



FACULTAD DE CIENCIAS ECONÓMICAS

LICENCIATURA EN ADMINISTRACIÓN

SEDE CENTRO

TRABAJO FINAL – LIDERAZGO DEPORTIVO

Decano: Dr. Fernando Grosso

Alumno: Santiago Francos Erpelding

10 de agosto de 2020

Índice

Modalidad del proyecto	3
Título del proyecto	3
Planteo del problema	4
Justificación	4
Objetivos	4
Introducción	6
Desarrollo	8
¿Por qué “líder”?	8
Estilos de liderazgo	11
Liderando los equipos deportivos	13
<i>Objetivos claros</i>	13
<i>Establecer prioridades</i>	14
<i>Etapas de la natación</i>	14
Habilidades	15
<i>Disciplina</i>	15
<i>Motivación</i>	19
<i>Visualización</i>	25
Propuesta práctica	30
<i>Objetivos</i>	30
<i>Agentes participativos</i>	31
<i>Destinatarios</i>	31
<i>Metodología</i>	31
<i>Plazos</i>	31
<i>Consiste en:</i>	31
<i>Resultados</i>	45
Conclusión	48
Bibliografía	49

Modalidad del proyecto

Propuesta de intervención en el campo profesional

La propuesta está basada en experiencias personales, avaladas por diferentes bibliografías. Tiene como finalidad intervenir en el campo profesional del liderazgo sesgado hacia el deporte.

Dentro del liderazgo encontramos varios aspectos y habilidades a trabajar. En este esquema, desarrollo algunas como la disciplina, la visualización y la motivación, que van a hacer del líder el motor para conseguir los objetivos en el grupo de trabajo.

Título del proyecto

LIDERAZGO DEPORTIVO

Descripción

El líder es el individuo. El liderazgo es la función o actitud que desarrolla el individuo que, por sus acciones, facilitan el movimiento de un grupo de personas hacia una meta individual o grupal. Esta definición implica que el liderazgo es un proceso de influencia.

En términos generales, si insertamos el liderazgo en el deporte, ya sea en su rol como entrenador o como atleta, podemos encontrar aspectos que difieren con su rol cotidiano, es decir, su papel de líder en el deporte puede que no sea el mismo fuera de este, pero a la vez, también podríamos encontrar aspectos relacionados con su vida personal que vayan forjando en él, características propias del líder.

Como ejecución de este proyecto, propongo un programa integral basado en la motivación, disciplina y visualización, que incluye tanto la destreza física como la mental, implementado durante el aislamiento social y obligatorio.

Planteo del problema

Fracaso, frustración, desgano y hasta abandono, son algunas de las situaciones que atraviesan varios deportistas en esta “cuarentena”.

Esta realidad se puede deber, entre otras, a la falta de líderes o a la falta de capacitación de los mismos.

Ante esta problemática hago hincapié en la importancia del líder, tanto en su rol de entrenador como de atleta y compañero de equipo, si lo hubiera. Por lo tanto, la capacitación de éste, tiene que ser un hábito.

Justificación

La implicancia que va a tener el líder en este proyecto es primordial. Tiene que generar en sus liderados una autoconfianza y a su vez, lograr que se animen a tomar riesgos y decisiones. Por y para eso, hay que empoderarlos.

“El liderazgo no es un don, no es una mera práctica: ante todo es un proyecto de vida que se materializa en un proceso educativo y de superación personal que requiere del desarrollo de competencias que deben cultivarse con perseverancia y disciplina”. (Fernando Grosso, 2020)

Objetivos

1. Desarrollar el concepto de liderazgo.
2. Analizar y conocer el ambiente deportivo, específicamente, la natación.
3. Determinar las habilidades que lleva acabo, hoy en día, un líder en el deporte.
4. Brindar herramientas sobre el liderazgo deportivo.

De dónde vengo, dónde estoy, hacia dónde voy.

(Tiempos de cuarentena)

Introducción

Estamos detenidos en tiempo y espacio, en medio de una pandemia, atravesando una cuarentena, que pareciera no tener final. Son tiempos de reflexión, para pensar lo que hicimos bien, lo que deberíamos modificar, cómo salir fortalecidos de esto, qué futuro queremos, si estamos dispuestos a salir de la zona de confort y arriesgarnos.

Pero... ¿Cómo lo logramos? ¿Estamos solos? ¿A quién seguimos? ¿Hacia dónde vamos?.

Cada atleta tiene a su entrenador o entrenadores, y a varios compañeros con los cuales entrena, compite y se divierte. Los atletas ven a su entrenador como su referente, su guía, su líder. Lo siguen en cada decisión que toma porque creen que es lo mejor para ellos y de esta manera podrán alcanzar sus objetivos. Como también, siguen a algún compañero que se destaca generalmente, por su capacidad física.

A medida que los deportistas crecen, van desarrollando diferentes capacidades y se van dando cuenta de las concordancias y diferencias que tienen con su entrenador. De ello depende su futuro. Cada decisión que toma un atleta, ya sea influenciada o no por su entrenador, afectará directamente su rendimiento a corto plazo.

Cabe destacar que, particularmente los nadadores en su corta trayectoria, suelen cambiar varias veces de equipos y por ende de entrenadores. ¿Esto quiere decir que los entrenadores no son buenos líderes y por eso se van sus nadadores? ¿O será que como es un deporte individual, no hay líderes? ¿No comparten los mismos objetivos? ¿Qué pasa por la cabeza del nadador, cuando decide cambiarse de equipo?.

La dificultad de encontrar líderes, es cierta, y de encontrarlos en su faceta de entrenadores en un equipo de natación más aún. Claramente, esta cuarentena es una oportunidad para desarrollar todas las capacidades para ser un “buen” líder.

Desarrollo

"En cuanto al general: es el baluarte del país. Si el baluarte es completo en todos los puntos, el país será fuerte.

Si el baluarte es defectuoso, el país será débil..."

..."Cuando todo el ejército está inquieto y desconfiado, es seguro que lleguen problemas de los otros príncipes feudales"... (Sun-Tzu. 2012).

¿Por qué “líder”?

Según algunas versiones, corresponde a la etimología proveniente de un anglicismo. En esta definición, la palabra líder proviene de “leader” que en la lengua inglesa tiene el mismo significado que tiene en español; ambas bajo el mismo concepto (liderazgo) y en ambos casos se pronuncian de la misma manera.

En otra definición aceptada en la lengua española, la palabra líder encuentra su origen en la partícula “lid”, que proviene del latín “lis-litis”. Su significado original en la lengua latina es: disputa, querella o proceso. De esta manera y según su etimología, el líder es quien inicia o se encuentra inmerso en una querella, disputa o proceso ya que está en una posición de liderazgo. Lo que coloca al líder, no como un ser pasivo, sino como alguien con una postura activa de disputa, a través de la cual quiere cambiar algo.

También, la palabra líder, puede tener sus orígenes en el latín: “leit” que traducido al español significa: “avanzar o ir hacia adelante”. Enfocándonos un poco en esta definición del latín; el líder es, en este caso, el que toma el liderazgo y la delantera para ser un pionero, el guía de su grupo.

El diccionario de la Real Academia Española, define líder como persona que dirige o conduce un partido político, un grupo social u otra colectividad. Persona o entidad que va a la cabeza entre los de su clase, especialmente en una competición deportiva.

El filósofo Hugo Landolfi toma la definición del liderazgo como: “El liderazgo es el ejercicio manifestativo de las actualizaciones y perfeccionamientos de un ser humano, denominado líder, quien por su acción se coloca al servicio del logro, a través de una misión, de uno o varios objetivos propuestos por una visión. Dicha visión debe alinearse y subordinarse necesariamente al bien último del hombre”.

De esta manera vemos que la definición de un líder, no es solamente la de un director o conductor de un grupo, sino que es también una persona con una misión y una visión concreta.

Haciendo una analogía con lo escrito por Sun-Tzu, entendemos al líder como el general del ejército y nos expresa los cinco ideales esenciales para el triunfo:

- Vencerá aquel que sepa cuando luchar y cuando no luchar.
- Vencerá quien sepa cómo manejar tanto las fuerzas superiores como las inferiores.
- Vencerá aquel cuyo ejército esté animado por el mismo espíritu a través de todos sus rangos.
- Vencerá quien, estando él mismo preparado, espera para sorprender al enemigo cuando éste no está preparado.
- Vencerá quien tiene capacidad militar y no es interferido por el soberano.

