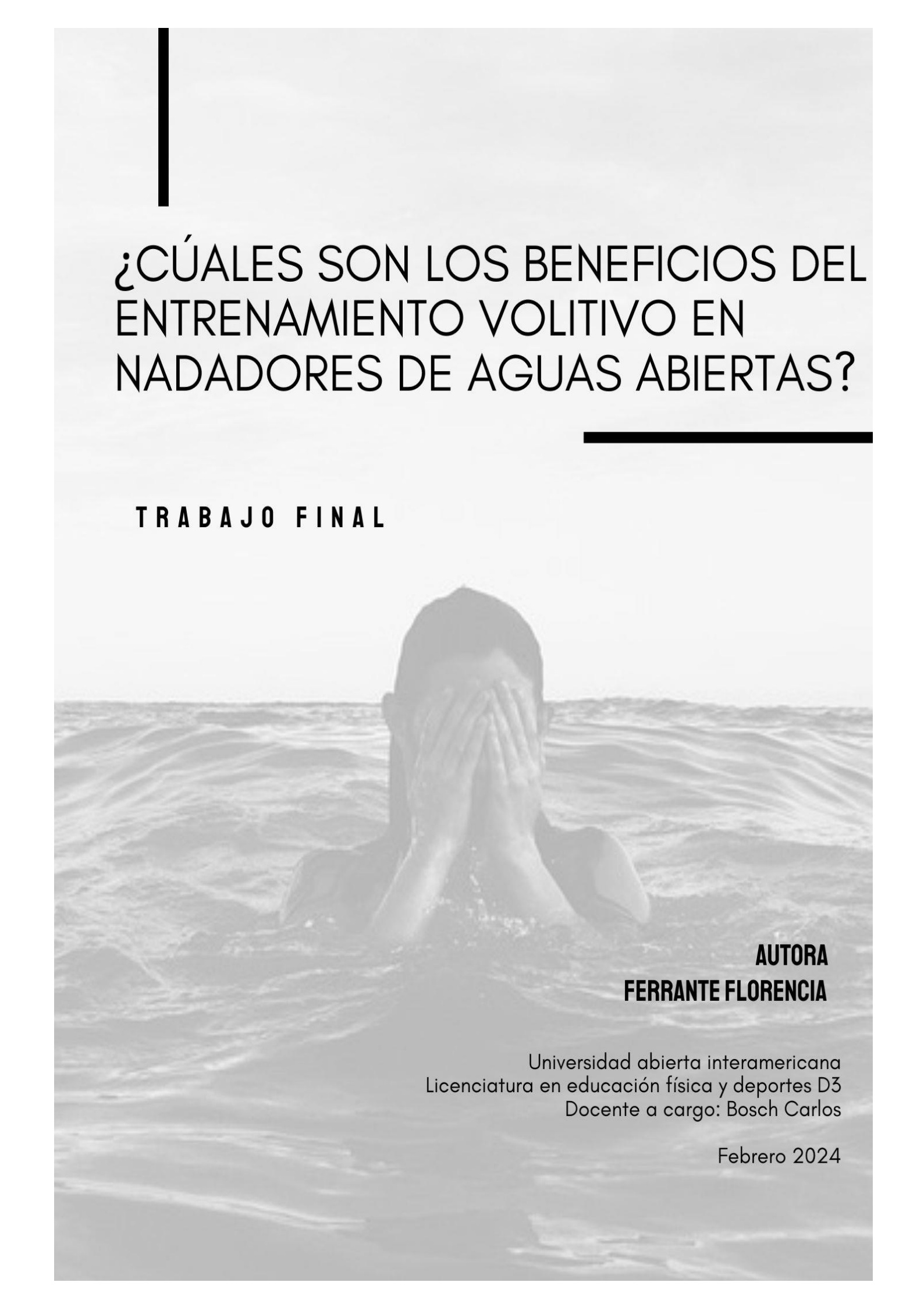




¿CÚALES SON LOS BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO VOLITIVO EN NADADORES DE AGUAS ABIERTAS?

TRABAJO FINAL

AUTORA
FERRANTE FLORENCIA

Universidad abierta interamericana
Licenciatura en educación física y deportes D3
Docente a cargo: Bosch Carlos

Febrero 2024



Índice

Presentación.....	2
Introducción.....	3
Objetivos.....	4
Justificación.....	4
Viabilidad.....	4
Marco teórico.....	6
Planteo del problema.	7
Método.....	13
Apartado metodológico	14
Conclusión.....	23
Referencias	25



Presentación

Un tal día una niña comenzó a practicar natación, su experiencia fue linda hasta que un día se encontró a la espera de una competencia y no se animaba a entrar al agua, para la niña de apenas 7 años esa pileta era muy grande. Su aquel docente la empujó a modo “juego” logrando no sólo no poder competir si no que desde ese día hasta las pelopinchos le signifiquen mares de miedos.

