estos períodos.

El Psicólogo Joao Carvalhaes comienza a trabajar - a principios de la década de los 50' - en Psicología del Deporte, y participa del equipo de la Selección de Fútbol Brasileira, específicamente en la preparación para el mundial de Suecia de 1958.

En 1964 se publica uno de los primeros libros de la región sobre Psicología y Fútbol a cargo del Psicólogo Athayde Ribeiro Da Silva, Emilio Mira y López.

Hacia 1965 se funda en Roma la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte (como ya fue esbozado líneas arriba). Asimismo, se realiza el primer Congreso, en el cual participan varios representantes sudamericanos.

En Uruguay, Waldemar Blanchard (Profesor de Educación Física y Psicólogo) comienza a introducir en 1973 algunas nociones de Psicología del Deporte dentro del Programa de Psicología en el curso de Entrenadores Deportivos del Instituto de Educación Física (ISEF).

En 1976 se crea la asignatura Psicología del Deporte en el Curso de Entrenadores del ISEF. El profesor Pedro Lodeiro es quien publica los primeros apuntes para este curso.

En el período de crecimiento, vale destacar los primeros intentos de desarrollar la disciplina. En este sentido, se conforman diversas asociaciones y sociedades a nivel latinoamericano, como ser la Sociedad Ecuatoriana de Psicología del Deporte (1970), la Sociedad Venezolana de Psicología del Deporte (1978), la Sociedad Brasileña de Psicología del Deporte (1979).

En 1986 se constituye la Sociedad Sudamericana de Psicología del Deporte, la Actividad Física y la Recreación (SOSUPE) cuyo primer presidente fue el Dr. Benno Becker Jr.

En el período de consolidación, podemos destacar que de forma lenta pero sólida se produce una acumulación de experiencias y prácticas que llevan indefectiblemente a posicionar a esta Psicología en niveles de mayor prestigio profesional.

Como consecuencia de la difusión realizada por Benno Becker Jr. en la SOSUPE, y por el esfuerzo de muchos profesionales interesados en la temática se crea la Sociedad Uruguaya de Psicología del Deporte (SUPDE) bajo la presidencia de Carlos Ferrés.

En 1990 la Sociedad Uruguaya de Psicología del Deporte organiza las Primeras Jornadas Uruguayas de Psicología el Deporte, mientras que en 1991 se concreta el I Congreso Uruguayo de Psicología del Deporte en la Sala Magna de la UCUDAL.

En 1995 en la Sala de Congresos de la Intendencia de Montevideo se realiza el IV Congreso Sudamericano de Psicología aplicada al Deporte y el II Congreso Uruguayo de Psicología del Deporte. Asimismo, en este mismo año comienza el primer Curso de Introducción a la Psicología Aplicada al Deporte en Facultad de Psicología de la UdelaR.

En el año 2000 asume una nueva Comisión Directiva en SUPDE bajo la presidencia del Psicólogo Jesús Chalela; mientras que en el año 2002 se da el Primer Curso de Segundo Nivel de Psicología Aplicada al Deporte en Facultad de Psicología de la UdelaR.

En 2003 Uruguay asume la presidencia de SOSUPE y se designa a Carlos Ferrés para el cargo; mientras que en 2005 se realiza el VII Congreso Sudamericano de Psicología del Deporte y el III Congreso Uruguayo de Psicología del Deporte (organización conjunta entre SOSUPE y SUPDE).

En 2009 se presenta el IV Congreso Uruguayo de Psicología del Deporte; mientras que en 2012 se presenta el V Congreso. (Gentini, 2017)

## **Acerca del Judo y sus derroteros históricos**

Introducimos en la historia del Judo implica tener presente su contexto de producción como disciplina (arte) marcial, sus antecedentes y el momento socio-histórico-político-económico que posibilitó su emergencia. Desde este punto de vista, iniciaremos un breve recorrido por su historia y algunos conceptos centrales de la práctica de Judo.

En Japón durante la época feudal los samuráis (también llamados “bushis” cuya traducción sería “guerreros al servicio de un señor feudal”) llevaban dos espadas, pero en algunas situaciones no les estaba permitido llevar armas, por ejemplo, en presencia de la nobleza. Por tanto, si surgía algún peligro, era necesario conocer algún método de lucha.

Es así que para los samuráis era muy importante además de la práctica del ken-jutsu (el arte del manejo de la espada), la práctica del ju-jutsu.

El feudalismo era al mismo tiempo clasismo, existía una frontera muy marcada entre los samuráis y los ciudadanos comunes como campesinos y comerciantes. Los ciudadanos comunes no podían poseer armas, razón por la cual estaban “obligados” al aprendizaje de algunas técnicas de ju-jutsu.

En el período de Muromachi durante los siglos XIV-XVI desaparecen las grandes y pesadas armaduras y se tiende hacia las más ligeras. Esto sucede por la aparición de las armas de fuego introducidas por portugueses y holandeses. Por esta razón de forma paulatina fueron desapareciendo la lanza, la espada y el arco, y se hizo necesaria la sistematización de un método de lucha. En este período, específicamente en el año 1532 se funda una escuela de ju-jutsu denominada Takenouchi-ryu, la más antigua con un estilo y metodología sistematizada.

Con el inicio del período Tokugawa durante los siglos XVII – XIX, podemos afirmar que reina una relativa paz en el país. Por esta época, los samuráis continúan perseverando en la práctica del ju-jutsu, así como también en otras artes marciales: kyu-jutsu (tiro con arco), ba-jutsu (equitación) y so-jutsu (lanza) entre otras. (Taira, 2014)

### Del ju-jutsu al Judo

A finales del siglo XIX las potencias extranjeras con Estados Unidos a la cabeza amenazan a Japón con el fin de provocar la apertura del país para establecer intercambios comerciales y culturales. Después de duras batallas internas entre los partidarios de abrirse al mundo y los partidarios de continuar con la política de

aislamiento, Japón acuerda cambiar su política exterior. Con esta decisión termina el período de aislamiento que tuvo una duración aproximada de 300 años y que mantuvo a Japón lejos de cualquier influencia externa.

Hacia 1868 comienza la Era Meiji que supone un proceso de apertura a culturas occidentales. Ante la prohibición en 1871 de llevar armas, la clase samurái comienza a desaparecer lentamente. Como consecuencia de esta desaparición, sumado a la influencia de la cultura moderna occidental, el método de lucha ju-jutsu comienza a declinar. Los maestros prestigiosos de artes marciales que servían a sus señores feudales fueron obligados a cambiar de profesión y dedicarse a otros asuntos. De todas formas, algunas escuelas famosas intentaron obstinadamente mantenerse y sobrevivir.

Jigoro Kano (1860-1938) era estudiante de la Facultad de Literatura de la Universidad de Tokio, y estaba interesado en aprender ju-jutsu. Fue aceptado en la escuela de Tenjin Shinyo-ryu dirigida por Fukuda. Luego de transcurridos algunos años de práctica, comienza a observar el valor educativo contenido en el ju-jutsu. Kano, de forma paulatina, comenzó a mejorar este sistema de lucha con la convicción que era un modo positivo de educación física y cultural para las personas.

Con esta idea de innovación y mejoramiento del viejo sistema de lucha, en 1882 en el templo budista de Eishi-ji, Kano crea su propia escuela llamada "Kodokan", cuya traducción sería "casa que enseña el camino". Con tan solo 9 discípulos dará comienzo a lo que denominó "Judo".

La difusión del Judo no fue fácil, dado que, durante un tiempo considerable, los discípulos de Kano, como Y. Yamashita (1865-1935), S. Yokoyama (1862-1912), S. Saigo (1866-1922), T. Tomita (1865-1937), tuvieron que enfrentarse continuamente con los ju-jutsuka para demostrar su superioridad. Las victorias del judo en estas confrontaciones permitieron una rápida expansión y terminan de conducir al ju-jutsu a su desaparición definitiva. (Taira, 2014).

### **Fundamentos filosóficos y antropológicos del Judo**

La perspectiva filosófica del ju-jutsu se puede sintetizar en el "principio de la suavidad", idea influenciada por la filosofía china (taoísmo, tai-chi, yin-yang) y la concepción que afirma que no debemos resistirnos a la fuerza de un adversario, por el contrario, debemos "absorberla" y aprovecharla para vencerlo.

Sin embargo, para Kano, esta concepción no lo satisfacía del todo para lograr comprender los mecanismos que abarcaban las técnicas del ju-jitsu y el judo, dado que existían casos que no se ajustaban a dicha filosofía. Kano decía que si sólo podemos aplicar las técnicas aprovechando la fuerza del otro cuando éste nos ataca, ¿qué debemos hacer ante un adversario que no se mueve? El judo no debía encontrarse con estos inconvenientes; si queremos que el otro se mueva, debemos tomar la iniciativa con la ayuda de nuestra propia fuerza, buscando una mayor eficacia y un óptimo resultado empleando un mínimo de esfuerzo. (Taira, 2014)

De esta forma nace uno de los principios fundamentales del judo: “Seiryoku Zenyo” que significa “máxima eficacia en el uso de la fuerza” (existen otras interpretaciones similares, por ejemplo, entenderlo como “máxima eficacia en el uso de la energía”). Para Kano la condición principal para el nage-waza (técnicas de proyección) es derribar a nuestro oponente utilizando un mínimo de nuestra fuerza. Según Kano este principio es aplicable a todos los órdenes de la vida.

Junto a este principio, Kano nos va a hablar de otro, que denomina “Jita Kyohei” que significa “progreso mutuo” (otras interpretaciones lo asimilan como bienestar, prosperidad, para uno mismo y para los demás). Afirma que el judo es el camino más eficaz para el fortalecimiento tanto físico como mental, y que a través del entrenamiento se permitirá “disciplinar” el cuerpo y la mente, lo que beneficiará tanto al judoka como a las personas que lo rodean.

## **El Judo en Uruguay**

Para ir tras las huellas de los comienzos históricos del Judo en Uruguay tenemos que dirigirnos hacia la década de los 50, cuyos pioneros llegaron desde Bélgica, Alemania y Japón. Una de las voces que se ha preocupado y ocupado por la indagación histórica del Judo en Uruguay ha sido Rodolfo Kálmán. Actualmente se encuentra trabajando en la publicación de un libro acerca del Judo en Uruguay. Kálmán nació en 1939 e inicia la práctica de judo en 1959, llegando a presidir la Federación Uruguaya de Judo (FUJ) en el año 1974.

Su maestro fue el español Víctor Garrido, llegado a Uruguay en 1956. Se integró al Club Uruguay de Judo del teniente Aquiles Faggiani. Dos años después se va a independizar y ofrece sus servicios al Banco La Caja Obrera, iniciando su labor de difusión en otros Clubes como Juventus y Neptuno.

El Judo en Uruguay se inicia básicamente con el esfuerzo de seis profesores. Comienza siendo Jiu-Jitsu por medio del médico alemán Pablo Leopold (alumno del Profesor Alfred Rhode). Leopold escapa junto a su esposa y su hijo Werner del nazismo alemán, y llegan a Uruguay casi por casualidad, ya que lo importante era salir con urgencia de la Alemania de aquellos tiempos. Es así que, transcurrido algún tiempo, inicia su enseñanza en la Asociación Cristiana de Jóvenes (ACJ).