El líder debe ser reconocido por sus liderados, creíble y eficiente en la toma de decisiones. Él debe creer en su grupo y brindar su confianza en las acciones previstas. Sus

decisiones, deberán desarrollarse en base a fundamentos válidos y tangibles, creíbles y confiables para lograr el convencimiento del grupo. Así mismo, deberán ser tomadas con libertad y criterio para no caer en errores de planeamiento o llevar a su equipo a un posible fracaso.

Hay diferentes caminos para llegar a estar al frente de un grupo. Según Nicolas Maquiavelo, *"Los dominios adquiridos están acostumbrados a vivir bajo un príncipe o a ser libres; y se adquieren por las armas propias o por las ajenas, por la suerte o por la virtud"*. (El Príncipe, 2011).

De esta manera interpretamos que el liderazgo de un grupo no es siempre obtenido por mérito propio. Las diferentes maneras en las cuales se llega al liderazgo van a influir en su inmediato trato con el grupo y en su futuro.

Este líder debe generar una relación de respeto recíproco, entender al equipo como una máquina perfecta, donde conocer cada pieza es fundamental.

La retroalimentación entre las partes, es otra de las acciones que se debe llevar a cabo a fin de mejorar aún más los aspectos fuertes, y hacer que cada vez sean menos los débiles.

Por otro lado, es de suma importancia, sobre todo para lograr el seguimiento por parte del equipo, que el líder esté presente, que participe, que intervenga, que conozca el área donde se lo ha puesto a trabajar, que lo haya vivido y experimentado, que sepa las diferentes situaciones que pueden darse, y sobre todo como poder resolverlas. Del líder siempre se esperará una respuesta no una duda o incertidumbre.

Entendiendo que tal vez el campo de trabajo sea muy extenso o no le resulte del todo familiar, debe tener la habilidad de rodearse de un grupo de trabajo confiable que lo complemente.

La constante capacitación e incorporación de nuevos conocimientos es otro de los factores importantes. De esta manera se evita ser superado por los nuevos avances y tecnologías. El estudio permanente de las novedades de la materia permitirá un seguimiento ordenado y la concreción de planes y objetivos propuestos.

Estilos de liderazgo

El estilo de liderazgo se refiere al patrón de conducta de un líder, según como lo perciben los demás.

Se desarrollan a partir de experiencias, educación y capacitación. Es importante que el líder descubra su estilo, lo conozca y lo perfeccione ya que será ese estilo, el estímulo para cada uno ante diferentes circunstancias.

Cuando se adopta el rol de líder, mucho de sus estilos de liderazgo dependen de cómo maneje sus habilidades técnicas, humanas y conceptuales.

En cuanto a la habilidad técnica nos referimos a la capacidad para poder utilizar en su favor o para el grupo, los recursos y relaciones necesarias para desarrollar tareas específicas y afrontar problemas.

El otro elemento, es su habilidad humana a través de la cual influye en las personas, a partir de la motivación y de una aplicación efectiva de la conducción del grupo para lograr determinados propósitos.

La habilidad conceptual, es aquella capacidad que se tiene para comprender la complejidad de la empresa en su conjunto, y entender donde engrana su influencia personal dentro de la organización.

Conociendo bien estos 3 elementos, el líder puede actuar de forma más óptima.

Los estilos de liderazgo orientado a resultados tienen las siguientes características:

- Directivo: informa a sus subordinados lo que espera de ellos, da guías específicas de cómo realizar el trabajo y presenta como hacerlo.
- Apoyador: es amistoso, accesible, buena voluntad, es cercano a las necesidades de los subordinados, es cálido.
- Participativo: consulta con los subordinados, pide sugerencias, toma en cuenta las opiniones antes de tomar decisiones.
- Orientado hacia el logro: pone los retos, espera que los subordinados tengan altos niveles de desarrollo, busca el mejoramiento continuo, proporciona confianza a los subordinados para que asuman responsabilidades, busca esfuerzos sucesivos y mayores retos.

Cabe aclarar, que en la práctica los líderes no responden solo a un estilo. Ya que una de sus virtudes es tener varios estilos. De esta manera siempre podrá aggiornarse. Hoy en contexto de cuarentena.

Liderando los equipos deportivos

Objetivos claros

Este es un punto importante. Tanto el atleta como el entrenador tienen que tener objetivos claros, compartidos, a corto, mediano y largo plazo, que dependiendo de cómo se vayan desarrollando los primeros pasaran a los segundos.

El entrenador, que como bien se describió en la introducción, tiene una imagen de líder para sus atletas, tiene objetivos para cada uno de sus nadadores. Y también objetivos para el equipo, como puede ser ganar un campeonato.

Ahora bien, ¿qué tan importante deben ser estos objetivos para mantener al nadador enfocado, motivado y en el equipo? Deben ser muy importantes. Por eso el entrenador tiene que poder proyectar al nadador en un futuro cercano, mediano y lejano.

A medida que se van cumpliendo los objetivos, se va rompiendo la barrera del “tengo miedo”, del “no puedo” y se genera en simultáneo, una motivación extra para cada atleta y el entrenador: si ven que a un compañero le va bien, a ellos también les puede ir bien.

Comparando el equipo de natación con una organización, los objetivos en el primero sirven como impulso motivador para todos, en especial, para el atleta y generan una competencia sana.

En las organizaciones pasa algo similar, una vez alcanzados estos objetivos, los empleados además de sentirse motivados por su buen desempeño, logran, por ejemplo, premios o incentivos.

Características de los objetivos

- ✓ Los objetivos deben tener cierto grado de dificultad, atendiendo a las capacidades del deportista.
- ✓ Deben ser concretos (por ejemplo, bajar mi marca un segundo en dos semanas), ya que estos funcionan mejor que en aspectos generales (por ejemplo, lo haré lo mejor que sé).
- ✓ Enfocar los objetivos en términos positivos; ya que centrarse en lograr los éxitos conlleva a focalizarse en la consecución, más que en evitar el fracaso.

Establecer prioridades

La formación deportiva trasciende lo deportivo, tiene un alcance infinito en el desarrollo de una persona.

En este contexto de aislamiento, donde cada uno deberá reinventarse, es fundamental establecer prioridades para llevar a cabo los nuevos objetivos.

Todo líder, tiene variadas tareas. Para aumentar la productividad y el enfoque, deberá comenzar cada día priorizando las mismas. Para ello deberá identificar qué actividad le genera mayor esfuerzo y será esa, la primera del día.

Al administrar el tiempo y la agenda, se aprende a enfocar la energía y los resultados.

Etapas de la natación

Se destacan cuatro etapas para la formación del nadador.

La primera es la parte técnica: los movimientos básicos y motrices. Le enseñará a manejar el deporte, entenderlo y desarrollarlo. En la natación se hace mucho hincapié en esta

etapa. Se trata de enseñar antes de los 12 años, para poder lograr una rápida aceptación de las mismas en forma correctas y una mayor asimilación de los movimientos.

Normalmente se enseña casi en su totalidad en el agua. Actualmente la trabajamos afuera del agua, en lo que llamamos entrenamiento técnico en seco. A través de diferentes ejercicios mostrados por videos, se enseñan las técnicas correctas a los nadadores.

La segunda etapa, tiene que ver con el entrenamiento. Una vez que tenemos las técnicas correctas, le damos al cuerpo la capacidad de tolerar carga. Hay tres tipos de entrenamientos: el entrenamiento básico que se hace en el agua; el entrenamiento complementario, en el gimnasio y el entrenamiento silencioso, referido a la comida y descanso del atleta.

La tercera etapa, es táctica. Tiene que ver con la estrategia y cómo llevar todo nuestro potencial a la hora de competir. En pruebas de 400 metros de estilo crol hay que tener una táctica afianzada para lograr la mayor eficiencia en la totalidad de la prueba. Esta táctica, se entrena día tras día.

Por último, la cuarta etapa, tiene que ver con el entrenamiento mental o visualización. Esta parte es la fundamental y el objetivo número uno al día de hoy.

Habilidades

Disciplina

“La disciplina es el puente entre lo que eres y lo que anhelas ser”. (David Fischman. 2013).