Tiempo después esa niña ya adulta empezó el profesorado sabiendo que la materia natación sería un desafío y allá fue, pateando finales, faltando a las cursadas y mucho tiempo después decidió retomar clases para poder superar el miedo y rendir la materia que le permitiría recibirse. A los 20 y tantos comenzó a querer el agua otra vez, poco a poco superó miedos y aprendió a transformarlos. Hoy en día compite en aguas abiertas y se interesa mucho en la escucha de deportistas que cuentan cómo este deporte los salva de ataques de pánico, miedo, estrés y otros que comentan como la misma presión del deporte los hace atravesar esa ola de emociones que hay que nadar para alcanzar la meta.



Introducción

El concepto de natación en aguas abiertas existe desde que el capitán Matthew Webb se convirtió en la primera persona en cruzar a nado el Canal de la Mancha en 1875, la natación en "aguas abiertas" se convirtió en disciplina oficial de World Aquatics (que en aquel entonces se llamaba FINA) en el campeonato Mundial de 1991, celebrado en Perth (Australia), donde tanto hombres como mujeres compitieron en un recorrido de 25km. En esta disciplina la carrera se caracteriza por una salida en masa, en la que los competidores se lanzan simultáneamente desde una plataforma y/o la orilla al sonido de una sirena, sin restricción de carriles a comparación de una pileta. Como tal, se permite el contacto ocasional entre nadadores. Los atletas llevan un chip como pulsera que registra su tiempo en el sistema de resultados, los mismo deben tocar la "T" al final de la carrera en el arco de llegada para detener el reloj, pueden ser descalificados por marcar el paso, ir a contracorriente, caminar o saltar, o terminar sin su chip. La temperatura del agua para la natación en aguas abiertas debe ser de un mínimo de 16°C contra un máximo de 31°C y la profundidad mínima del agua en cualquier punto debe ser de 1,40 metros.

En la natación en aguas abiertas, los atletas se enfrentan a un recorrido de 10km en aguas abiertas, como el mar, ríos y lagos, lo que significa que es tanto una prueba de fuerza mental y capacidad táctica como de resistencia física. El entorno abierto obliga a los atletas a adaptarse a las corrientes cambiantes, mientras que el contacto físico entre competidores y las paradas en el agua son habituales. Tras aproximadamente dos horas de carrera, hay un emocionante sprint final en los últimos tres kilómetros el cual finaliza al hacer contacto con la "T" en el arco de llegada.

Siguiendo la línea de estas carreras significan una prueba de fuerza mental y capacidad táctica y de resistencia física es posible poder desprender los conceptos que articulan el interés de este trabajo haciendo hincapié principalmente en la "**fuerza mental**". Muchos entrenadores de este deporte insisten con la idea que es una disciplina para inteligentes.

La capacidad volitiva, también conocida como fuerza de voluntad, juega un papel crucial en el logro de metas, la formación de hábitos y la mejora de la productividad. La capacidad volitiva se refiere a la habilidad de tomar decisiones conscientes y mantener el enfoque necesario para alcanzar nuestros objetivos a largo



plazo, a pesar de las distracciones o los obstáculos que puedan surgir. Cuando se trata de establecer metas, la capacidad volitiva nos ayuda a mantenernos comprometidos y perseverantes a medida que enfrentamos desafíos y contratiempos. Es la fuerza que nos impulsa a seguir adelante cuando las cosas se ponen difíciles y nos ayuda a resistir las tentaciones o distracciones que podrían desviarnos de nuestro camino, en este caso la carrera.

Teniendo en cuenta estos conceptos e ideas ¿Es posible ganar una carrera de aguas abiertas sólo con técnica? ¿Qué lugar se les da a las emociones, qué lugar ocupa la ansiedad y el miedo? ¿Cuándo aparece el miedo, se lo puede transformar en poder? ¿Están realmente preparados los entrenadores para apoyar la salud mental en nadadores de aguas abiertas?

Objetivos

- Describir conceptos claves para hablar de salud mental, por ejemplo: emociones, ansiedad, miedo, entrenamiento volitivo, presión, éxito, metas.
- Describir conceptos claves para entender el desarrollo del deportista en aguas abiertas, ya que no es lo mismo que en pileta.
- Demostrar cómo influyen las emociones en nadadores de aguas abiertas.

Justificación

En este impulso se quiere a través de la experiencia e intereses ampliar la información y herramientas, no solo desde lo teórico si no también desde la práctica y como un nadador de aguas abiertas siente y manifiesta sus emociones dentro del agua. ¿Las utiliza a favor? ¿En qué momento se vuelven negativas dentro del agua? ¿Qué es el miedo? ¿Cómo incide el factor ambiental en sus expectativas?