El Judo en esa época era una práctica deportiva y una forma de defensa personal, de la cual no se tenía demasiada información. Este es un fenómeno que se da a nivel mundial con algunas excepciones, como Japón, país en el cual en 1930 ya se celebraba el primer Campeonato Nacional de Judo (hecho esperable ya que el Judo nace en Japón)

En 1945 Leopold es nombrado Profesor Titular de Judo en el Instituto de Enseñanza Profesional de Policía, mientras que en 1947 su hijo se hace cargo de la enseñanza de Judo en la ACJ. En 1954 Leopold junto a su hijo fundan la Academia de Judo Montevideo y al año siguiente Aquiles Faggiani crea el Uruguay Judo Club.

En octubre de 1956 Pablo y Werner Leopold, con la integración de los clubes ACJ, Academia de Judo Montevideo y Judo Club Las Piedras, fundan la Federación Uruguaya de Judo cuyo primer presidente fue Pablo Leopold. Más adelante se afilia Uruguay Judo Club con Faggiani y se designa como Asesor Técnico de la Federación a Víctor Garrido.

En noviembre de 1957 se produce el primer Campeonato Nacional de Judo en Uruguay, resultando Campeón Nacional por Equipos Uruguay Judo Club y Campeón Nacional Individual Milton Laurino.

En 1958 llega de Francia el Sensei (cuya traducción sería ‘Maestro’) Georges London, 5 Dan de Judo, 2 Dan de Karate y 2 Dan de Aikido. London tenía una gran experiencia en Judo; fue uno de los primeros cinturones negros de judo de Francia, creando uno de los primeros dojos en París (la expresión “dojo” designa el lugar físico donde se lleva a cabo la práctica). Tuvo gran influencia no solo en Uruguay, sino también en Argentina y en el sur de Brasil.

En 1959 llega al país el japonés Toshiharu Kobayashi, 6to Dan. Tenía 35 años y gran reconocimiento internacional. (Kálmán, 2017). De esta forma se va consolidando lentamente el Judo en Uruguay, llegando a tener la primera participación olímpica en los Juegos de Barcelona de 1992 con Jorge Steffano. Luego, en Atlanta en 1996 con la participación de Willian Bouza y nuevamente con Jorge Steffano.

Luego, habrá que esperar hasta los Juegos de Sydney del 2000 para lograr la participación del uruguayo-francés Álvaro Paseyro en la categoría de 81 kg, logrando el 5to puesto de 37 atletas.

En Londres 2012 nos representa Juan Romero en la categoría de 90kg; mientras que en Río de Janeiro de 2016 nos representó Pablo Aprahamian en la categoría de 100 kg.

### **La lógica Ukemi: caerse y volverse a levantar**

Al iniciarse en la práctica de Judo una de las primeras cosas que se aprende es la forma correcta de caer en el tatami para evitar lesiones (se entiende por "tatami" todo el espacio conformado por "colchonetas" en el cual se lleva a cabo la práctica). En este sentido, el ukemi queda conceptualizado como el método de suavizar el impacto cuando se cae en el tatami. Es decir, es el modo de asegurar el menor sufrimiento posible cuando se cae sobre el tatami por medio de una técnica de proyección determinada.

Si no se aprenden correctamente las caídas, el jodoka se mostrará, y es comprensible que así sea, reticente a ser proyectado por su compañero de entrenamiento. De este modo, se lo visualizará mayoritariamente en posición defensiva, obstaculizando el fluir de la técnica. Por el contrario, si domina los ukemis no tendrá reparos en ser proyectado, y de esta forma, continuará con los progresos técnicos desde los movimientos correctos.

Los ukemis comprenden fundamentalmente dos aspectos; un primer aspecto vinculado con la importancia de suavizar la caída con el choque con los brazos. Esto es, por el golpe con los brazos se disminuye notablemente la potencia con la que el resto del cuerpo llega al suelo, ya que se opone a esta fuerza de caída ascendente, que es la que ejercen los brazos al golpear. Cuanto más fuerte sea el golpe que se da contra el suelo con el brazo, menor será el impulso con el que el cuerpo llegue al suelo. De esta forma disminuyen las posibilidades de lesión como decíamos líneas arriba. (Taira, 2014)

El otro aspecto, se relaciona con suavizar el choque por movimiento de giro. Es decir, es muy importante la realización de los ukemis con el cuerpo completamente doblado, como si fuera una esfera, ya que, si el cuerpo cae tenso y estirado, el cuerpo va a sufrir un impacto fuerte, corriendo riesgo incluso de lesión en la cabeza. Por el contrario, si se dobla el cuerpo, se evitará en gran medida el efecto de resonancia al absorber el cuerpo relajado la vibración y, al transformar la fuerza de caída en fuerza rotacional (mediante giro).

A modo simplemente descriptivo, y sin entrar en las singularidades de cada una, enunciaremos las cuatro caídas de Judo: ushiro- ukemi (caída hacia atrás), yoko- ukemi (caída lateral), mae- ukemi (caída hacia adelante) y mae-mawari- ukemi o también llamada zempo kaiten -ukemi (caída hacia adelante volteando).

Es justamente por la lógica implícita de los ukemis que me parece importante ir más allá del aspecto técnico-mecánico inherente a todo movimiento complejo, y reflexionar acerca de los supuestos implicados desde una mirada psicológica. Desde este punto de vista, podemos afirmar que la práctica de Judo desde su inicio facilita el desarrollo de la capacidad de resiliencia, así como el desarrollo de la perseverancia, el respeto por los compañeros, durante y después de los entrenamientos. Las vicisitudes, los cansancios y las “derrotas”, así como también los logros experimentados a lo largo de la práctica va templando el carácter y preparando al sujeto para nuevos desafíos.

En este sentido, como nos dice el Psic. Gustavo Bello en la entrevista concedida, una de las cualidades del deportista de alto rendimiento, consiste en lograr una atención muy focalizada en su tarea, además de la disciplina personal necesaria para lograr sus objetivos. Esto, en la vida fuera del ámbito deportivo, conlleva una serie de beneficios relacionados con la misma práctica del deporte: disciplina, autocontrol, perseverancia en los objetivos planteados, empatía por el otro, respeto, generación de vínculos amigables.

Desde este punto de vista, resulta importante destacar que la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) declaró al Judo como deporte altamente recomendado para los niños de 4 hasta los 12 años ya que se entiende que mediante su práctica se logra una educación física integral que potencia todas las posibilidades psicomotrices. Además, es valorado como medio de integración con los demás a través del juego y la formación deportiva.

Para finalizar quiero hacer una puntualización sobre la noción de resiliencia. Si bien existe una gran biblioteca sobre el tema, y no existe acuerdo sobre algunos alcances del concepto, para los fines de este trabajo y sin problematizar dicha noción ya que este no es el espacio para hacerlo, podemos acordar junto a algunos autores que es una capacidad universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas o incluso ser transformado por ellas, siendo parte del proceso evolutivo, que debe ser promovido desde la niñez (Kotliarenco, Cáceres, & Fontecilla, 1997)

## **Aportes desde las neurociencias**

*“... un campeón es una mezcla de reacción muscular y biomecánica, pero ésta se hace posible y se desarrolla únicamente a través de un delicado, fino y complejo proceso de recogida de información, decodificación y programación que encuentra en el cerebro, en su biología, en sus neurotransmisores y, finalmente en sus procesos cognitivos, tanto las presunciones orgánicas como emocionales, culturales y prácticas del porqué de esta o aquella respuesta”.* (Tamorri, pág. VIII)

Stefano Tamorri, es psiquiatra y médico deportivo, y presidió la Asociación Italiana de Psicología del Deporte. En su libro *“Neurociencias y Deporte”* describe de forma detallada la interrelación entre el cerebro y los procesos mentales del deportista en general, y del deportista de alto rendimiento en particular. En definitiva, muestra la mirada de las neurociencias en el deporte, sintetizando en uno de sus pensamientos el trabajo interdisciplinario característico del alto rendimiento, afirmando que la misión más importante de todas las acciones, sean pedagógicas, psicológicas, psicoterapéuticas, de entrenamiento, es la de incidir directamente sobre el cerebro, y a través del mismo, estimular sinapsis.

Desde este punto de vista, y si bien una lectura liviana nos dejaría la impresión que el autor posee una mirada meramente biologicista, reduccionista, de los fenómenos que transversalizan al atleta; al detenernos en una lectura más profunda nos damos cuenta de que Tamorri se esfuerza en visibilizar procesos bien complejos del alto rendimiento. Junto a él podemos sostener que el rendimiento posibilita la modificación de las respuestas del organismo: musculares, técnicas, tácticas, y que estos cambios introducidos por el entrenamiento sistematizado, planificado, va tener su correlato en los circuitos neuronales nuevos o muy poco utilizados. Es así, que cobra importancia una nueva metodología de entrenamiento, que deberá necesariamente estimular el desarrollo de la inteligencia del deportista. Por lo que el atleta, cuya representación mental predominante es la del campeón, debe ser también inteligencia, más allá de las habilidades técnicas y tácticas.

Es por esto que, como dice Carlos Ferrés, uno de los principales obstáculos de los entrenadores y preparadores físicos de muchas selecciones, es el olvido de que el atleta además de moverse y ejecutar los movimientos deseados es un ser pensante. Por lo que se hace necesario intervenir sobre esta dimensión de forma profesional, sin caer en esquemas de trabajo que no van a conducir a un abordaje adecuado sobre los pensamientos y emociones del deportista (técnicos sin la formación necesaria,

entrenadores que más allá de la especificidad de sus conocimientos no son psicólogos, e incluso psicólogos que no están especializados en deporte).

Pensar la dimensión psicológica del deportista me recuerda uno de los aportes más importantes al estudio de la inteligencia realizado por el pedagogo y psicólogo estadounidense Howard Gardner con su teoría de las inteligencias múltiples (IM). Él rompe con la visión tradicional y monolítica de la inteligencia de los tests, para abordarla desde una visión pluralista de la mente, y postulando el abandono de los tests y sus correlaciones, para observar de este modo, fuentes de información más naturales sobre como las personas desarrollan capacidades que son importantes en su contexto sociocultural específico. Desde este punto de vista, pienso en el rol específico del psicólogo del deporte, interviniendo en un entrenamiento o en una competencia como observador. La observación es una de las técnicas más utilizadas en Psicología del Deporte, dado que ofrece algunas ventajas importantes: proporciona información heterogénea, y no produce alteraciones de la situación deportiva. Por ejemplo; si se quiere medir la capacidad de reacción de un judoka frente a un oponente que logra proyectarlo, es más útil utilizar la observación "in situ" que la aplicación de un test o cuestionario.

Podemos sintetizar la noción de inteligencia planteada por Gardner en el texto "Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica" como aquella capacidad que permite la resolución de problemas o la elaboración de productos que son valorados por una determinada cultura.

Pero ¿cómo articular esto con la psicología del deporte, con el judo de alto rendimiento?

Con este motivo parece pertinente mencionar las inteligencias trabajadas por el autor y pensar el modo de complementariedad de las mismas: inteligencia lógica-matemática, lingüística-verbal, corporal-cinética, espacial, musical, interpersonal e intrapersonal. Es importante decir que, con el paso de los años, y a medida que se avanzó con las investigaciones, actualmente se conciben algunas otras inteligencias, como ser la inteligencia naturalista, la inteligencia digital y también se habla de una inteligencia espiritual. Específicamente la inteligencia corporal-cinética tiene especial relevancia para nuestra temática, ya que comprende la capacidad de resolución de problemas y la elaboración de productos utilizando el propio cuerpo. (Gardner, 1995)

La inteligencia corporal-cinética es clave en el conocimiento humano general ya que a través de nuestras experiencias sensorio-motrices experimentamos la vida. Dentro de esta capacidad descrita podemos ubicar la importancia de la anticipación, deseable en todo deportista con experiencia. El deportista con experiencia elabora informaciones y

respuestas anticipadamente, y cuando se presentan los estímulos esperados, puede pasar directamente a la elaboración de la respuesta. La experiencia competitiva, posibilita también la capacidad de realizar mayor cantidad de tareas de forma simultánea, automatizando muchas de ellas. Es por esta razón que la automatización es importante para determinar el nivel de rendimiento, alcanzándose con el aprendizaje de estrategias que facilitan los procesos de elaboración. Con esto queremos decir que, frente a los estímulos adecuados, las reacciones se pueden desencadenar de forma inconsciente (Tamorri, 2004).