Algunos estudios establecen que, para convertir un nuevo objetivo o actividad en algo automático, de tal forma que no tengamos que tirar de fuerza de voluntad, necesitamos 66 días.

Lo interesante es que somos capaces de aprender, entrenar y modificar lo queelijamos y deseemos. El número de días es relativo. Depende de factores como la insistencia, perseverancia, habilidades, de las variables psicológicas de la personalidad y del interés. El cambio ronda en torno a los dos meses, aproximadamente. Qué son dos meses en el ciclo de nuestra vida, si llevamos más tiempo de cuarentena. Se necesita ese tiempo para ser capaces de dar el cambio que deseamos.

Como ventaja

Lamentablemente, desde niños no se nos enseña la disciplina como una herramienta para ayudarnos a lograr las tareas sino como una herramienta de castigo y es por esta noción errada que la mayoría rechazamos la palabra disciplina.

Cualquier deportista de élite sabe que sin disciplina no puede aspirar a grandes trofeos. Los más jóvenes terminan reconociendo que el talento no es suficiente si realmente quieren lograr sus sueños. Necesitan atravesar el arduo camino de la disciplina para lograrlos.

En ocasiones es necesario variar el esquema y ser flexibles. No somos robots y no podemos esperar cumplir al 100% nuestro patrón de disciplina. Sin embargo, la ventaja viene a nuestras vidas cuando establecemos hábitos consistentes que nos ayudan a marcar un ritmo, un estilo que nos permite avanzar hacia nuestras metas sin distraernos.

La disciplina aporta estabilidad y estructura a la vida de una persona, le enseña a ser responsable y respetuosa.

La disciplina ayuda a desarrollar otra cualidad importante en el líder: el autocontrol.

El autocontrol y la voluntad son dos cualidades que se derivan de la disciplina, fundamentales para desarrollar un estilo de liderazgo que permita alcanzar objetivos y metas.

En el Deporte

Conocemos de manera general que la disciplina es la capacidad del ser humano de proceder de manera ordenada y perseverante. Es un valor fundamental en el deporte y es la base de cualidades como el respeto, valor, persistencia, tolerancia, entre otras. Es tan poderosa que un deportista de mediana capacidad, pero disciplinado progresa mucho más que un deportista talentoso que entrene sin constancia, sin disciplina.

La falta de disciplina fomenta el desorden, la pérdida de respeto, de tiempo, en cualquier campo ya sea educativo, laboral o deportivo. En este último caso, se debe considerar tácitamente el entrenamiento como un proceso a largo plazo si se quiere alcanzar un alto rendimiento, proceso que está guiado por la interiorización de normas o reglamentos que son parte del desarrollo de destrezas y actitudes deportivas. El cumplimiento de las normas ayuda a mantener equidad y a asegurar la justeza en la que se compete, así cada competencia se puede disfrutar más y mejor.

Algunas de las causas para la indisciplina en una sesión de entrenamiento y que disminuyen el normal progreso que éste debe alcanzar causando un ambiente antagonista al sano orden, son, por ejemplo:

- Que los deportistas estén sin el cuidado y vigilancia adecuada por parte del entrenador, lo que deja el espacio para una conducta alterada. Los adolescentes por

sus características de desarrollo, están comúnmente inclinados a la travesura y, sin el cuidado oportuno, pronto llevará al desorden.

- Cuando se provoca risa y desorganización en el ambiente, generalmente no suelen percatarse de cuándo detenerse. A veces, guiados por el interés de fomentar un ambiente relajado, el entrenador utiliza bromas o chistes que por su efecto es conveniente saber controlarlos.
- Que el entrenador llegue malhumorado y dirija la sesión de entrenamiento sin respeto, situación que genera rechazo, indisposición en los deportistas.
- Que el entrenador ante el cansancio o desgaste físico exija más esfuerzo sin preparar la mente o hacer un razonamiento necesario para tolerar la exigencia. Las personas generalmente rinden mejor y asimilan más fácilmente las exigencias cuando existe de por medio una comprensión y conciencia del porqué y para qué se hace alguna actividad.
- El mal ejemplo, incumplir con horas de llegada o salida, no planificar, implica una pérdida de credibilidad en el entrenador. Se pueden acordar ciertos parámetros de espera o de flexibilidad en estos aspectos de cumplimiento para que su control no caiga en lo irracional y entendible entre situaciones de la vida cotidiana.
- Que el entrenador no haga nada cuando inician los comportamientos inadecuados permitiendo que estos se agranden y sean por lo tanto más difíciles de controlar. Será siempre una opción saludable cortar de raíz aquellas actitudes negativas. Esto no implica agresividad, por el contrario, tomar medidas a tiempo revela interés y cortesía en favor de una buena relación entre ambas partes.

- Exceso de confianza. Debilita la autoridad que debe mantener como un recurso pedagógico el entrenador a cargo. Cuando la confianza ganada por alguien empieza a ser utilizada como instrumento para obtener beneficios adicionales, liberarse de responsabilidades o peor aún, evitar sanciones, hablamos de un exceso o abuso de confianza que a veces no es percibida inmediatamente por el vínculo afectivo que la inició. La distancia afectiva prudente es otro elemento necesario para mantener la objetividad y el desarrollo deportivo formal.

Vale recalcar que disciplina no requiere de castigo o violencia para su fomento, más bien se nutre de la determinación, de la madurez, estabilidad y firmeza con la que se busque un objetivo. Tampoco se trata de imposiciones arbitrarias, sino más bien de un acuerdo claro y explícito sobre las conductas a mostrar, los pensamientos a mantener y los valores a defender.

En definitiva, desarrollar la disciplina es un trabajo personal, de consciencia y de mucha honestidad con uno mismo. Es un proceso de transformación, una virtud que toma tiempo y por ende, requiere de paciencia.

Motivación

“El sudor se seca, el cansancio termina, pero hay algo que nunca desaparece: la satisfacción de haber logrado todo lo que te habías propuesto”.

Una de las grandes claves para que un objetivo deportivo se cumpla, es mantener el foco puesto en el mismo, y el motor que lo impulsa es la motivación.

La motivación es el conjunto de factores internos o externos que determinan en parte las acciones de una persona y nos lleva a realizar determinadas acciones, a superar los problemas y a no rendirnos hasta conseguir los objetivos.

No solo debemos relacionar la motivación con el incentivo natural que puede crecer dentro del atleta sino también con el rol importantísimo que cumple el entrenador en este punto.

Es fundamental que el entrenador entienda y conozca el nivel de motivación de sus pupilos, para poder trabajar tanto el aspecto físico como el psicológico. Ambos tan importantes a la hora de hacer deporte.

Por tal motivo, es indispensable que los deportistas y el coach compartan algunas reflexiones y preguntas como ¿qué meta quiere alcanzar?, ¿está dispuesto a realizar el esfuerzo que requiera?, ¿es consciente que para ganar muchas veces primero hay que perder?. Esto ayudará al entrenador a seguir estrategias para mantener alta la motivación, conocer las ventajas y desventajas, así como también los beneficios y placeres producto de los objetivos cumplidos.

En el deporte, es muy habitual la motivación externa: una medalla, un puesto, una marca, etc. Los entrenadores trabajan la motivación extrínseca ya que su objetivo es un logro externo.

Pero también está la motivación intrínseca, donde el logro es interior. En este caso el trabajo de un entrenador pasa por motivar a su pupilo para que se sienta bien y orgulloso del trabajo realizado.

No obstante, el deportista amateur también tiene una motivación extrínseca, ya que todos tienen un objetivo que cumplir. Bajar de peso, preparar una carrera popular, bajar la marca, participar en una exhibición de baile, zumba o pilates.

La desmotivación es “la falta o pérdida de toda motivación” o lo que es lo mismo, es lo contrario de la motivación.

Hay diferentes elementos que atentan contra la motivación y con los cuales deben luchar tanto el atleta como el coach.

En muchas ocasiones, la desmotivación tiene que ver con una falta o mala planificación del entrenamiento. Recayendo esta responsabilidad en el entrenador, como encargado de programar unas sesiones de entrenamiento orientadas hacia el objetivo final.