Viabilidad

Es posible llevar adelante la investigación, ya que quien escribe practica el deporte hace 8 años y aguas abiertas recientemente hace 2 años. Vivenciando cada preparación y entrenamiento, experimentando el aliento y las emociones desarrolladas y como brazada a brazada la mente juega un papel fundamental.



No solo practica el deporte si no también ejerce la docencia en el medio acuático, esto permite brindar herramientas a sus alumnos que inician en este y teniendo de pares y compañeros que compiten en aguas abiertas año a año. Estar tantas horas dentro de un natatorio brinda acceso a conocer y establecer relación y testimonios de cerca con distintos nadadores y entrenadores los cuales es de gran interés brindar sus testimonios.



Marco teórico

El miedo es un estado emocional negativo generado por el peligro o la agresión próxima. Cualquier otro estado emocional puede ser pospuesto; el miedo, no. La amígdala, un pequeño núcleo de neuronas situado en los lóbulos temporales de nuestro cerebro, desempeña un papel crucial en la detección y expresión de ciertas emociones, pero particularmente en el miedo. Ante un estímulo amenazante, se activa la amígdala, que actúa como una central de alarma en nuestro cerebro y se inicia una respuesta que involucra a nuestro organismo para la huida o la defensa.

Al ser humano se le ha brindado un arma de defensa: **La ansiedad**. Técnicamente se llama así al estado emocional negativo en el que la amenaza no está presente, pero es anticipada. Dice Manes Facundo “esta capacidad de arma defensiva es anticipar y resolver antes de que ya sea tarde, prepararse antes que el peligro este en el presente. Esta es la misión de la ansiedad. Para entenderla mejor podemos compararla con un radar, es decir, un dispositivo que rastrea nuestro ambiente y nos avisa que una amenaza se aproxima. Con el tiempo suficiente podemos tomar nuestros recaudos para defendernos o bien, escapar” (Usar el cerebro, conocer nuestra mente para vivir mejor. 2014). La ansiedad genera que ante riesgos imaginarios el sistema de alarma se dispare. Por ejemplo, supongamos que estamos caminando en la calle y sorpresivamente aparece un ladrón amenazándonos y robándonos la billetera. Sin dudas corporalmente y emocionalmente dejaron como resultado la sudoración, palpitaciones, respiración agitada entre otros síntomas, esto es el miedo. Ahora bien, unos meses después volvemos a caminar por el mismo lugar sin ninguna persona amenazante y aunque sabemos que eso no está pasando nos preocupa encontrarnos con un ladrón y esa misma cuadra nos resulta preocupante de transitar. Cuando el sistema de alarma anticipa un peligro para dar respuesta puede tener fallas, porque ese mismo sistema de alarma puede anticipar peligros donde no los hay y evaluar los riesgos en excesos. Esto último ocurre en las personas que sufren **trastornos de ansiedad**.

El factor común que ocurre en estas personas se manifiesta en los pensamientos incesantes y ganas de huir de escenarios con mucho peligro, el miedo es tal que paraliza.



Hoy en día y cada vez en gran escala se escucha mencionar el ataque de pánico, sinónimo de miedo extremo. Este consiste en la aparición abrupta de cuatro o más síntomas físicos intensos y acompañados de mucho temor. Por ejemplo: taquicardia, palpitaciones, dolor u opresión en el pecho, temblores o sacudidas, mareos, ahogos, sensación de desmayo, inestabilidad. Cuando se presenta en forma inesperada y repetidas muchas veces se desarrolla el miedo a tener miedo. En este momento es que se configura el **trastorno de pánico**.

En la vida diaria resulta imposible separar los estados emocionales. Una vida sin alegría, tristeza, enojo o incluso la ansiedad y el miedo. Estas constituyen una parte crítica en nuestro día a día, le ponen color a nuestro estado mental e influyen en nuestras conductas. Además de ser indispensables para nuestra memoria, toma de decisiones, ayudarnos a evitar el dolor y buscar el placer.

Planteo del problema

Como se mencionó anteriormente, es de interés de quien escribe la disciplina y observación de dicho deporte. Para dar cuenta de la problemática volitiva/mental y como esta influye en el rendimiento de los nadadores de aguas abiertas resulta importante mencionar las distintas vivencias de deportistas como, Pilar Geijo y Pilar Tellería, ambas dos, nadadoras de Argentina.