En Judo una de las formas que adquiere esta automatización de movimientos se denomina "uchikomi". El uchikomi, dentro de un programa de entrenamiento, siempre está presente, ya que es uno de los métodos a través de los cuales se logra el perfeccionamiento de las diversas técnicas tanto de proyección como de inmovilización del oponente, y se puede conceptualizar como la repetición sistemática de una técnica específica con el objetivo de perfeccionarla.

### **La teoría del apego y sus implicaciones**

Existe una gran variedad de autores que han teorizado acerca del apego, Mary Ainsworth (1913-1999), Mary Main (1943), Peter Fonagy (1952), y por supuesto, John Bowlby (1907-1990) destacado psicoanalista inglés y fundador de la teoría del apego.

Antes de comenzar a analizar algunos aspectos de la teoría del apego y su articulación directa con nuestra temática, parece importante puntualizar que dicha teoría incluye nociones psicoanalíticas, como ser el concepto de medio ambiente facilitador de Winnicott e incorpora conceptos de psicología cognitiva, o sea, que entiende que el sujeto desarrolla dentro de sí modelos prácticos que representan características del mundo y de sí.

Pero ¿Qué comprende específicamente esta teoría del apego y cómo surge su pertinencia en esta temática? Básicamente podemos afirmar que desde la niñez vamos construyendo una "confianza de base" junto al adulto de referencia. Este adulto de referencia tiene la responsabilidad de generar una percepción de aceptación incondicional, satisfaciendo adecuadamente las necesidades del niño, y a través de dicha satisfacción es que se va desarrollando la "confianza de base". Desde este punto de vista, el concepto de sí mismo está vinculado con el de "base segura", central en la infancia, pero también en la adultez, que comprende un ámbito externo, es decir, la posibilidad de contar con la presencia de una figura de confianza, y un ámbito interno, relacionado con la capacidad/incapacidad de reconocer a una persona de confianza y colaborar con ella. (Bowlby, 1989)

Los distintos modos de apego que se pueden experimentar respecto con la figura de referencia posibilitan la construcción de imágenes específicas de sí mismo y de la realidad. Tamorri realiza una relectura de Bowlby y enuncia distintos estilos de afectividad: el estilo seguro, el estilo ansioso resistente o ambivalente, ansioso defensivo, el estilo desorganizado y la doble afectividad. El estilo seguro se refiere a aquellas personas que, a partir de experiencias positivas en su relación con los progenitores o adultos de referencia, han logrado confianza y seguridad en sí mismos en el comportamiento explorativo. El estilo ansioso resistente o ambivalente, comprende a los sujetos que no tienen la certeza de disponibilidad de sus progenitores, por lo que existe cierta disposición a angustiarse, producto de la separación y presentando un nivel elevado de ansiedad en los comportamientos exploratorios. El estilo ansioso defensivo es característico de aquellas situaciones en las que el individuo no espera cuidados ni atención a sus necesidades, al contrario, espera un rechazo manifestado de distintos modos. Esto conlleva a la estructuración de una especie de autosuficiencia, de confianza compulsiva en sí mismo, con el objetivo de protegerse ante posibles rechazos. El estilo desorganizado, está presente en aquellas situaciones en que el individuo manifiesta un comportamiento desorientado, como si no existiese cierto nivel de previsibilidad en las respuestas del progenitor o adulto de referencia. Por último, el estilo de doble afectividad, del tipo de una doble unión que posibilita una percepción dicotómica y opuesta de sí mismo y del mundo que lo rodea. (Guidano & Liotti, 2006)

Por lo anteriormente expuesto podemos contar con algunas herramientas para comprender algunos modos de relación entre atleta y el entrenador. Como nos explica Tamorri, un atleta que construyó un estilo de afectividad seguro es capaz de colaborar de forma eficaz con el entrenador. Un atleta con una afectividad ansiosa resistente va a tolerar peor los cambios y las separaciones y puede entrar fácilmente a competir con sus propios compañeros de entrenamiento y con el mismo entrenador a fin de mantener el control de la situación y de esta forma se protege de novedades e imprevistos (todo lo que escape a su control). Un deportista con una afectividad ansiosa ambivalente, con un concepto de sí mismo inestable, va a exigir más confirmaciones, oscilando de una imagen idealizada del entrenador a otra decepcionante. Para el caso de un atleta con una afectividad defensiva, la autosuficiencia forzada (producida por experiencias vitales) va a tornar difícil la cooperación tanto con sus compañeros como con el entrenador. Por último, el deportista con una doble afectividad va a manifestar necesidades de perfeccionarse.

Podemos sostener que la confianza en sí mismo (construido desde un apego seguro) se vincula positivamente con la noción de autoeficacia, entendida como la evaluación

del nivel alcanzado en un rendimiento y el reconocimiento del sentido de competencia personal. Esto es, la conciencia de ser capaz de realizar un conjunto de acciones dirigidas a un fin específico. Tamorri se basa en Lee para afirmar la existencia de esta correlación positiva entre la autoeficacia y la confianza en uno mismo; una buena valoración de la eficacia facilita y refuerza la creación de nuevos objetivos a alcanzar y funciona como fuerza motivacional. En cambio, en los atletas con dudas sobre sí mismos se observa una disminución de su esfuerzo y a evitar las tareas propuestas por el entrenador, tienden a atribuir sus éxitos a causas externas y los fracasos a sus incapacidades personales. Se da un mecanismo de retroalimentación que consiste en que se hace cada vez más negativa la imagen de sí y el reconocimiento del sentido de competencia personal. A diferencia de quien tiene confianza en sí mismo, que “redobla” esfuerzos para alcanzar sus objetivos. (Tamorri, 2004)

Otro autor relevante en la temática es Albert Bandura, psicólogo y pedagogo canadiense, principal impulsor del enfoque sociocognitivo de la personalidad y representante de la teoría del aprendizaje social, sostiene que la autoeficacia es la confianza que la persona posee en sus capacidades frente a una tarea determinada que requiere la expresión de una habilidad. Aclara que no se trata de un rasgo de la personalidad, variando según la situación, las exigencias y la propia experiencia. Es decir, un judoka profesional es posible que goce de altos niveles de autoeficacia respecto a un judoka que recién está comenzando a desempeñarse en torneos, competencias. Bandura también sostiene que la autoeficacia desempeña un papel importante en la regulación de los procesos cognitivos. Por ejemplo, mantener la concentración en la tarea, incluso en condiciones de estrés y de temor a equivocarse, requiere un fuerte sentido de la eficacia (Bandura y Wood 1989). La autoeficacia influye también en la representación mental anticipatoria del acontecimiento deportivo. Los deportistas con elevado sentido de eficacia visualizan con mayor frecuencia las escenas de éxito. El deportista analiza mentalmente el problema, explora las alternativas y aplica las soluciones. Las imágenes de fracaso son más habituales en quien se considera incapaz. El atleta se configura ya como perdedor desde el principio, puesto que tiende a pensar en errores y fracasos. En cambio, representarse el éxito mejora el rendimiento. A su vez, las mejoras en el rendimiento tienden a aumentar la autoeficacia. (Tamorri, p. 154)

En este sentido, podemos decir que los sujetos más experimentados no sólo gozan de mayores niveles de autoeficacia sino también de mayores niveles de atención. Gustavo Bello en la entrevista concedida, nos habló acerca de la diferencia entre los deportistas amateurs y los que son profesionales; desde el punto de vista de la atención, los

profesionales han logrado mayores niveles de atención al momento de un evento deportivo. Éstos pueden discernir de cierto modo, los estímulos más relevantes de aquellos que no lo son, y así maximizar su rendimiento deportivo.

De este modo podemos inferir la importancia de la autoeficacia (y la atención) y su influencia positiva en los comportamientos de los judokas en particular y de los deportistas de alto rendimiento en general, razón por lo cual se visualiza sobre esta dimensión un espacio singular de trabajo para todo psicólogo deportivo.

### **El peak performance**

Es bastante común durante los entrenamientos e incluso en las competencias experimentar una serie de sensaciones de difícil conceptualización, por lo singular y subjetivo de estas experiencias. Estas sensaciones se describen por los mismos deportistas como: “sentirse imparable”, “estar flotando”, “estar focalizado”, “estar en una burbuja”, “tener un control absoluto”. A pesar de la variedad de términos utilizados por los distintos deportistas, que dan cuenta de los propios significados atribuidos, los investigadores en la temática con el paso del tiempo, han “consensuado” la forma (más adelante profundizaremos este aspecto y veremos que dicho consenso está lejos de consolidarse) de designar esta experiencia a través del término “flow”, cuya traducción sería “flujo”, teoría del flujo.

El flow es un constructo psicológico que se puede relacionar desde sus orígenes con distintos estudios sobre la motivación intrínseca. Este constructo fue introducido en la escena científica a principios de los años setenta por el psicólogo cognitivista social Mihály Csikszentmihalyi, y definido como un estado positivo de conciencia que puede experimentarse cuando se está totalmente involucrado con algunas actividades cuya práctica resulta intrínsecamente gratificante. Se le atribuye un carácter universal, describiéndolo como una realidad que puede ser reconocida por personas de todas las edades, ambos sexos, diversos niveles socioeconómicos y por culturas muy distintas. (Orta-Cantón & Sicilia-Camacho, 2015). Dicho aspecto será tratado más adelante.

Es interesante destacar que el constructo flow se ha llegado a presentar como una psicología de la felicidad, transformándose en un referente importantísimo para lo que actualmente se conoce como psicología positiva. Pero ¿cómo surge concretamente la noción de flow? Surge de diferentes entrevistas realizadas por Csikszentmihalyi a sujetos involucrados en actividades creativas, como el ajedrez, la pintura, el juego, el baile, las cuales en sí mismas podían ser catalogadas como gratificantes y satisfactorias.

Los primeros trabajos sobre flow en el deporte se desarrollaron en el contexto de la investigación sobre los momentos óptimos o peak moments (Engeser y Schiepe-Fiska, 2012). Así, el constructo flow venía a ofrecer una explicación más a los múltiples relatos de deportistas que describían experiencias extraordinariamente positivas durante la competición, y que hacían referencia a cambios de conciencia, alteraciones en la percepción del tiempo, estados de concentración e implicación total con la actividad realizada. Sin embargo, pronto estas experiencias comenzaron a ser asociadas a un funcionamiento óptimo o un rendimiento máximo (Czikszenmihalyi, 1990; Garfield y Bennett, 1987; Jackson y Czikszenmihalyi, 1999; Jackson y Eklund, 2002; Jackson et al., 2001). El flow se convierte así en un auténtico baluarte de la psicología deportiva, que ve en el control de este estado de conciencia una de las claves para alcanzar el rendimiento máximo (Jackson et al., 2001; Kimiecik y Jackson, 2002). De hecho, a principios de los noventa, la psicología del deporte asume y defiende la idea de que experimentar flow durante la competición puede ser determinante para alcanzar el éxito o la victoria y define el término como un estado mental óptimo para la ejecución que puede determinar el rendimiento final (Orta-Cantón & Sicilia-Camacho, pág. 98).