Perseguir un objetivo cercano y concreto permite centrar la atención en aquello que deben hacer sin tener tiempo de buscar excusas que lo distraigan de su objetivo. No obstante, en ese camino pueden existir pequeños eventos competitivos que colaboren en la búsqueda del objetivo final, aunque los logros de éstos no sean los mejores. Aquí, es donde se debe diferenciar a los deportistas individuales de los grupales.

Algunos puntos a tener en cuenta para lograr que la desmotivación no llegue a los deportistas son los siguientes:

- Como en todos los órdenes de la vida, los deportistas pueden tener días mejores y otros peores. Lo importante es que sientan apoyo por parte de sus entrenadores y que éstos respeten y comprendan los cambios. Para ello, es necesario prestar atención al comportamiento habitual del deportista y seleccionar las herramientas adecuadas para hacerles frente.
- Muchos deportistas sienten que el entorno los valora como persona según sus resultados deportivos. En estos casos, piensan que si se ha obtenido un buen resultado se “es mejor” y si se ha obtenido un mal resultado se “es peor”. La cuestión es hacer

ver que uno mismo es independiente a los resultados que obtiene ya que éstos pueden estar influenciados por múltiples variables.

- El principal enemigo es el fracaso o la falsa idea de fracasar. Cuando ese sentimiento frustrante, de objetivo no alcanzado, se mete en la psiquis del deportista, la motivación para continuar en la búsqueda de otro, disminuye e incluso hasta puede desaparecer.
- Que el deportista no tenga la oportunidad, de dar su opinión acerca de, por ejemplo, sus objetivos o las condiciones de entrenamiento, puede proporcionarle una sensación negativa que disminuya su motivación y responsabilidad.
- Es importante que los objetivos sean realistas. De hecho, es una de las bases para plantear un buen objetivo. Para mantener o aumentar la motivación es primordial que los objetivos se vean como alcanzables y que el propio deportista crea que los puede conseguir.
- Todas las personas que forman parte del entorno del deportista deben tener en cuenta la situación del mismo para evitar continuar con un patrón de insatisfacción, en el caso de que éste exista. Por ello es importante ayudar al deportista a ver las partes positivas de su condición y, en ningún caso, apoyar la visión negativa.
- El principio de Fair Play es el llamado “juego limpio”, es decir, la competición basada en el respeto por los demás y en ser consciente de que no todo vale en el deporte para conseguir el objetivo. En este sentido, si un deportista siente que sus entrenadores y otros referentes le animan a eludir el “juego limpio” para obtener un mejor resultado, la motivación tiende a bajar, por el hecho de considerar que se le está alentando para que se comporte en contra de uno de los principios fundamentales del deporte.

- Hay que ayudar al deportista a ser consciente en todo momento de las causas de sus resultados deportivos. Buscando un equilibrio entre aquellas que dependen exclusivamente de él y las externas.
- En los deportistas jóvenes es importante mantener una exigencia equilibrada para evitar una presión excesiva que se traduzca en una disminución de la motivación por no encontrar satisfacción en la práctica deportiva.

Motivación en cuarentena

Ante la situación actual de pandemia, en la que todos los deportistas están o estuvieron aislados sin poder, en muchos casos entrenar o practicar su deporte con naturalidad durante un tiempo prolongado, mantener encendida la llama de la motivación se hace aún más difícil.

Los deportistas están acostumbrados a la actividad física, a un alto ritmo de entrenamientos diarios y competiciones periódicas. Son jóvenes, vitalistas, llenos de energía, habituados a convivir con una buena dosis de cortisol y adrenalina, dinámicos, que necesitan estar activos. De repente, todo cambia y se encuentran entrenando en sus casas. El ritmo de entrenamiento ha disminuido mucho, el objetivo es mantener la actividad y no perder excesivamente el estado físico. Esta nueva vida, más sedentaria, provoca necesariamente pequeños cambios a nivel bioquímico, de neurotransmisores y hormonales que se ven alterados, afectando el estado anímico. Comienzan a sentirse diferentes, no mal, pero sí extraños. La manifestación puede ser muy diversa: más sensibles emocionalmente; por momentos, un tanto irascibles, demasiado activos o angustiados, en otros. Y también surgen sensaciones nuevas a nivel muscular que no se tenían mientras se entrenaba y se competía.

Es en esta situación cuando el líder debe estar presente, disponible full time para ellos, desde cualquier plataforma, texto o video. Absorbiendo los nervios, conteniéndolos, ayudándolos a entender el momento, aceptando esa labilidad emocional como normal y dándoles mensajes positivos.

Entrenar diariamente genera una adherencia al entrenamiento, ellos necesitan entrenar. Sucede en cualquier deportista, en el de máximo nivel, en el “runner”, en aquel que haga actividad física o deporte cada día. Entrenar facilita que el organismo segregue endorfinas al flujo sanguíneo, contribuyendo a una sensación de disfrute y de tolerancia del esfuerzo. El cuerpo y la mente piden entrenar, pero no es posible al ritmo habitual. No dar satisfacción a esa apetencia o necesidad de entrenar puede generar emociones encontradas.

Estrategias variadas se han ejecutado en la búsqueda de que el rendimiento no se vea afectado de gran manera. Entrenamientos grupales de manera virtual, visualización de competencias anteriores donde el o los deportistas participaron, competencias de grandes referentes del deporte o incluso de otros. Incentivar a un mejor descanso y utilizar dentro de una justa medida los dispositivos móviles.

El entrenador va a llevar al deportista hasta el cansancio extremo, incluso hasta se enojará con él, lo corregirá una y mil veces y hasta se transformará en la peor pesadilla del atleta, pero también lo va a seguir hasta donde sea necesario, por un simple motivo, cree en él más que sí mismo.

Visualización

“No canses tu mente porque siempre exiges tu cuerpo”.

¿Qué es?

La visualización es la creación consciente, intencional y voluntaria de imágenes y escenas mentales, las cuales actúan en modo de órdenes que nuestro cerebro recibe y nos predispone a sentir, interpretar, percibir, pensar y actuar de determinada forma.

El cerebro está diseñado para cambiar y reorganizarse de acuerdo a las experiencias, pero estas no son solamente las que se viven. Lo que se visualiza, lo que se imagina también es para el cerebro una experiencia que lo reestructura. En la ciencia se llama neuro plasticidad dependiente de la experiencia, esto significa, que no importa si el cerebro recibe información del entorno, es decir, de algo que está pasando de verdad o de la imaginación. Lo que se imagina es también información para el cerebro. Lo que sucede en el entorno y lo que se visualiza con el ojo de la mente, es información real que tiene el mismo peso neurobiológico. Todas las imágenes mentales que pasan por la cabeza, hacen que el cerebro modifique los estados de conciencia, los procesos biológicos y los comportamientos.

Es decir, nuestro cerebro recibe información, interpreta dicha información, la compara con la que ya posee, la operacionaliza y da una respuesta. Esto es lo que sucede en un entrenamiento normal, y así aprendemos. Pero la información recibida puede tener varios orígenes; en primer lugar y lo más normal, es que recibamos dicha información a través de los sentidos. Pero también procedentes del sistema nervioso autónomo, o sea de nuestro cuerpo.

¿Para qué sirve?

Para ayudar a cumplir con cualquiera de los siguientes objetivos:

- Reproducir mentalmente los movimientos correspondientes a la ejecución técnica, manipulando la velocidad para poder dominar los pequeños detalles que pueden ser esenciales.
- Aprender a tomar decisiones tácticas, potenciando la relación funcional entre los estímulos y la decisión.
- Preparar la actuación en competiciones, anticipando las dificultades psicológicas y ensayando las habilidades para controlarlas.
- Ensayar conductas justo antes de ejecutarlas (por ejemplo, un lanzador de jabalina ensaya sus movimientos unos minutos antes de su turno de lanzamiento).
- Contribuir al proceso de recuperación de una lesión, reduciendo los niveles de ansiedad y ayudando a mantener su autoconfianza.

¿Qué ventajas ofrece?

- Acorta el tiempo de aprendizaje.
- Mejora la estabilidad de la habilidad aprendida, la precisión y la velocidad de la ejecución.
- No se necesita material.
- El riesgo de lesión es prácticamente nulo.

¿Por qué es efectiva la visualización?

Existen diferentes teorías que respaldan la efectividad de la visualización. Entre ellas:

- Teoría psico-neuromuscular, defiende que, cuando se visualiza, se producen micro contracciones de los músculos específicos implicados en los movimientos que se imaginan pese a que realmente no se está moviendo. Diferentes profesionales de la Psicología y de la Actividad Física han podido demostrar este hecho (entre otros: Jacobson, 1932; Eccles, 1958; Hale, 1982).
- Teoría de la regulación atencional, sugiere que la práctica mental ayuda a focalizar la atención en aquellos estímulos que son más relevantes para realizar una buena ejecución.
- Teoría de la autoeficacia, propone que la visualización favorece una mejora del rendimiento, ya que también aumentan las expectativas.

¿Cuáles son los pasos?

1. Buscar un lugar tranquilo. Es necesario contar con un espacio alejado de interrupciones, para poder relajarse durante el tiempo establecido. Si es posible, con poca luz para facilitar la relajación.
2. Relajarse. Alcanzar un estado de relajación es vital para practicar la visualización. Ejercicios de respiración diafragmática ayudan a alcanzar ese estado.
3. Concentración. Focalizar la atención en estímulos relevantes. En unas ocasiones estos estímulos estarán en el propio cuerpo y, en otras, habrá que focalizar en referencias externas.

4. Tomar el control de las imágenes. La capacidad de controlar las imágenes es una de las claves de la técnica.
5. Visualizar desde una perspectiva interna o externa según el objetivo. Al visualizar, se podrán ver las imágenes tal como se verían en una situación real, es decir, desde los propios ojos (perspectiva interna), o focalizando la mirada desde un espectador situado en la tribuna (perspectiva externa). Si lo que se pretende es trabajar un elemento técnico, será adecuado visualizar desde una perspectiva interna, mientras que si el objetivo es repasar una acción global será más adecuado hacerlo desde una perspectiva externa.
6. Modificar la velocidad de las imágenes según las necesidades. Por ejemplo, en cámara lenta para corregir un determinado aspecto técnico; en velocidad normal, para repasar la ejecución y en cámara rápida cuando la tarea sea larga.
7. Involucrar todos los sentidos. Visualizar no es únicamente construir imágenes visuales. También se podrán implicar el resto de los sentidos: oído (distinguir el ruido del público o las instrucciones del entrenador), olfato (percibir el olor del terreno de juego), gusto (notar el sabor del sudor) y cenestesia (percibir sensaciones). Involucrar los sentidos otorgará a las imágenes una mayor vivacidad.
8. Utilizar el entorno. La gente del público, los compañeros y rivales o el ruido son elementos presentes en la realidad competitiva, pero no siempre tienen por qué aparecer en las visualizaciones. Si se desean mejorar acciones técnicas, será más fácil si se visualiza sin tener en cuenta el contexto, ya que permitirá centrarse en la acción. Para trabajar situaciones anímicas o movimientos tácticos, será importante tener en cuenta el contexto.

¿Por qué para el deporte?

Hay situaciones en las que la imaginación puede sustituir al entrenamiento real tales como:

- Práctica de movimientos y rutinas
- Vínculo con la parte del entrenamiento más difícil
- Imaginación sobre la consecución de metas
- Familiarización de situaciones en competición

En el ámbito de la visualización deportiva, hay que hacer uso de la imaginación. De esta manera, se podrán modificar patrones físicos y emocionales negativos que se presenten al momento de competir. Esto es posible ya que el cerebro no distingue entre lo real y lo imaginario. Cuando soñamos, nuestra mente considera como ciertas esas vivencias. Al tener una pesadilla en la cual nos encontramos en una situación de peligro se producen sustancias y estímulos provocando un sobresalto que termina por despertarnos. Para nuestro cerebro ese acontecimiento fue real.

Las rutinas de visualización enfocadas al deporte pueden ser controlables, todo dependerá de las necesidades del deportista. Sin embargo, la tarea no es tan sencilla ni con resultados inmediatos. Un deportista que domine la técnica de visualización tendrá la capacidad de vivir lo que imagina, apreciando sonidos y colores, siendo similar a mirar un vídeo de sí mismo en el que se convertirá en protagonista y testigo presencial. Podrá verse en cámara lenta y analizar en detalle los movimientos técnicos, las veces que sean necesarias. Pero es fundamental que, todo lo que vea, viva y sienta, sea con excelente técnica y con una actitud positiva. En el método de

visualización están prohibidas las sensaciones de fracaso y frustración, todo deber ser perfecto; de otra forma, estaríamos reforzando conductas negativas.

El beneficio que se obtiene de la visualización es la activación del mismo proceso de aprendizaje que en la práctica real, no hay diferencia. Si se puede “ver”, se puede “hacer”. Sin embargo, cuantos más sentidos entren en funcionamiento durante la visualización, más profundo será el proceso que se implante en el subconsciente.

La principal diferencia entre el ejercicio real de una actividad y visualización de la misma, está en la intensidad de la estimulación, por eso es importante que el líder inste en involucrar a los diversos sentidos cuando se lleva adelante esta práctica.

Todo deportista, de una u otra manera, en algún momento se ha visualizado/imaginado, por ejemplo, dentro de un partido de futbol, viendo cómo convierte un gol; en una pileta, cómo da cada brazada; o escalando una montaña, sintiendo presión en sus manos cada vez que se impulsa cuando asciende. Por lo tanto, visualizar no es una técnica nueva, siempre la ha practicado consciente o inconscientemente.

Propuesta práctica

A partir del marco teórico y como líder de un grupo, presento el siguiente programa que estoy llevando a cabo en tiempos de cuarentena.

Objetivos

- Evitar la deserción de nadadores del equipo
- Mantener el estado físico

- Fortalecer la mente
- Incorporar la visualización como parte del entrenamiento diario
- Salir de la zona de confort

Agentes participativos

- Líder/entrenador
- Cuerpo técnico y profesional

Destinatarios

- Nadadores
- Atletas en general
- Entrenadores

Metodología

- Plataformas online / redes sociales
- Medios audiovisuales

Plazos

- Este programa se viene desarrollando desde lunes 30 de marzo y durará hasta que finalice la cuarentena.

Consiste en:

- Entrenamiento de yoga
- Entrenamiento funcional
- Entrenamiento de técnicas
- Visualización
- Baños de agua fría
- Entrenamiento invisible

Entrenamiento de yoga

El término yoga significa unión: la unión de la conciencia individual o alma con la conciencia universal o espíritu.

Aún cuando muchas personas creen que el yoga consiste únicamente en ejercicios físicos (las asanas o posturas que han ganado tanta popularidad en décadas recientes), en realidad éstos sólo representan el aspecto más superficial de esta profunda ciencia cuyo objeto es el desarrollo del infinito potencial de la mente y el alma humanas.

El yoga comprende varios senderos que conducen a esta meta, cada uno de los cuales constituye una rama especializada de dicha ciencia:

- Hatha Yoga: es un sistema de posturas físicas, llamadas asanas, cuyo objetivo principal es purificar el cuerpo, facilitando así la percepción y el control de sus estados internos y preparándolo de manera adecuada para la meditación.
- Karma Yoga: es la senda del servicio desinteresado que, sin apego a los resultados, prestamos a los demás, a quienes consideramos como parte de nuestro Ser más vasto; también implica ejecutar todas las acciones con la conciencia de que Dios es el Hacedor.
- Mantra Yoga: es el método que consiste en centrar la conciencia en nuestro interior por medio de japa o la repetición de los sonidos universales de ciertas palabras raíz que representan un aspecto particular del Espíritu.
- Bhakti Yoga: es la senda de la devoción y de la entrega total, mediante la cual nos esforzamos por amar y contemplar a Dios en todos los seres y en todas las cosas, rindiéndole así una constante adoración.

- Guiana Yoga: es la senda de la sabiduría, que pone énfasis en el uso de la inteligencia discernidora para lograr la liberación espiritual.
- Raja Yoga: es el sendero regio o más elevado del Yoga. Combina lo esencial de todas las demás sendas; fue inmortalizado por Bhagavan Krishna en el Bhagavad Guita y sistematizado de manera formal en el siglo II a. C. por Patanjali, el sabio de la India.

En este programa, trato de enfocar a los atletas en el Hatha Yoga, para lograr un entrenamiento físico y mental, que los ayude a relajarse y les enseñe una correcta respiración. Busco con el yoga, lograr las bases para poder generar una buena visualización.