En este contexto, algunos investigadores muestran su interés en delimitar y medir el flow, logrando básicamente dos instrumentos de medición: la Flow State Scale (Jackson y Marsh, 1996) y la Dispositional Flow Scale (Jackson et al., 1998). Si bien estos instrumentos de medición no fueron los únicos que se desarrollaron, se puede afirmar que han sido los más utilizados en el contexto deportivo. En este punto, puede sostenerse que hubo un abandono de la perspectiva humanista con la cual emerge el constructo flow, para abordarlo desde una perspectiva casi exclusivamente psicométrica. De este modo, existe cierto olvido de algunas problemáticas que estaban desde la génesis del constructo, por ejemplo, el hecho de que nunca existió acuerdo acerca de la misma definición de flow.

Es importante destacar que la psicología deportiva fue desarrollando otros conceptos de forma paralela al de flow, como el de experiencia óptima o peak experience y rendimiento óptimo o peak performance. Ravizza adaptó la experiencia óptima al campo deportivo basándose en las ideas de Maslow (1973), quien definía la experiencia óptima como aquellos momentos de máxima felicidad y desarrollo completo que se acompañan por una pérdida de los miedos, las inhibiciones y las inseguridades, un momento de éxtasis no voluntario de total integración y paz interna (Ravizza 1984 p. 453 en Orta-Cantón & Sicilia-Camacho, 2015). Por otro lado, las investigaciones de Privette y Landsman (1981-1983) desembocan en lo que llamaron rendimiento óptimo o peak performance para conceptualizar un modo de funcionamiento superior, y designa el

prototipo de un uso superior del potencial humano, es decir, reflejaría una conducta que es más eficiente, creativa, productiva o en algún modo, mejor que la conducta habitual (Privette, 1983, p. 1362 en Orta-Cantón & Sicilia-Camacho, 2015). Líneas arriba adelantábamos que no había acuerdo entre los distintos investigadores sobre la forma de definir el flow. En este sentido, es preciso aclarar que los términos flow, experiencia óptima y rendimiento óptimo han sido utilizados indistintamente por varios investigadores, legitimando la noción de momentos óptimos (peak moments). Sin embargo, la postura predominante es la de diferenciar estos estados, destacando principalmente a Kimiecik, Stein y Privette. Este último, entiende el flow como una experiencia intrínsecamente gratificante en relación con el funcionamiento superior que define el rendimiento óptimo (entendido como realización según Jackson).

En suma, Czikszentmihalyi conceptualiza el flow como una experiencia autotélica, reconfortante en sí misma, que se acompaña de un estado de conciencia superior que emerge cuando los desafíos y las habilidades se perciben por encima de un nivel medio en una situación de equilibrio entre ambos. Jackson y Czikszentmihalyi sostienen que es justamente esta relación de equilibrio la que constituye la “regla de oro del flow”. También es importante afirmar que existe cierto consenso acerca de las nueve dimensiones o factores que fueron definidas para el constructo por el propio Czikszentmihalyi, a saber: 1) equilibrio entre habilidad y reto; 2) combinación/unión de la acción y el pensamiento; 3) claridad de objetivos; 4) feedback claro y sin ambigüedades; 5) concentración sobre la tarea que se está realizando; 6) sentimiento de control; 7) pérdida de autoconciencia; 8) transformación en la percepción del tiempo; 9) experiencia autotélica. En este sentido, los autores A. Orta-Cantón y Á. Sicilia-Camacho son críticos con este supuesto acuerdo, realizando un recorrido histórico del constructo flow y dejando en evidencia la ausencia de acuerdos en algunos de los aspectos que constituyen la misma noción, por ejemplo, la dimensión que involucra la pérdida de autoconciencia. Pero el aspecto más interesante que visibilizan estos autores tiene que ver con la observación del fenómeno del flow como la descripción que los deportistas hacen del mismo, y no con el fenómeno en sí mismo. Por tanto, no visualizan el fenómeno como algo universal y absoluto, y proponen abordarlo poniendo el énfasis sobre el significado que los deportistas atribuyen al mismo, y no como realidad en sí misma.

Para finalizar este punto, diremos que muchos judokas han atravesado este singular estado psicofísico, incluso sin participar de eventos internacionales. Es decir, que únicamente con una práctica periódica de judo y sin estar asociado necesariamente a la alta competencia, han podido experimentar este estado de bienestar junto a un buen

desempeño deportivo sin aparente explicación. Este estado de bienestar puede vincularse específicamente con un entrenamiento mental adecuado y sostenido en el tiempo (cuestión que abordaremos más adelante), y que juntos pueden optimizar y potenciar el rendimiento deportivo.

### **El slump-busting o bajón**

El slump-busting o bajón es un fenómeno que se presenta en deportistas que, después de intensos períodos de entrenamiento o competición, padecen una disminución de las capacidades de rendimiento sin causa aparente (no es de orden fisiológico). Taylor es uno de los autores que se ha ocupado de este fenómeno, que se manifiesta en deportistas que presentan ansiedad por preocupaciones como estar a la altura de las circunstancias frente a un torneo o competencia, ser capaz de lograr un lugar en el medallero, cumplir con las expectativas, lograr una performance adecuada, o lograr un ippon en una competencia (ippon es la máxima puntuación que puede lograr un judoka en competencia, comparable al knock out en boxeo). De esta forma, se produce un aumento del arousal (estado psicofisiológico) con pensamientos negativos e imágenes de fracaso.

Por lo tanto, el atleta se muestra alarmado ante el hecho de que los procesos cognitivos empleados en el tratamiento de la información (percepciones, análisis, elaboración, búsqueda y toma de decisiones y resolución de problemas) se vayan contaminando, con repercusiones sobre la capacidad de desgaste del movimiento y, en consecuencia, con una caída del rendimiento (Tamorri, p. 160)

Esto se puede aplicar a todo judoka que se encuentra en fase de entrenamiento o competición y se percibe sobrepasado por los desafíos, por las expectativas puestas en él, y dominado por imágenes negativas de fracaso, de no poder llegar a las metas planteadas. En este sentido, cabe preguntarse ¿cómo evitar el slump, esta suerte de “depresión deportiva”? Tamorri sostiene que existen algunas estrategias que pueden ser utilizadas para prevenir el slump, como una correcta planificación de los mesociclos de entrenamiento, incluyendo los tiempos de descanso adecuados. De esta forma, es posible que el judoka o cualquier otro atleta tengan mayores posibilidades de evitar el slump. Asimismo, Tamorri describe una serie de fases de superación del slump-busting: fase 1) creación de un espacio emocional y cognitivo, para la realización de un análisis correcto; fase 2) establecimiento de metas; fase 3) programación de una adecuada intervención de preparación mental. (Tamorri, p. 160)

Por tanto, podemos afirmar que tanto para evitar el slump-busting o bajón como para superarlo, el establecimiento de una panificación pertinente será clave para evitar este fenómeno.

## **Estrés y ansiedad**

Para comenzar a trabajar sobre este aspecto, voy a hacer referencia a Hans Selye (1907-1982), un científico austríaco que trabajó en Montreal en la McGill University, donde publicó un trabajo en el cual introduce dos conceptos centrales que marcarán un hito, en principio para la medicina, pero a posteriori para todo el mundo científico: el estrés y el síndrome general de adaptación.

Selye definió el estrés como una respuesta no específica del organismo a cualquier demanda que recaiga sobre él. En este sentido, y complementando esta conceptualización, Lista (2008) cita a Bruce McEwen (1938), quien lo entiende como la respuesta del organismo frente a una amenaza, real o fantaseada, a la integridad social, psicobiológica y/o física del individuo. Entre ambas definiciones podemos observar una coincidencia: refieren a la respuesta efectuada por el organismo. Asimismo, y con una mirada desde nuestra temática, podemos decir que el estrés produce una respuesta subjetiva de ansiedad, derivada de estresores que se manifiesta a través de respuestas individuales de falta de adaptación a nivel fisiológico, comportamental y cognitivo (retomaremos esta cuestión más adelante).

Pero antes de seguir avanzando vamos a interrogarnos acerca del impacto del estrés y la ansiedad en un judoka durante una competencia. ¿Cómo será la respuesta de un judoka frente a los diversos estresores que se le presentan, como ser la competencia, el oponente, y el árbitro entre otros? ¿Se puede cuantificar de algún modo el impacto de la ansiedad durante una competencia? ¿Puede entenderse la ansiedad competitiva experimentada por un judoka como "motor impulsor" para un mayor rendimiento?

Creo que algunas de las respuestas a las interrogantes planteadas merecerían un tratamiento exhaustivo que excede esta instancia, pero esto no quiere decir que podamos eludir algunos ensayos de posibles respuestas. En primer lugar, como futuro psicólogo, pero también como atleta, puedo dar cuenta que la/s respuesta/s frente a la multiplicidad de situaciones planteadas durante una competencia, es singular y subjetiva, y muchas veces depende de la experiencia competitiva que se tenga en determinado momento. En segundo lugar, como dice Tamorri, la habilidad para afrontar situaciones estresantes se puede desarrollar a través de ciertas técnicas, como ser la

relajación, imaginación, respiración, resolución de problemas, role-playing, visualización de videos entre otras (abordaremos más adelante las principales técnicas de intervención).

En relación a los niveles de ansiedad experimentados por un atleta en general y, por un judoka en particular durante un evento competitivo, existen numerosa bibliografía. En esta oportunidad, podemos decir que un elevado nivel de ansiedad junto a sensaciones de poco autocontrol facilita una gran desconfianza en las capacidades personales de todo deportista, aun cuando las expectativas respecto al rendimiento sean buenas. Por el contrario, un deportista con moderado nivel de ansiedad y la sensación de ser capaz de controlar la situación deportiva, facilita o tiende a facilitar un incremento del arousal del organismo con expectativas positivas respecto al rendimiento.

Respecto a la ansiedad competitiva, numerosos autores han trabajado en el tema, destacando especialmente los aportes de Martens, por ser uno de los primeros que teorizó sobre la misma. Martens plantea que existen dos elementos de la ansiedad competitiva que la definen: la incertidumbre del individuo respecto al resultado de la competición, y la importancia que el atleta le atribuye al mismo (Palatnik, 2014). Es decir, la combinación de ambos factores configura en el deportista la ansiedad competitiva. Nos dice Palatnik (2014), quien toma de Martens (1982), que se parte de la base de que existe un rasgo específico de ansiedad competitiva, diferente del rasgo general de ansiedad, con un mejor poder predictivo sobre los estados de ansiedad situacionales frente a la competición. Partiendo inicialmente de la teoría de rasgo-estado de un modelo de estrés competitivo como proceso. Martens entiende el rendimiento deportivo desde una perspectiva interaccionista, como una función de la relación entre la situación competitiva -factor ambiental- y el deportista -factor individual-. La interacción entre los dos factores es la que originaría un determinado estado de ansiedad frente a la competición. Cada deportista partiría de un rasgo personal de ansiedad, que podría modular la relación entre los estados de ansiedad previos a la competición, y su rendimiento. (Palatnik, pág. 483)

En referencia al tipo de respuesta que desarrolla un atleta frente a determinados estresores y cuya manifestación posee tres vertientes -fisiológica, comportamental y cognitiva- y que hablábamos anteriormente, resulta pertinente considerar la naturaleza multidimensional de la ansiedad. Esto implica tener presente, como psicólogo deportivo, las diferentes formas de reacción del atleta unido a las particularidades de cada uno; es decir, un deportista frente a determinado estresor y bajo ciertas circunstancias, reacciona en mayor grado a escala fisiológica o cognitiva. Entonces, ¿dónde radica la

importancia de ese aspecto? La respuesta es simple, según sea el modo de reacción del atleta -en mayor escala a nivel fisiológico, comportamental o cognitivo-, la intervención que el psicólogo deportivo realizará va a estar en función de esta variable.