Entrenamiento funcional

Siempre se consideró el entrenamiento funcional como un complemento del entrenamiento propio de la natación. Hoy en día y por fuerza mayor, debemos utilizar este entrenamiento funcional como el principal, adaptando técnicas y movimientos típicos de la natación.

Consiste en un entrenamiento físico, con rutinas focalizadas en la natación. Estas rutinas además de ser variadas, son novedosas, adaptadas al contexto, utilizando materiales con los que cuentan los atletas en sus casas, para mantenerlos estimulados y motivados.

Se busca con este tipo de entrenamiento mantener al atleta en forma, tratar de que no pierda la capacidad aeróbica, fuerza y movilidad de las articulaciones.

Los entrenamientos se dividen en 3 etapas: entrada en calor, trabajo principal y elongación. Tiene una duración de aproximadamente 1 hora y media, y una frecuencia de entre 5 y 6 veces a la semana.

Entrenamiento de técnicas

La técnica es la base para mejorar en cualquier deporte. En la natación, al realizarse en un medio no habitual, la técnica es un aspecto fundamental ya que necesitamos diferentes apoyos para propulsarnos.

Consiste en mantener las formas técnicas de los diferentes estilos: crol, espalda, pecho y mariposa.

Además, hay que tener en cuenta diferentes aspectos:

- Postura y posición: es importante evitar la tensión lumbar, por ejemplo, con una ligera flexión de rodillas y activación del tronco (core) cuando están parados.
- Agarre: todos los ejercicios deben realizarse buscando la posición de codo alto, es decir, mantener el antebrazo perpendicular al brazo y traccionar hacia atrás con la mano orientada hacia abajo y atrás.
- Empuje: parte final de la brazada que debe realizarse de forma enérgica hasta completar la extensión del codo, complementando la fuerza del tríceps.
- Tracción: asegurar que el codo se mantenga alto durante el agarre, con una semi flexión y la trayectoria de la mano sea por debajo del hombro, esto ayudará a la movilidad del mismo.
- Recobro: elevación del codo semiflexionado y que el antebrazo quede perpendicular al brazo hasta llegar a la altura del hombro, complementando con una rápida rotación del tronco para alcanzar mayor distancia.

El entrenamiento está separado en 4 semanas. Un estilo por semana para profundizar y mejorar las técnicas.

Visualización

La parte de visualización, está dividida también en 4 semanas, en las cuales hago hincapié en los diferentes momentos por los que pasa el atleta: pre entrenamiento, entrenamiento, pre competencia y competencia.

Estos momentos los trabajo por separado, para lograr una mayor amplitud y un mejor resultado.

Detalle 2 ejemplos:

Cada nadador en su casa, en un lugar tranquilo, con una luz tenue, escucharán los siguientes audios, en los momentos oportunos.

Visualización de 50 crol pre-competencia y competencia.

Bueno, comenzá tomando aire profundamente y lo soltás despacio, lentamente vas buscando una posición cómoda, que te relaje, volvé a tomar aire y ahora lo soltás, dejás que los ojos se empiecen a cerrar y estén cómodos. Con los ojos ya cerrados, empezá a imaginar que estás en una competición con el resto del equipo, a unos instantes de arrancar, durante el calentamiento en seco.

Vamos generando e imaginando lo de afuera, lo más lejano, de a poco, te vas centrando en las gradas, con toda la gente y la gran cantidad de ruido qué se genera en la pileta, ves a los familiares que están alentando.

Ahora, te vas centrando en la pileta, en el agua, en los 25 metros, te fijás en los cubos, las banderas, mirás a los jueces, y prestás atención en todos los detalles que te llevan a la competición.

Rápidamente se produce un silencio, empieza una prueba, te fijás cuál es la competencia y de repente, vuelve el ruido a tus oídos, ves a la gente de otros clubes exaltada y alentando a sus

nadadores; saltando, gritando sus nombres. Todo el equipo animando, sentís la unión, la fuerza del equipo, cuando te miran te hacen un gesto, te dan una palmada, parece que dicen algo, pero en realidad no están diciendo nada y, sin embargo, vos sabes que sí.

Sabés lo que viene, los demás también saben, por eso te lo dicen y vos sabés a qué viniste, sabes cómo estás, venís a batirte, pensás en todo lo que trabajaste y todo en lo que te esforzaste y luchaste para que merezca la pena.

No venís sólo a cumplir, venís a brillar, notas excitación, te empezás a activar muscularmente, no tenés nervios, los tenés controlados, lo que sentís es seguridad porque sabés que todo está en su lugar, sabés lo que tenes, lo que podés hacer y lo que podés lograr. Y lo vas a conseguir, así que prácticamente te ponés a tiro y estás con ganas porque ya empieza la acción, empieza la rutina, cada vez falta menos y eso te gusta, te entusiasma.

Empezás con movimientos amplios de brazos, movilidad de piernas y de cadera, en los abdominales sentís un poquito de tensión, pero sabés qué es normal, así que vas soltando el aire, agarrás la gorra y las antiparras, movés los hombros para adelante y para atrás, notás el cuerpo que está activo y muy fuerte con energía, estás preparado y seguís con esa tensión, pero estás simplemente listo.

Visualizás esas últimas palabras con el entrenador, preparando la estrategia, ya está clara, te vas alejando un poco, última mirada hacia el equipo, la intensidad que ves en el entrenador, en los compañeros, te acompaña en el camino a la competencia, en el camino hacia el cubo de partida.

Estás en la pre competencia, estás listo, sabés lo que tenés que hacer y lo vas repitiendo, está todo en tu cabeza, vas a lo tuyo y te centrás en vos, en tus movimientos; eso eres, estás concentrado, en los movimientos más que en tu cuerpo, en la sensación, en acciones. Sabés que

el cuerpo está bien, no necesitas analizarlo más, no le das más vueltas, no te preguntas y no te cuestionas nada, te centrás en lo que hacés y de repente, ya está. Te llaman y toca salir, saltás un poquito antes de llegar al cubo, recibís un par de palmadas, te das aliento, muy centrado en cada cosa qué haces; eso es, a partir de ahora y más que nunca tenés que estar en ese momento, sólo importa lo que hacés. Lo único importante, es lo que estás haciendo en ese momento, y depende de centrarse en vos, en nadie más y sigue dependiendo de vos seguir centrado en eso, pensando en la estrategia y en los movimientos. Está prohibido pensar más allá de ese mismo momento. Dejás la ropa antes del cubo y te parás atrás de él. Preparás las antiparras, las acomodás, te preparás muy muy concentrado y es el momento. Ese momento que esperaste.

Tres pitidos del juez, te subís al cubo, te centrás en lo que vas a hacer después del último pitido. Pierna delante y pierna atrás; equilibrio de manos. Estás solo, centrado en ese momento, pensando en lo inmediato y en nada más. Eso es, queda poco para la largada. Acordate, primero con las piernas y después, fuerza de brazos y de abdomen.

Atención.

Se viene.

Suena el último pitido.

Ya.

Atrás, entra contención, te movés, brazada, deslizas, eso eh, dale, para adelante, brazada y respiro, muy fuerte, técnica perfecta, duro, respiro, bien vamos, vamos venga, venga, llega la vuelta, guardás aire y no respirás, te empujás, das las ondas, sigo, sigo, salgo, respiro. Dale, cansa, pero no aflojás, te concentrás, movimiento rápido, rápido, dale me deslizo, arriba, perfecto, fuerte, duro, máxima velocidad, no respires, no respires, última vez, 3...2...1... toco, bien, bien.

Mirás para arriba, ves tu nombre en el tablero y ves el tiempo, la emoción más inmensa que habías sentido, notás esa descarga, sentís alivio, notás orgullo, alegría, excitación, rabia, y lo largás con un grito enorme, con el puño en alto. Mirás al lateral, mirás al equipo, al entrenador festejando y su satisfacción en los ojos, hace un gesto hacia vos y mirás a las gradas, a la gente, la familia gritando, llorando.

Hundís la cabeza en el agua. “Uff” pensás...

Sentilo, sentilo y vivilo, imagináte, visualizalo; pero sobre todo desealo, peleá por ello, por lograrlo porque lograrlo depende sólo de ti y de cada día y de cada entrenamiento.

Visualización pre entrenamiento y entrenamiento

Bueno, comencé tomando aire profundamente y lo soltás despacio, lentamente vas buscando una posición cómoda, que te relaje, volvéis a tomar aire y lo soltás, y dejás que los ojos se empiecen a cerrar lentamente, y ahora con los ojos cerrados, empezás a imaginar el momento previo para ir a entrenar.

Imaginamos el momento previo en cual vamos al club, esa mañana fría y con lluvia que nos da fiaca levantarnos para ir a entrenar, ese ratito al mediodía que nos dan en el trabajo o antes de ir a estudiar, en el cual elegimos entre comer o entrenar, esa tarde noche después de estar todo el día a mil, en el trabajo o estudiando, y no das más pero vas a entrenar igual o ese ratito que tenes después de estudiar en el cual muchos piensan en dormir, pero vos vas a entrenar, imagina ese momento previo, la mayoría de la gente te diría que te vayas a tu casa, que descanses, pero vos no sos como la mayoría, vos sos distinto y por eso estás donde estás con tus defectos y tus virtudes, así que te preparás y frente a los ojos de los demás, preparás la mochila y te vas a club.

Estás llegando, vas caminando por la cuadra del club, unos instantes antes de entrar. Tal vez estás escuchando música o venís pensando en lo agotador que fue tu día, en las peleas con tu jefe o lo tedioso que fue el profesor y su clase o tuviste un buen día y estás contento, pero al fin, llegaste.

Abrís la puerta grande, y cambiaste, sos otra persona, tu actitud cambió, ahora estás pensando en otro momento, estás pensando a lo que viniste, viniste a entrenar, viniste a dejarlo todo como todos los días, viniste a batirte.

Saludas al recepcionista, y él te saluda, un gesto, una sonrisa, una mirada y solo ese gesto cambia por un segundo tu día, te parás frente al molinete y ponés el código o como te conocen pasás por el VIP, te sentís importante, y te sentís así porque lo sos. Así que pasás, empezás a bajar las escaleras, ya tu cabeza es otra, sabés a lo que viniste, llegaste al entre piso y de reojo mirás la pileta, ahí la tenés, tan hermosa como siempre, rápidamente se te pasan miles de recuerdos, pero seguís caminando rumbo a las últimas escaleras, seguramente te cruces alguna persona desconocida, pero la saludas igual, porque está en el club, en tu club, y la sentís como familiar, seguís bajando las escaleras, son los últimos escalones, y se ve la pileta, seguramente con algunos profes afuera o tal vez esté vacía, te concentrás por un instante y la mirás, viniste a mejorarte, a darlo todo, a entrenar con amigos y compañeros, te das vuelta y seguís para los vestuarios. Te cambiás, ya estás listo, caminás por el vestuario, seguís por las duchas, salís del vestuario y te encontrás con el pasillo, son 5 metros, ¿qué pensás en ese momento? vos elegiste estar ahí, es tu momento, lo tenés que dar todo, como siempre, el no ya lo tenés, y el confort de quedarte en tu casa ya lo superaste, porque no sos como los demás, sos diferente, llegaste a la puerta corrediza, a veces anda, a veces se traba, pero es hermoso abrir esa puerta. Una vez que la abrís te sentís especial, estás en tu lugar, es tu mundo, es tu momento y nadie te lo puede quitar.

La mirás, una y otra vez la mirás, te enamorás del agua, ya todos los problemas pasaron a segundo plano, ya cambiaste el día, te mejoraste a vos mismo por el simple hecho de estar ahí.

Saludás al guardavidas, al entrenador, a los profes, cruzan algunas palabras que seguramente te dan ánimo, y encarás el último tramo al agua. Dejá la ropa en un banco, la toalla, las ojotas, y caminás hacia el borde, te parás frente a la pileta, mirás el agua, los andariveles, mirás las luces, los banderines, mirás a la gente que ya está en el agua, mirás para los costados, ya estás, estás en tu lugar, te terminás de poner las antiparras, las acomodás una y otra vez, y listo.

Te metés al agua, seguramente tengas la indicación del entrenador, de cuál es la entrada en calor, así que ya sabés lo que tenés que hacer, echás un rápido vistazo para todos lados, y te metés abajo del agua y te empujás... ahí arranca tu día, en ese momento te sentís libre, una sensación única, algo que sólo vos lo podés sentir, no se puede expresar con palabras, te sentís cómodo, no tenés más problemas, y lo dejás todo.

Esos 2, 3 segundos que estás abajo del agua, tus pensamientos vuelan, están ahí en algún lugar de tu cabeza, pero vos sólo pensás en ese momento, ya no pensás en nada más, sabés a lo que viniste, sabés porqué te esforzás, sabés a lo que querés llegar y por eso luchás, y no aflojás, no bajás los brazos, porque no sos como las demás personas, acordate que sos distinto, sos un nadador. Y es lo mejor que te pudo pasar, aprovechalo, tomalo fuerte con las manos y no lo dejes ir, pelea por ello que tanto querés, tenés un solo momento, ese momento, es tuyo, andá y tomalo.

Baño de agua fría

Esta es una práctica que los atletas llevan a cabo entre 3 y 4 veces por semana.

Cuando el cuerpo entra en contacto con el agua fría se produce un choque térmico que activa el sistema nervioso, liberando adrenalina. Esto produce una sensación de alerta, motivación y con aumento de la energía para tomar acción.

Básicamente lo que siente al instante, es un shock para el organismo: el cuerpo reacciona desencadenando una respuesta masiva al estrés, haciendo que suba el ritmo cardíaco, aumente la circulación sanguínea y se libere la adrenalina.

Una teoría detrás de la idea a la exposición repetida con agua fría es que el organismo se vuelva más eficaz a la hora de lidiar con la respuesta al estrés y con todos los cambios químicos y hormonales.

El triatleta Joel Runyon, durante una charla TED en el año 2013, argumentó desde una perspectiva personal que darse una ducha fría puede cambiar la manera en la que se afronta el miedo y en cómo lidiar con situaciones incómodas.

Mas allá de todos los beneficios que puede traer un baño de agua fría durante el día o post entrenamiento, lo que se busca, en este caso, es aprender a salir de la zona de confort y poner a prueba la voluntad.

Entrenamiento invisible

El entrenamiento invisible es el resultado de todas las acciones que el deportista hace antes y después de la competición y del entrenamiento.

Al hablar de este término, se hace referencia a todo aquello que realiza o debería realizar el deportista para seguir creciendo y potenciando su rendimiento, y que es invisible a los ojos del entrenador, ya que se hace en forma individual, separada de toda actividad grupal.

Por lo tanto, el entrenamiento invisible es una parte más de la preparación del deportista que le permitirá llevar a cabo sus objetivos deportivos. Son aspectos y hábitos a tener en cuenta para mejorar la recuperación y mantener la motivación durante su preparación.

Se debe tener en claro que nuestro cuerpo no mejora cuando está en la bicicleta, nadando o corriendo. Nuestro organismo progresa, asimila y mejora desde el minuto siguiente que finaliza un entrenamiento, hasta el inicio del próximo.

La nutrición

La nutrición e hidratación son dos factores determinantes para el entrenamiento deportivo y la recuperación del organismo del deportista, ya que le garantizará poder llevar a cabo todos los eventos fisiológicos de manera correcta, favoreciendo su rendimiento y estimulando la recuperación en el descanso.

Si bien en el equipo técnico hay un nutricionista que desarrolla todos los planes de alimentación a los atletas dependiendo de cada situación particular, en esta etapa, el deportista debe responsabilizarse de llevarlo a cabo de tal manera que favorezca así su puesta a punto para el entrenamiento deportivo o las exigencias de la competición.

Este entrenamiento permitirá acortar el periodo de recuperación, evitar lesiones y sobrecargas, reponer los sistemas hormonales y los sustratos energéticos necesarios, así como reparar la fibra muscular más rápidamente.

Cuando se finaliza un ejercicio o entrenamiento, el cuerpo se siente receptivo a ingerir nutrientes para rellenar esos depósitos vaciados, por lo que este es el momento idóneo para proporcionarlos.

Si se ingieren los nutrientes esenciales, se favorece la recuperación del organismo permitiendo que el deportista esté mejor preparado para afrontar el esfuerzo del día siguiente.