Actualmente existen registros electrofisiológicos que permiten observar algunos parámetros como la sudoración, el ritmo cardíaco, la temperatura corporal (muy poco utilizado en psicología del deporte), el ritmo respiratorio (lo que se observa no es el ritmo respiratorio en sí, sino la capacidad de ventilación de la persona en un momento concreto de la actividad deportiva). Estos registros poseen grandes ventajas y algunas desventajas que, según los autores consultados, se pueden sintetizar en el costo elevado. En cuanto a las ventajas, podemos decir que son técnicas objetivas, no influenciadas por la subjetividad, la cultura de la persona; y que las apreciaciones del observador no afectan los registros (Viadé Sanzano, 2003)

Tamorri (2004), quien toma a Buceta (1985) describe que los síntomas del estrés en el ámbito del sistema fisiológico, se manifiestan mediante incrementos en la frecuencia cardíaca, en la sudoración, en el ritmo respiratorio, en la presión sanguínea y en el flujo de la adrenalina. El malestar psicofisiológico puede traducirse en dificultad o incapacidad para dormir, sueño irregular, fuertes cefaleas, pérdida del apetito, problemas digestivos y fatiga. A escala muscular, pueden aparecer tensiones, rigidez, calambres y dolores, que aumentan el riesgo de lesiones. En cuanto a lo comportamental, se puede observar un deterioro de la coordinación fina y disminución de la fluidez del movimiento, con daños evidentes para el rendimiento. En el plano cognitivo, se pueden observar trastornos de la atención: distracciones, incapacidad para mantener una adecuada concentración, pensamientos molestos, preocupación excesiva, miedo al fracaso, indecisión y bajo autocontrol. Es decir, se impone un sistema de pensamiento disfuncional, provocando distorsiones interpretativas, infravaloración de los eventos positivos, generalización de las experiencias negativas, conclusiones irreales y atribuciones internas de fracaso. (Tamorri, pág. 176)

En suma, junto con Tamorri, quien toma a Parfitt, Jones y Hardy (1990), podemos decir que de la perspectiva multidimensional de la ansiedad se derivan dos componentes distintos en la respuesta a la ansiedad: uno cognitivo, relacionado con el miedo a las consecuencias del fracaso, y otro somático, asociado a la percepción de las respuestas fisiológicas del organismo. Esto dos componentes tienen antecedentes distintos y pueden provocar efectos diferentes. De esta manera, la ansiedad somática es una respuesta que se encuentra condicionada por estímulos ambientales y que tiende a

desaparecer con el inicio del rendimiento. En cuanto a la ansiedad cognitiva, puesto que refleja preocupaciones por el fracaso, tiende a modificarse cuando el deportista percibe un cambio en las probabilidades de éxito. De esto se derivan dos importantes predicciones: 1) la ansiedad cognitiva permanece estable y elevada en todo el período que precede a una competición importante, mientras que la ansiedad somática sufre un incremento rápido en el momento en que se llega al lugar de la competición; 2) la ansiedad cognitiva constituye el mayor obstáculo para el rendimiento, debido a que las probabilidades de éxito percibidas varían durante la competición, mientras que la ansiedad somática tiende a desaparecer con el desarrollo de la actuación. (Tamorri, págs. 177-178)

### **La Teoría de Rendimiento Social**

Nicolás Palatnik en su libro “Ganar y perder también cuentan” postula una visión muy interesante del deporte y, fundamentalmente, del deportista en situación deportiva. En primer lugar, y en el marco de la teoría de rendimiento social, Palatnik entiende que el deporte constituye una actividad de producción de rendimiento, cuya naturaleza es autoexpositiva. ¿Qué implica esta naturaleza autoexpositiva del deporte? Implica en el atleta una doble evaluación; por un lado, objetiva o externa, conformada por la necesidad de responder adaptativamente a las demandas físicodeportivas y sociales inherentes a la especialidad deportiva; y por otro lado, subjetiva o interna, conformada por la autoevaluación del atleta y por lo afectivo-emocional producido por las exigencias de la especialidad.

La Teoría de Rendimiento Social se despliega como un dispositivo teórico que da cuenta con mayor fidelidad, potencia y ambición, de la realidad del individuo en situación deportiva. Siguiendo un proceso de reconfiguración y reformulación de la Teoría de Meta de Logro, la Teoría de Rendimiento Social postula que la orientación motivacional al ego o a la comparación social, y su antagónica, la implicación a la tarea o al aprendizaje, coexisten en la vivencia del atleta, grupo, entrenador o ambiente general de una actividad deportiva. (Palatnik, pág. 232)

En este postulado se hace referencia a la Teoría de Meta de Logro. Esta teoría posee entre sus representantes a Maehr y Nicholls (1984), Duda (1993), Balaguer (1994) entre otros; y postula como eje las situaciones de logro, por lo que mostrar competencia es central. De este modo, la percepción de habilidad se transforma en un elemento protagónico, donde existen dos concepciones diversas de habilidad: por un lado, la percepción de competencia del atleta basado en una orientación motivacional

heteroreferenciada, o sea, que depende de la comparación del resultado de su rendimiento con el de los demás (orientación al ego). Por otro lado, si el contexto se caracteriza por el aprendizaje y la maestría de habilidades, en el atleta prevalecerá este clima de maestría (orientación a la tarea). Es justamente en este punto, donde Palatnik realiza una fuerte crítica a esta teoría, ya que sostiene que representa un modelo de análisis binario, rígido, que no da cuenta de las complejidades vivenciadas por el deportista en situación. El sujeto termina cayendo necesariamente en una orientación motivacional a la tarea o al ego, sin matices o escalas intermedias.

En este sentido, la Teoría de Rendimiento Social surge como una alternativa teórica en el universo de las ciencias del deporte debido a dos razones fundamentales: en primer lugar, le imprime un carácter dinámico relacional o vincular a las dos orientaciones motivacionales introducidas bipolar o estáticamente por la Teoría de Meta de Logro; en segundo lugar, le confiere a la implicación al ego o la comparación social, un nuevo estatuto o valoración intrínseca positivos, hasta el momento no concebida ni visualizada, o sencillamente desestimada. (Palatnik, pág. 233)

Es decir, el autor visualiza el dinamismo característico del atleta en situación y complejiza la mirada establecida desde las orientaciones motivacionales. Además, se visibiliza el factor o la orientación a la comparación social como un hecho ineludible de la naturaleza humana, máxime en el contexto deportivo, donde la comparación con uno mismo y con los demás es moneda corriente, constituyendo la naturaleza competitiva del deporte. En definitiva, enfrentar un adversario implica necesariamente, y de modo más o menos consciente, un cierto elemento de comparación. Esto significa que un individuo o grupo podrán planificar su actuación de cara a un evento o frente a un oponente, en base a rendimientos-resultados experimentados con anterioridad, a su nivel actual de rendimiento, o procurando información actualizada acerca de la condición general de su oponente. Consecuentemente, una dosis equilibradamente gestionada de orientación a la comparación social podrá resultar necesaria, tanto desde una perspectiva de optimización de la preparación para afrontar un evento, competición, torneo o temporada de actividad, como de preservación de la motivación global del practicante o colectivo gestionados, en virtud del lugar ocupado por el rendimiento-resultado en cada cultura del deporte específica y social general. (Palatnik, pág. 234)

En este sentido, en Judo es habitual realizar un análisis sistemático de las características de los judokas con los cuales se va a competir -forma parte de una metodología de análisis previo a un torneo-, esto incluye un análisis técnico de las principales fortalezas y debilidades que se observan en los demás para poder diseñar

determinadas estrategias que permitan aumentar al máximo las posibilidades de éxito deportivo.

### **El entrenamiento mental y las técnicas de intervención psicológicas**

Con este apartado final vamos a centrarnos en un aspecto muy debatido por los propios especialistas e investigadores en la temática, relacionado fundamentalmente a las habilidades psicológicas que deben ser priorizadas. A pesar de estos debates planteados por numerosos autores, podemos acordar con Tamorri (2004), quien toma de Unestahl (1986), que el entrenamiento mental incluye una serie de técnicas psicológicas orientadas al control y/o al cambio de comportamientos y de experiencias (externas, internas, físicas, mentales) de un individuo. Se trata de un entrenamiento sistemático de habilidades mentales, capaz de modificar actitudes y estrategias, basado en el principio de que las capacidades mentales pueden ser controladas exactamente de la misma forma que las físicas (Tamorri, pág. 210)

Sobre este último aspecto, referente a que las capacidades mentales pueden ser controladas de la misma forma que las físicas tengo mis dudas, lo que si comparto es que se pueden entrenar y lograr una incidencia positiva en el rendimiento deportivo. Desde este punto de vista, Gustavo Bello en la entrevista concedida, manifestó que las habilidades psicológicas como la atención, activación, motivación y confianza pueden medirse a través de cuestionarios, tests, y luego, trabajar sobre estas habilidades. Por ejemplo, se puede medir el grado de confianza de un judoka, y luego trabajar sobre esta habilidad para posibilitar un mejor rendimiento (hablamos anteriormente acerca de las implicancias que posee la autoeficacia y la confianza en el deportista).

Al consultar la bibliografía existente acerca del rendimiento deportivo en general, y en particular del entrenamiento mental de los deportistas (más allá de la modalidad deportiva), existe coincidencia en destacar los aportes teóricos de la psicología cognitiva y sus investigaciones experimentales, así como también se destaca la teoría del procesamiento de la información. Existe un relativo consenso en afirmar que la psicología cognitiva y la teoría del procesamiento de la información han impactado y mejorado sustantivamente las intervenciones destinadas al rendimiento deportivo. En este sentido, las intervenciones de corte cognitivista se pueden dividir en técnicas de autocontrol -destinadas al sistema de representación del atleta, como el trabajo con imágenes y el diálogo interno-, y de reestructuración cognitiva -destinadas al sistema de convicciones del deportista, como por ejemplo, la resolución de problemas. Como es

de esperar, para un funcionamiento eficiente de las técnicas de autocontrol y de reestructuración cognitiva, es muy importante que el atleta logre un buen nivel de relajación y de autoobservación. Esto es, lograr un buen nivel de tranquilidad y de auto percepción o conocimiento de sí que permitirá optimizar, potenciar las técnicas aplicadas.

A partir de un entrenamiento sistemático de las habilidades mentales (en mayor o menor grado todas las personas poseen) se pueden desplegar una serie de habilidades que, para su estudio podemos dividir en: habilidades básicas, complementarias y complejas (Tamorri, 2004). La habilidad a las que nos referimos, podemos entenderla como una capacidad, una conducta adquirida que sigue una serie de parámetros para su realización (para lograr los resultados esperados), y además estas conductas deben ser fiables, es decir, deben permitir la ejecución de conductas deportivas con el mayor grado de eficiencia posible. Si hiciéramos un esquema muy breve y simplista, diríamos que la habilidad consiste en la sumatoria de la capacidad del deportista y el aprendizaje (Viadé Sanzano, 2003)

En las habilidades básicas podemos ubicar la relajación, las visualizaciones y el diálogo interno; en las habilidades complementarias ubicamos la definición de objetivos y la autoevaluación; y en las complejas ubicamos la gestión del arousal, entrenamientos de las habilidades atentas, gestión del estrés, entrenamiento de las motivaciones, entrenamiento de la autoestima y estrategias personalizadas. En otro sentido, y volviendo a las técnicas de autocontrol y de reestructuración cognitiva, pasaremos a detallar brevemente cada una de ellas (principalmente las más utilizadas en psicología del deporte).