En el deporte se observa un gran descenso de las reservas energéticas y, por lo tanto, una disminución de los depósitos de glucógeno. Por este motivo, se hace necesaria la ingesta de hidratos de carbono en la alimentación del deportista, con el objetivo de rellenar esos depósitos y proporcionar así la energía necesaria para el esfuerzo demandado.

Por otra parte, el tejido muscular es quien produce el movimiento. Se contrae, recibe tensiones y sufre. Durante la fase de recuperación posterior al ejercicio, se repara el tejido muscular para seguir manteniendo el tono y evitar su degeneración. Para ello, el organismo requiere de los aminoácidos provenientes de las proteínas. El deportista debe alimentarse para absorber los nutrientes esenciales en la administración de energía y en la recuperación muscular a base de carbohidratos y proteínas.

Debido al desgaste por la estimulación del organismo en el entrenamiento, el deportista debe contar con una dieta equilibrada, sana y variada de acuerdo a las exigencias de la actividad deportiva, la cantidad de sesiones de entrenamiento y la composición corporal del mismo, brindada y monitoreada por el profesional a cargo.

Simultáneamente, se deberá llevar a cabo la hidratación, que no puede pasar desapercibida. La deshidratación es el peor enemigo de los músculos y estructuras tendido-ligamentosas. Produce rigidez y desfavorece los procesos fisiológicos del organismo.

Una hidratación inadecuada constituye la principal causa de fatiga disminuyendo así el rendimiento deportivo. Se debe asegurar una buena hidratación, no solo durante la actividad deportiva, sino también post entrenamiento. En lo posible ingiriendo bebidas isotónicas de absorción rápida durante el ejercicio físico.

En ocasiones, muchos deportistas optan por las ayudas ergogénicas legales y la suplementación complementaria a la nutrición permitidas e incluso recomendadas por una

necesidad biológica. Son productos de carácter natural o farmacológico recetado para mejorar, en la medida de lo posible, el rendimiento del deportista. Entre ellas, cabe mencionar a las vitaminas, sustancias que el propio organismo no genera pero que son esenciales para llevar a cabo la regulación de muchos procesos del metabolismo normal. Dentro de estas vitaminas, en muchas ocasiones son necesarias aquellas cuya función es la de ser antioxidantes (A, E y C), actuando contra los radicales libres del organismo.

Por otro lado, están los aminoácidos ramificados como ayuda ergogénica que permiten aumentar el desarrollo muscular en situaciones de esfuerzo intenso (por ejemplo, la cafeína, que debe ser controlada por posibles efectos adversos).

La supercompensación

El proceso de entrenamiento trae consigo una estimulación en el organismo que produce fatiga en el deportista. Esta estimulación facilitada por el entrenador o preparador físico, busca una supercompensación del organismo para producir una adaptación del deportista a las situaciones que se pueden dar.

Para poder enlazar estos procesos, es preciso que entre ambos haya una recuperación del organismo, la cual producirá ese principio de supercompensación.

Es evidente deducir que el deportista no pueda rendir a su máximo nivel cuando su organismo no está recuperado o posee una acumulación de fatiga excesiva. Por lo tanto, entre otras cosas, después de su sesión de entrenamiento debe recuperarse, descansando y llevando a cabo procesos que estimulen esa recuperación, con el objetivo de poder rendir a un nivel óptimo en el siguiente esfuerzo gracias al principio de supercompensación y adaptación al estímulo.

Dicho todo esto, "el deportista debe ser deportista durante las 24 horas del día".

Resultados

Cada 2 semanas, realicé una evaluación de todos los conocimientos y técnicas adquiridas. Propuse diferentes modalidades, juegos y competencias, para mantener la motivación y adrenalina del atleta.

A partir de estas actividades, busqué identificar y captar la información que apoya la toma de decisiones de los planeamientos y acciones del programa. Esto me permitió mediante valoraciones y análisis, la comparación de los distintos elementos del programa con parámetros o puntos de referencia previamente determinados para la integración del conjunto de información útil en cada momento a la toma de decisiones.

La siguiente tabla muestra los resultados de las evaluaciones de cada etapa del programa, observándose que no todas tienen la misma frecuencia.

Semanas	Técnicas	Practica Funcional	Motivación	Invisible
2	Falta de coordinación en las técnicas de crol.	Alto rendimiento en atletas <16 años. Bajo rend. en atletas >16 años.	Mucha energía. Poca concentración.	Dificultades en la nutrición. Pocas horas de sueño.
4	Mejoría en crol y dificultades en espalda.	Mediano rendimiento generalizado.	Motivación equilibrada.	No aplica

6	Ampliación de conocimientos técnicos de crol y espalda.	Aprendizaje de nuevas técnicas adaptadas para el entrenamiento en seco.	No aplica	Mejoría, responde a la responsabilidad de cada atleta.
8	Madurez en la sensibilidad de las técnicas.	Dificultades en movimientos articulares.	Buena motivación, referida a diferentes complementos (videos).	No aplica
10	Dificultad en la flexibilidad de mariposa. Mejoría en espalda.	Mejoría en aspectos generales. Buen estado aeróbico.	Mayor concentración y mejor motivación.	Mejoría en el descanso.
12	Implicancia del estilo pecho.	Complemento correr. Adherencia a la fatiga.	No aplica	No aplica
14	Mejoría de la elongación para todas las técnicas.	Mejor coordinación, elongación y mayores cargas (kilos).	Excelente motivación, con el atenuante de salir a correr.	Buena alimentación y mediano descanso.

16	Mejoría de todas las técnicas.	Vuelta a la práctica (correr). Mejoría en todos los atletas.	Mediana motivación, debido al cansancio general.	No aplica
----	--------------------------------	--	--	-----------

Conclusión

Estar al frente de un equipo de nadadores, en tiempos de aislamiento social obligatorio, es todo un desafío.

El total de las propuestas planteadas al grupo, tuvieron que ser, primero, internalizadas y apropiadas por mí, y luego puestas a consideración ante el equipo técnico.

Si bien el programa continúa mientras dure la cuarentena, puedo afirmar que los objetivos se han cumplido. El equipo no sufrió ninguna baja, incluso la asistencia a los entrenamientos rondó en un 95%. Se mantuvo el estado físico, dentro de los parámetros esperados. Se fortaleció la mente a partir de la incorporación de la visualización. Todos logramos salir de la zona de confort desde el mismo momento en el que ya no pudimos ingresar a la pileta y nos adherimos a esta nueva forma de trabajo.

Como líder, me siento orgulloso de cada uno de los atletas. Pusieron la voluntad, el esfuerzo, la perseverancia, el respeto y la cooperación para que este plan resulte exitoso.

Desde lo personal, me siento realizado. Pude crecer, desarrollarme y fortalecerme en una situación adversa impensada.

Los resultados finales se verán cuando volvamos a nadar. El tiempo será testigo.

Bibliografía

Bonilla Rodríguez, Francisco. (2020). *Liderazgo en el deporte: 6 características fundamentales*.

<https://www.psicod.com/6-caracteristicas-lider-deporte/>

Cajal, A. (2019) *Visualización deportiva: para qué sirve y cómo practicarla*.

<https://www.lifeder.com/visualizacion/>

Correa, J. (2015). *Creando el Mejor Nadador: Descubre los secretos y trucos utilizados por los mejores nadadores profesionales y entrenadores, para mejorar tu resistencia, entrenamiento, nutrición y fortaleza Mental*. Finibi Inc., EEUU.

Covey, S. (1996). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. Paidós, Buenos Aires.

Flamholtz, E. y Randle, Y. (1987). *Management. El juego interno del management. Cómo acceder a un nivel de dirección*. Paidós, Barcelona.

Grosso, F. (2020). *LIDERAZGO. Desarrollando las 9 competencias*. Dunken, Buenos Aires.

Hernández Mendo, A. y Canto Ortiz, J. (14 de septiembre de 2011). *Psicología del Deporte (Vol. I, Cap. 7)*. <http://psicologia.del.deporte.uma.es/archivos/liderazgo.pdf>

Iyengar, B. (1995). *Luz sobre el Yoga*. Kairós.

Mandelshon, D. (Febrero 2000). *Liderazgo deportivo*.

<https://www.efdeportes.com/efd18a/lider.htm>

Sun-Tzu. (2012). *El arte de la Guerra*. Longseller, Buenos Aires.