## **Técnicas de autocontrol**

### **Imágenes mentales**

El trabajo con imágenes mentales actualmente se encuentra bastante desarrollado en la psicología deportiva (Beck y Emery, 1985; Kosslyn, 1989; Lazarus, 1987; Mahoney, 1979; Martens y Bump, 1988; Marucci, 1995; Murphy, 1990; Suinn, 1976; 1980, 1983, 1984, 1985). Imaginar significa representar algo mentalmente (como un movimiento, una idea) sin vivirla en la realidad. El organismo para realizar esta actividad imaginativa se sirve de distintos canales (visual, acústico, cinestésico). Cuando la actividad imaginativa se realiza mediante el canal visual, se habla de visualización. Cada imagen tiene impulso motor y las imágenes mentales tienden a suscitar emociones y producir condiciones físicas y acciones derivadas de éstas (Assagioli, 1980). Se ha comprobado que muchas situaciones de ansiedad son a menudo consecuencia de la

visualización de imágenes de peligro. (Tamorri, pág. 206). En numerosas ocasiones, un judoka minutos antes de competir puede visualizar imágenes de fracaso, lo que conlleva a elevar los niveles de ansiedad y poner en peligro el rendimiento durante la competencia. Entonces, podemos decir que uno de los principales beneficios del uso de esta técnica, consistente en trabajar con imágenes mentales, es la de experimentar el proceso de ansiedad competitiva con una perspectiva más positiva y saludable.

### **Diálogo interno**

Podemos afirmar que las valoraciones, expectativas y percepciones que posee un judoka sobre sí mismo se puede traducir en un diálogo interno particular, único, que no se puede transferir a otro judoka. En este sentido, el rol del psicólogo deportivo es ayudarlo a conocer el grado de su frustración y fracaso en aquellas situaciones temidas, y estimular el dominio-control de la ansiedad producida. Un diálogo interno deseable para todo judoka sería aquel que en primer lugar, permite una valoración real de la situación. En segundo lugar, posibilita el control de los pensamientos y de las imágenes negativas. Además, analiza los diferentes componentes de la situación a enfrentar; se enfrenta con los miedos; reflexiona sobre posibles ejecuciones de los movimientos, y refuerza la propia seguridad para las técnicas realizadas. (Tamorri, 2004)

No existe un diálogo interno "modelo", válido para todos los judokas en todos los momentos, sino que hay diálogos internos singulares en los cuales es cada judoka que tiene a su cargo la elaboración más adecuada a su situación personal.

### **Self instructional training**

El self instructional training, como su nombre lo indica, tiende a desarrollar en el individuo el conocimiento de su propia dependencia de las evaluaciones e instrucciones que él mismo se proporciona (Sacco, 1989). Esta dependencia del comportamiento se supera, posteriormente, mediante un entrenamiento adecuado para modificar los propios prejuicios (Meichenbaum, 1973, 1974; Meichenbaum y Cameron, 1974) (Tamorri, pág. 189)

### **Stress inoculation training**

El stress inoculation training (Meichenbaum, 1977; Sacco, 1989; Turk, 1975) ha sido utilizado con gran éxito en el tratamiento de las fobias sociales, así como también al control de la rabia y el dolor. De todos modos, nos vamos a interesar en la aplicación de

esta técnica vinculada con la ansiedad preagonística y agonística. El entrenamiento de esta técnica se divide en tres fases: una primera fase en la cual se le explican al atleta los conceptos fundamentales para la comprensión de sus reacciones emocionales (fase informativa). Una segunda fase que consiste en el entrenamiento del atleta para que utilice sus habilidades cognivo-comportamentales para enfrentar ciertas situaciones (fase de aprendizaje). Y una tercera fase en la cual se ayuda al atleta a ejecutar las habilidades aprendidas para enfrentar las situaciones temidas (Meichenbaum, 1977; Sacco, 1989)

### **Técnica de reestructuración cognitiva**

#### **Resolución de problemas**

Probablemente la técnica de resolución de problemas sea la más conocida y utilizada por su facilidad de empleo. Se define como un proceso comportamental de naturaleza cognitiva que pone a disposición una serie de potenciales respuestas alternativas para afrontar las situaciones problemáticas e incrementar las probabilidades de elegir la respuesta más eficaz entre las distintas alternativas (D´Zurilla y Goldfried 1971). El fin de esta técnica no es proporcionar a los judokas soluciones específicas para problemas concretos, sino desarrollar en ellos la capacidad para elaborar estrategias generales para afrontar situaciones problemáticas, con el fin de hacerles frente con modalidades más eficaces y originales. Se pueden identificar cinco fases principales: fase introductora del entrenamiento, definición del problema, formulación de las alternativas, toma de decisiones, y comprobación. (Tamorri, pág. 187)

Es importante destacar que existen otras técnicas derivadas de la teoría cognitivista: la relajación progresiva de Jacobson, la desensibilización sistemática, y el entrenamiento autógeno de Schultz entre otras.

#### **La relajación progresiva de Jacobson**

La relajación progresiva de Jacobson es una técnica de autorrelajación, que se puede utilizar sin la ayuda de un monitor y en cualquier condición ambiental. “Progresiva” hace referencia al alcance de un estado de dominio y relajación de modo gradual, que implica relajar la musculatura a fin de alcanzar un estado profundo de calma interior. El aprendizaje de esta técnica consiste en diversas fases: relajación de manos y brazos; relajación del rostro, de la nuca y de los hombros; relajación del tórax, del abdomen y de la espalda; relajación de los glúteos, de las piernas y de los pies; relajación de todo el cuerpo; y relajación breve o parcial. Cada fase del ejercicio está compuesta por tres

momentos principales: estirar los músculos correspondientes; mantener la tensión muscular durante algunos segundos; y relajarlos totalmente. Desde este punto de vista, uno de los objetivos centrales de la relajación progresiva de Jacobson es la recuperación del equilibrio ocasionado por un determinado estado de ansiedad. (Tamorri, 2004)

### **La desensibilización sistemática**

La desensibilización sistemática se basa en el supuesto de la inhibición recíproca (Sacco, 1989), y tiene su fundamento en un conjunto de trabajos experimentales en laboratorio (Wolpe, 1948, 1952, 1958). Produce una disminución de la sensibilidad del judoka frente a un determinado estímulo, haciendo más tolerables las diferentes situaciones que producen ansiedad. En la fase de relajación, se expone al judoka, de modo gradual, a estímulos ansiógenos, con el objetivo de evitar los comportamientos evasivos o de huida. Uno de los objetivos fundamentales es lograr que el judoka pueda afrontar las situaciones estresantes de forma más adaptativa.

### **Entrenamiento autógeno de Schultz**

El entrenamiento autógeno fue elaborado por el neurólogo y psiquiatra alemán Johannes Heinrich Schultz (1884-1970), cuyos principios los elaboró a partir de 1912 mediante observaciones en el uso de la hipnosis. En 1926 comunicó a la Asociación Médica de Berlín los resultados obtenidos con su método de autohipnosis. Con respecto a la denominación de la técnica, se fundamenta por su etimología: del griego "autos" - sí mismo- y "gen" -devenir-, cuya traducción sería una ejercitación o entrenamiento desarrollado a partir del propio "sí mismo" del sujeto y que configura a dicho "sí mismo".

Se presentó como un método que efectúa mediante la práctica de determinados ejercicios fisiológicos-rationales, una especie de "desconexión global del organismo" que posibilita alcanzar las condiciones propias de otros estados sugestivos. Schultz postuló la existencia de un paralelismo entre las condiciones del estado de sueño fisiológico y el de sugestión hipnótica. (Tamorri, 2004)

El entrenamiento autógeno de Schultz se propone como un método de "autodistensión por concentración psíquica" que permite reequilibrar condiciones físicas y psíquicas alteradas. Se presenta como un entrenamiento realizado mediante la repetición constante de ejercicios de concentración en sensaciones físicas y psíquicas que surgen espontáneamente (autógeno) en el sujeto durante la práctica. La autodistensión representa el elemento de interrupción (desconexión) de la relación recíproca, que une el estado de tensión muscular y la condición de alteración psicoemotiva en los individuos

en situaciones ansiógenas. El principio originario sobre el que se basa toda la estructura teorico-práctica del entrenamiento autógeno es el de la ideoplasia. Una representación mental sería capaz de inducir modificaciones somáticas reales y destinadas a un objetivo. Si lo psíquico puede influir de forma negativa sobre lo somático, por la misma razón puede influir también positivamente. (Tamorri, pág. 191)

Todo judoka necesita mantener cierto control sobre el tono muscular, no solo para optimizar su rendimiento sino también para evitar lesiones producto de tensiones musculares inapropiadas. Es por esta razón que el entrenamiento autógeno (en su dimensión de relajación) por efecto de la disminución del tono muscular puede reducir en gran medida los riesgos de hipertensión e hipertrofia muscular, que generan en el corto plazo dificultades en el movimiento y la coordinación, y a largo plazo alteraciones de la funcionalidad articular (Luban-Plozza y Poldinger, 1984). Lograr un buen dominio de sí mediante el control del gesto atlético en toda su expresión se transforma en un elemento relevante para todo judoka, ya que posibilita un mejor rendimiento.

Asimismo, el entrenamiento autógeno favorece la gestión del tono muscular en reposo y la recuperación de las energías mediante el sueño. Mediante la distensión (supresión o reducción de las tensiones musculares) la técnica ofrece, además de una mayor eficacia del descanso nocturno, la posibilidad de restablecer aquellas mismas condiciones de reposo incluso prescindiendo del sueño. En el marco de unas horas, el atleta, obligado a competir en distintos momentos, debe favorecer al máximo y en un breve período de tiempo la recuperación, tanto somática como psíquica. La práctica del entrenamiento autógeno, entre una fase y otra de una misma competición, permite restablecer las tensiones a niveles límite, útiles para el posterior rendimiento. En algunos casos, ha sido posible reducir el sueño fisiológico, ayudándolo con sesiones de entrenamiento autógeno, y conseguir igualmente recuperar las energías. (Tamorri, p. 194)

## Conclusiones

A modo de cierre del presente trabajo monográfico se hacen necesarias una serie de reflexiones en torno al Judo de alto rendimiento desde la mirada de la Psicología del Deporte, así como puntualizar que desde el comienzo de la presente producción se intentó dar cuenta de la complejidad y la heterogeneidad de tópicos que comprenden la temática escogida. Es por eso que el rol del psicólogo deportivo necesariamente debe contemplar y facilitar el trabajo interdisciplinario, es decir, su ámbito de actuación debe estar articulado con el entrenador, el preparador físico, el médico deportólogo, y el fisioterapeuta entre otros. Sin embargo, la díada entrenador-atleta merece especial atención por la incidencia directa y cotidiana en los procesos cognitivos del segundo. Pensar que solo el psicólogo puede incidir en los procesos cognitivos, en las habilidades mentales de un deportista sería tan ingenuo como distante de la realidad deportiva en general. Es por esto, que la actuación del psicólogo del deporte no solo debe atender las necesidades específicas del deportista en un momento determinado, sino también conocer la relación del deportista con el entrenador. A su vez, la relación entre entrenador y psicólogo debe ser fluida y de confianza, teniendo en cuenta que se comparte un objetivo medular: lograr una mejora en el rendimiento del deportista.

Para Alejo García-Naveira, (2010), quien toma de Pérez (2002), el entrenador es una persona que tiene un conocimiento en profundidad del deporte de su especialidad, además de una alta motivación hacia la práctica de su profesión, y que sabe organizar, planificar e integrar de forma creativa la estrategia, táctica y técnica deportivas para conseguir el máximo rendimiento de los deportistas (García-Naveira, 2010). Asimismo, García- Naveira enuncia una serie de factores que influyen en el trabajo del psicólogo con el entrenador: vínculo personal, formación del entrenador, cultura deportiva, y metodología de trabajo entre otros factores. Todos estos factores deben ser contemplados por el psicólogo.

En otro sentido, en el contexto regional e internacional, los deportistas de alto rendimiento, y en particular los judokas, cuentan dentro del equipo de trabajo que los rodea con un psicólogo deportivo. En Uruguay, es preciso aclarar que más allá de algunas intervenciones individuales concretas, en lo organizacional-institucional no se cuenta con intervenciones grupales o más amplias. Este aspecto es abordado en la entrevista con el Psicólogo Deportivo Gustavo Bello y con el atleta olímpico Pablo Aprahamian (ambas entrevistas disponibles en los Anexos de la presente monografía).

Existe un componente ético muy importante -a mi entender- que se relaciona con un aspecto que trasciende las preocupaciones por el rendimiento-resultado de un atleta, y es el de salud del deportista. Este ámbito de actuación del psicólogo del deporte no debe descuidarse, más bien todo lo contrario, atenderse y priorizarse por encima de cualquier otro interés, incluyendo el deseado éxito deportivo.

## Referencias bibliográficas

- Bowlby, J. (1989). *Una base segura: aplicaciones clínicas de una teoría del apego*. Buenos Aires: Paidós.
- Comité Editorial Andaluza de Medicina del Deporte. (2009). Límites o limitaciones en el rendimiento deportivo. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, Septiembre. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=323327659007>
- Estol, M. (2003). *Judo. Programa para grados Kyus. Asociación Uruguaya de Judokas*. Canelones.
- Ferrés, C. (22 de Abril de 2017). [www.supde.org](http://www.supde.org).
- García-Naveira, A. (2010). *El psicólogo del deporte en el alto rendimiento: aportaciones y retos futuros*. *Papeles del Psicólogo*, vol. 31, núm. 3, septiembre-diciembre, 259-268. Recuperado de <http://redalyc.org/articulo.oa?id=77815136005>
- García Ucha, F. (1999). *La psicología del deporte en el próximo milenio*. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd17a/ucha.htm>
- Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Buenos Aires: Paidós.
- Gentini, M. (22 de Abril de 2017). <https://marcogentiniiblog.jimdo.com>.
- Guidano, V., & Liotti, G. (2006). *Procesos cognitivos y desórdenes emocionales*. Chile: Cuatro Vientos.
- Guillermo Pérez, J. C. (1995). *Psicología y Deporte*. Madrid: Alianza.
- Kálmán, R. (2017). *Historia del Judo en Uruguay*. Recuperado de: [www.codigomarcial.com.uy](http://www.codigomarcial.com.uy), 23-27.
- Kotliarenco, M. A., Cáceres, I., & Fontecilla, M. (julio de 1997). [www.uai.com.ar/bienestar-universitario/aprendizaje-y-servicio/](http://www.uai.com.ar/bienestar-universitario/aprendizaje-y-servicio/).
- Lista Varela, Á. (2008). *Ciencia de la Depresión*. Montevideo: Psicobros Waslala.
- Orta-Cantón, A., & Sicilia-Camacho, Á. (2015). *Investigando los momentos óptimos en el deporte: una revisión del constructo flow*. *Revista Brasileira de Ciências Do Esporte*, 96-103.
- Palatnik, N. (2014). *Ganar y perder también! cuentan. Como gestionar el triunfo y la derrota. Educación deportiva en valores*. Montevideo: Tradinco S.A.
- Sanzano, A. V. (2003). *Psicología del rendimiento deportivo*. Barcelona: UOC.
- Taira, S. (2014). *La esencia del Judo*. España: Satori Ediciones.
- Tamorri, S. (2004). *Neurociencias y Deporte. Psicología deportiva. Procesos mentales del atleta*. Barcelona: Paidotribo.
- Valcárcel, J. L. (2002). *Programa de Judo Infantil*. Madrid: Federación Madrileña de Judo.
- Vernengo, P. (2017). [www.elpsicoanalisis.org.ar](http://www.elpsicoanalisis.org.ar).
- Viadé Sanzano, A. (2003). *Psicología del rendimiento deportivo*. Barcelona: UOC.

**Anexo 1- ENTREVISTA REALIZADA AL PSIC. GUSTAVO BELLO EL DÍA 12/05/2017, EN FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE LA UDELAR. –**

**DATO A DESTACAR: PRIMER PSICÓLOGO EN INTEGRAR UNA DELEGACIÓN OLÍMPICA EN URUGUAY. –**

**REFERENCIAS: G: GUSTAVO**

**I: IGNACIO**

**PRESENTACIÓN. -**

**I: Me gustaría que me contaras acerca de tu experiencia como Psicólogo en los Juegos Olímpicos de Beijing 2008. ¿Cómo surge la posibilidad de integrar la Delegación Olímpica?**

**G:** Te diría que la posibilidad de ir a los Juegos Olímpicos surge casi por casualidad. En principio se me dijo desde el Comité Olímpico que no iba a ir porque estaban todas las plazas ocupadas. Luego, algunas semanas antes del comienzo de los Juegos me encuentro con Maglione (presidente del Comité Olímpico Uruguayo -COU) y me pregunta si tenía pasaporte porque había una persona que no podía ir, y que él quería que fuera yo.

En cuanto a la experiencia te lo resumo en una sola palabra: ¡increíble! Desde las instalaciones hasta obviamente el nivel de todos los deportistas. Vos llegas, y tenés una habitación que te está esperando con todo lo necesario para vivir. Hay un referente por Delegación (país) que se encarga de hacer las coordinaciones correspondientes para que estés cómodo y no te falte nada. La verdad que ese no es el mundo real, es como te diría... otro mundo, otra realidad, en la que estas sumergido por el tiempo que duran los Juegos.

Recuerdo que una de las primeras cosas que me pasó cuando llegué fue enterarme que había varios atletas uruguayos que estaban sufriendo el famoso síndrome de Jet Lag (trastorno por cambio rápido de zona horaria). Lo primero que me dijeron fue: "Que suerte que estás acá porque te necesitamos!". Algunos deportistas estaban con trastorno de sueño, otros de alimentación, cambios de humor. Todo producto de este síndrome. Entonces, lo que hice fue trabajar en forma individual con cada uno, según las necesidades de ese momento.

**I: ¿Cuáles serían los aprendizajes fundamentales que destacarías como Psicólogo del Deporte durante Beijing? Comparación con otras Delegaciones Olímpicas.**

**G:** El aprendizaje es fundamentalmente la experiencia. Si hay algún tipo de trabajo posible siempre es anterior a los Juegos, porque te podrás imaginar que durante los Juegos es difícil - por no decir imposible- hacer un trabajo profundo. Los que se beneficiaron de un trabajo de tipo psicológico fueron los que estuvieron comprometidos previamente. Te digo comprometidos porque vos ya sabes que en psicología lo importante es la relación con el otro, el vínculo, y si el otro no está dispuesto es imposible algún tipo de trabajo.

Con la gente que más trabajé fueron con las personas de remo y de vela, porque como te decía, se dio esta relación de apertura para trabajar con ellos. Yo viajaba regularmente a Maldonado y me encontraba con ellos. En algún momento apliqué un test generalizado.

**I:** Y en referencia con otras delegaciones, ¿qué aprendizaje destacarías?

**G:** Mira en referencia con otras delegaciones, es difícil la comparación. En primer lugar, porque cada delegación está muy concentrada en lo que tiene que hacer. En segundo lugar, porque las distancias en todo el Complejo Olímpico son grandes. Es difícil cruzarse con alguien porque los lugares de entrenamiento son lejos, tenes que ir a una terminal de ómnibus para subirte al ómnibus para poder llegar al lugar de entrenamiento de los diferentes deportes.

**I: Recién comentabas acerca de la importancia de la realización de un trabajo previo a los Juegos Olímpicos ¿Con todos los deportistas con los cuales hiciste un trabajo previo fueron a los Juegos?**

**G:** No, no fueron todos. Las razones fueron diversas, pero no todos fueron.

En realidad, la idea es que, si en algún momento a un psicólogo se le da la oportunidad de integrar el Comité Olímpico o alguna institución similar, se pueda lograr un trabajo durante todo el ciclo olímpico. ¿Conoces el ciclo olímpico?

**I:** Sí claro.

**G:** Bueno, entonces, sabes que después de un Juego Olímpico no se hace nada. El primer año no se hace nada. Bueno en realidad no es que no se haga nada. Lo que significa es que no hay ninguna competencia de relevancia. Luego en nuestro país está el ODESA que vendría a ser el sudamericano, luego viene el panamericano y luego viene las olimpiadas. Además hay torneos mundiales que son muy importantes para alcanzar marcas personales y superarlas.

**I:** Si, en Judo además de los mundiales, se organizan desde hace algunos años los denominados "Open"; que son una especie de mundiales que posibilitan mejorar la performance individual, pero por sobre todas las cosas dan la oportunidad de "codearse" con los mejores del mundo y hacer experiencia. Porque en Judo es común que se llegue a determinado nivel competitivo y después no se tiene con quien entrenar.

**G:** Mirá, yo te diría que eso que vos planteas se da mucho en deportes individuales y es uno de los principales problemas del deporte en Uruguay. Se llega a un nivel y luego no se tiene contra quien entrenar o competir. Por ejemplo, te hablo del caso de Foglia. Él no tenía con quien entrenar, no tenía ni entrenador, porque estaba trabajando (el entrenador) en el Caribe - Antillas- y no había nadie que supiera más que él. Entonces, Foglia necesitaba viajar seguido y entrenar con un argentino y con un brasilero.

**I:** Claro, eran los que más o menos tenían su nivel.

**G:** Exacto. Eran los que tenían su nivel acá en Sudamérica. Y después ya hay que pasar a Europa. Entonces todo eso llevaba una preparación, un trabajo de planificación.

**I:** También se necesitan recursos. Recursos no solo económicos, sino también logísticos y de planificación.

**G:** Si. Yo te diría que se necesita mucha disciplina personal, sino no lo podes hacer. Vos fijate que la planificación se la realizaba el oso García (hablando de Foglia). Le mandaba la planificación por mail y él la tenía que hacer. Después de años la gente logra esa disciplina, pero no es tan fácil. Hay que estar dispuesto a eso.

Y en otros deportes pasa lo mismo, no hay gente con la cual competir para poder mejorar el rendimiento.

**I:** Si, por ejemplo, en Judo es muy común que una vez que se logra cierto nivel competitivo, es difícil tener compañeros de entrenamiento que también se encuentren en ese nivel. Y todo lo esto conlleva.

**G:** Si, yo te diría que a veces hay que moderar las expectativas respecto al deporte. Vos fijate que en fútbol cuanta gente hay...Y, sin embargo, muchas veces los resultados no acompañan. Sin ir más lejos, hoy andamos mal... sacando la Selección, andamos mal. Tenemos jugadores que aprenden a jugar en otro lado y después vuelven a Uruguay.

En mi opinión no se pueden exportar tantos jugadores y a su vez tener buenos jugadores en el país, porque entre otras cosas somos un país pequeño.

**I:** Y si, todo no se puede...

**G:** Si, todo no se puede.

**I:** **En tu opinión, ¿cuáles son las problemáticas que se pueden visibilizar en la inserción laboral del Psicólogo del Deporte?**

**G:** Yo trabajo en la AUF, como Psicólogo del Deporte en el Colegio de Árbitros de Fútbol. Ahí somos dos psicólogos. El otro es Jesús Chalela. Hay cerca de 150-180 árbitros en actividad. Vos podes ver algunos en televisión pero en realidad son muchos más. A esta cantidad de personas hay que agregar a los aspirantes de árbitros de fútbol. Este año son cerca de 50, hay dos grupos de 25.

También trabajo en las formativas de Bohemios, y por supuesto, trabajo en clínica individual.

**I:** **¿Complejidades del trabajo interdisciplinario?**

**G:** Bueno ahí hay que mover un poco el cuerpo, depende de muchas variables: de los dirigentes, entrenadores. Y también de los deportistas.

**I:** La institución en la que se trabaja...

**G:** Si, la institución donde vos estás. Ahora si estamos hablando de deportistas de alto rendimiento, hay que tener en cuenta que el deportista de alto rendimiento es un deportista especial, totalmente distinto de los otros -esto es clave-. Necesita una focalización en el trabajo casi única. Tienen la cabeza puesta en las olimpiadas y punto.

**I:** Si, en Judo hoy hay deportistas que ya se están preparando para los Juegos Olímpicos de Japón, y seguramente todos los atletas de proyección olímpica están haciendo lo mismo.

**G:** Si, tal cual. Y más allá de que lleguen o no lleguen tienen una disposición especial para el trabajo, el entrenamiento. Y obvio que necesitan la ayuda de un psicólogo para entender cosas que les pasan y para apoyar su entrenamiento mental.

**I:** Si, por ejemplo, en cuanto a la disciplina una de las tantas cosas que exige es renunciar a reuniones, cumpleaños, momentos familiares. Porque sabes que al otro día hay que levantarse temprano y cumplir con la planificación estipulada.

**G:** Si. Te cuento algo vos que estas en Judo que te va a gustar, para que tengas idea contra quienes cometimos...

En Brasil, cuando estuve haciendo la pasantía, conocí el Laboratorio de Psicología. La verdad que de psicología tenía bien poco.

**I:** Era un laboratorio de psicología sin psicólogos...

**G:** Si, al menos no la psicología que conocemos nosotros o con la cual estamos acostumbrados a trabajar. Capaz que había dos psicólogos, pero los jefes no eran psicólogos ... En Brasil se hace la formación en Psicología en la Facultad de Filosofía. Hablamos de la Universidad Federal de Minas Gerais. Había personas que habían hecho la formación en Educación Física, pero con menos carga en la educación y más en el deporte. Después optan por ser entrenadores de uno o dos deportes. Y después hacen Master o Doctorado en Psicología del Deporte, con lo cual también hacen investigaciones.

Bueno, te voy a contar...Había un laboratorio que se llamaba Laboratorio de Carga en el CENESP. Había un polaco de encargado, también un alemán, como jefes de los laboratorios. Daban clases en los posgrados, eran jefes de los laboratorios y dirigían las investigaciones. Había un Laboratorio de Fisiología, otro de Conocimiento y acción (o algo parecido) que estudiaban las filmaciones, los videos de los deportistas.

**I:** Claro...

**G:** Había un laboratorio de Biomecánica, otro de Conocimiento motor (o algo así)

**I:** Si, vinculado a la propiocepción ¿no?

**G:** Si, el aprendizaje de los movimientos y todos sus componentes.

Había un Laboratorio de Recuperación de Lesiones, enorme. Para que vayas viendo las distancias.

**I:** Si, hasta ahora muy parecido a Uruguay (risas)

**G:** Si, igual. Entonces vino la Selección de Judo brasilera, bajaron de un ómnibus e ingresaron al Laboratorio de Biomecánica. El planteo fue el siguiente: "nosotros con los cubanos peleamos bien, pero cuando los agarramos no los podemos tirar.

Ese fue el problema que presentaron. Entonces estaba el polaco -jefe de laboratorio- que estaba especializado en las cargas que se debían manejar para lograr los objetivos, cantidad de fuerza física, etc.

Entonces presentaron una máquina especial para los agarres, especialmente para agarrar la solapa y la manga del oponente, y le cargaban peso del otro lado. Yo no sé si eso lo había

copiado de remo, para que los remeros en Río generaran mayor potencia. Esto que te cuento es para que tengas una idea... Hay muchísimas cabezas pensando detalles del deporte. Algo tiene que salir bien...

I: Otra que interdisciplina....

G: Yo estaba con todos ellos, iba a las clases de posgrado, me recibieron de puertas abiertas para que me integrara sin problemas.

I: Mirá que bueno.

G: Si, muy bueno. Así da gusto aprender y estudiar. Era un ambiente universitario. Era un campus universitario inmenso. La Universidad de Mina Gerais. Adentro hay dos líneas de ómnibus gratuitas.

I: ¿Adentro?

G: Si si adentro.

**I: ¿Qué rol juegan las llamadas “habilidades psicológicas” como la atención, la activación, la motivación, la confianza?**

G: Las habilidades psicológicas son todas entrenables. Hay tests, cuestionarios que posibilitan a posteriori trabajar sobre las habilidades a mejorar, como la autoconfianza. La respiración para la ansiedad. Hay muchísimas cosas y también hay mucha tecnología. Por ejemplo, el aparato para mejorar los agarres de los judokas que hablábamos hace un rato.

No sé si sabías que próximamente se va a establecer la especialización en Psicología del Deporte en Facultad...

I: Si, sabía. De hecho, estoy interesado en hacer la especialización.

G: Bueno. La idea es arrancar en el segundo semestre. Y en algún momento la idea es usar el laboratorio para hacer investigación. La verdad que nos hubiera gustado arrancar en el primer semestre, pero por problemas burocráticos no se pudo hacer.

I: Bueno, esperemos que pronto pueda comenzar por el bien de todos.

G: Si esperemos.

I: Gracias por tu tiempo Gustavo.

G: Por favor, no hay problema. Cualquier duda que tengas o alguna pregunta me mandas mail y te contesto enseguida.

I: Gracias.

**Anexo 2- ENTREVISTA REALIZADA AL ATLETA OLÍMPICO PABLO APRAHAMIAN EL DÍA 14/06/2017, MEDIANTE E-MAIL. -**

**DATO A DESTACAR: JUDOKA QUE REPRESENTÓ A URUGUAY EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS DE RÍO DE JANEIRO DE 2016.-**

- 1) Pablo, ¿cómo nace tu pasión por el Judo, desde cuándo lo practicas?

De chico siempre hice mucho deporte, varios deportes, jugaba al fútbol, hice gimnasia, natación, tenis, basquetbol y Judo.

Fue pasando el tiempo y este deporte me atrapó, me gustaba, me hacía sentir bien. Lo practico desde el año 1993.

- 2) ¿Te imaginaste en algún momento que podías concretar uno de los mayores logros al que puede aspirar un atleta, es decir, ir a un Juego Olímpico?

Desde chico tenía esa ilusión, ese deseo. Siempre miraba el desfile inaugural, siempre lo veía como algo muy lejano.

Durante algunos años mi idea de clasificación se vio opacada por cuestiones políticas. Fue entonces que a fines del 2014 me decidí a darlo todo para llegar a la clasificación en una nueva categoría de peso (cambié de 90 a 100kg).

- 3) ¿Cómo surge la posibilidad de clasificar a Rio de Janeiro? Como decimos habitualmente, ¿cuándo te “cae la ficha” que estas clasificado?

La ficha empieza a caer cuando se actualiza la clasificación “no oficial” de la página web de la Federación Internacional de Judo. Pero no es hasta que llega el comunicado oficial que uno se siente plenamente clasificado, comenzando a vivir ese sueño.

Después las fichas van cayendo, primero con la clasificación oficial, después en la despedida de la delegación en el Palacio Legislativo, después en el avión.... Y finalmente cuando ingresas a la Villa Olímpica, esa es una hermosa sensación que termina de caer en el desfile inaugural.

- 4) Principales aprendizajes de tu experiencia en Río de Janeiro, en lo deportivo y en lo personal.

Tanto en lo deportivo como en lo personal me llevo una experiencia inigualable. Por la experiencia en sí, y por la sensación de realización en ese momento.

Fue la vez que con más fuerza entré a un tatami, me hervía la sangre, el estadio explotaba a favor del local (luché con un brasilero), ver los familiares y amigos con la bandera de Uruguay me llenó de fuerza. Yo luché con todos ellos. Esa sensación de pisar el tatami olímpico es una de las cosas más fuertes que me llevo.

- 5) Por experiencia personal, como judoka, conozco las complejidades inherentes al alto rendimiento y su difícil articulación con la vida cotidiana. Es decir, además del deporte, por lo general existen una variedad de obligaciones que están presentes, como ser el trabajo, los estudios, la familia. En este sentido, ¿cómo es tu vivencia?

Fue algo complejo, yo soy Contador Público con especialización en Finanzas, esa es mi profesión, mi trabajo, mi ingreso.

Hice el ciclo olímpico trabajando 9hs en un Asesor de Inversiones Suizo en Zonamerica, lo que me llevaba muchas horas, mucho tiempo.

Mi vida era un puzzle, madrugar para entrenar, salir a trabajar, volver a entrenar, dormir poco, y al otro día lo mismo. Siempre llegando después de las 23hs a casa, muchas veces perdiendo eventos como cumpleaños de buenos amigos y familiares. No existían vacaciones, los 20 días reglamentarios me los pedía de puchos para poder ir a competir, así era como me iba por 3 días a La Habana, o pasaba más horas en un avión que en el destino (Caso Mundial Astana) para volver después de 30hs de viaje directo a la oficina. Fue sacrificado, pero valió la pena.

- 6) En un diálogo anterior a esta entrevista, me comentaste que más allá de la preparación física y específica de Judo, no has realizado un trabajo con un psicólogo deportivo. ¿Conoces a algún judoka (uruguayo o no) que realice algún tipo de trabajo con un Psicólogo del Deporte?

¿Pensas que la inclusión de un Psicólogo Deportivo a tu programa de entrenamiento te puede ayudar a mejorar tu rendimiento deportivo? ¿Por qué?

Conozco varios Judokas que tienen apoyo psicológico. En varios países de la región sus planes de entrenamiento son físico, técnicos y psicológicos, teniendo especialistas a cargo. En nuestro país tengo entendido que el atleta olímpico Juan Romero fue apoyado con trabajo psicológico.

Sin duda mejora, el judo es un deporte muy mental, uno tiene que estar fuerte mentalmente para ganar combates, es uno de los factores más importantes.

- 7) ¿Cómo manejas el estrés, la ansiedad, antes y durante una competencia? ¿Utilizas alguna técnica en particular?

Desde este punto de vista, ¿pensas que un Psicólogo del Deporte podría tener alguna influencia positiva?

No utilizo ninguna técnica en particular. Me considero una persona fuerte mentalmente, esa fortaleza ha sido la que me permitió superar todos los obstáculos que se me han presentado y las dificultades de nuestros medios para llegar a la cita olímpica.

Sin duda sería una influencia muy positiva, me hubiera sido de gran ayuda en varios momentos del ciclo.