Las dos mencionan, **miedo, ansiedad, pánico, fuerza, fracaso, ganas, sueños, familia, entrenadores**, y se repite sin cesar “la importancia del entrenamiento mental”. En este sentido se despliega el problema: **¿cuáles son los beneficios del entrenamiento volitivo para nadadores de aguas abiertas?**

Geijo recuerda en una nota “No podía escuchar nada ni mirar nada de natación, odiaba la natación, aunque algo internamente me decía que ese sentimiento no era real”, recuerda Geijo con la mirada lejana. En esas ocasiones pensaba que si no ganaba nadie la iba a querer, que si no ganaba no existía”. “Llegaba a las competencias con miedo a perder y obviamente perdía. Iba llorando. En esa época exitista tenía la cabeza contaminada”. El sentimiento fue compartido por Pilar Tellería la nadadora más joven en lograr cruzar a nado nuestro gran Río de la Plata. En marzo de 2023 Tellería le pidió una segunda oportunidad al río. Su primer intento no fue el esperado, cuenta que “le



ganó la cabeza” y que sus ganas no cesaban para lograr su sueño. Fue así que sumo a sus entrenamientos horas de yoga, meditaciones, psicólogo deportivo y 1 año después lo volvió a intentar.

12 horas, 18 minutos y 40 segundos fue el tiempo en que nado para unir la costa uruguaya con la costa argentina sus palabras al llegar fueron: “Para mí es sanador. Estar rodeada de naturaleza y sentir que vivís una experiencia única. Este deporte es mental y súper espiritual”¹

Retomando la problemática me resulta interesante poder recorrer la importancia de los beneficios del entrenamiento volitivo y como influyen en este tipo de competencias.

En las competencias de aguas abiertas, como por ejemplo los encuentros en San Pedro (Argentina) es muy común encontrar nadadores amateurs donde esa es su primera carrera y en el mismo sector encontrar deportistas de alto rendimiento quienes saldrán primeros al sonar la sirena. Solo los separan unos pocos metros en la orilla antes de que suene el “pi” de largada, luego irán los “principiantes/más lentos”.

Si el agrupamiento de nadadores sería por emociones, compartirían todo el mismo sector. Las situaciones climáticas, el miedo a lo desconocido, el no ver, el encontrarse en el medio de un río puede lograr que la cabeza vaya mucho más veloz que cualquier brazada. Resulta interesante escuchar el testimonio de Tellería al intentar cruzar la primera vez el Río de la Plata, afirma sin dudas que no logro llegar a la meta porque gano su cabeza por sobre toda su preparación. Entonces, ¿Es posible ganar una carrera de aguas abiertas sólo con técnica? ¿Qué lugar se les da a las emociones?

Luego de conocer las experiencias de las nadadoras como Tellería y Geijo, con firmeza la respuesta será: no. Los aspectos psicológicos como la motivación y la capacidad de superar dificultades tienen en la natación de aguas abiertas una enorme importancia, siendo primordial que el nadador desarrolle estrategias específicas para la superación de los momentos críticos. En ese sentido, Hollander (2000) señala la importancia de dividir la prueba en partes cortas, de manera que se perciba la consecución exitosa de metas parciales, lo que contribuye a que se mantenga la

¹ Extraído de: <https://tn.com.ar/sociedad/2023/03/17/la-hazana-de-la-nadadora-mas-joven-en-cruzar-el-rio-de-la-plata-y-su-gran-pasion-fue-un-sueno-cumplido/>



motivación necesaria para continuar, a pesar de la dureza de esta modalidad. Asimismo, hay que tener en cuenta en la programación por etapas de este tipo de pruebas que el nadador pasa por diferentes fases: una sensación de facilidad al principio, numerosas sensaciones aversivas a mitad del recorrido y finalmente cuando se llega a la meta euforia, en ocasiones muy alta. Por lo tanto, usar la técnica de establecimiento de objetivos parece una opción adecuada, combinada con estrategias de visualización para aplicarla durante todo el recorrido y orientar así la motivación del nadador (Goldsmith y Morris, 2007).

Desde el ámbito de la psicología se cuentan con distintas que lleva adelante un profesional del área. Hoy día la recomendación de disciplinas/prácticas como nexos al deporte son de gran importancia, por ejemplo, el yoga y la meditación y trabajos conscientes de respiración.

Una gran herramienta es la meditación, es un ejercicio mental con el que, a través de la atención, entrenamos nuestra mente para llevarla a un estado de paz, calma y serenidad interior. Practicarla con anticipación favorece no solo para la carrera sino para toda su preparación previa. Por ej.; guiar la meditación con la palabra. Mientras el deportista se recuesta boca arriba, con los ojos cerrados y con sus pies y brazos relajados al costado del cuerpo guiar en tiempos calmos la respiración invitándolo a imaginar el posible escenario “imaginar la orilla y momento de larga, el momento en que se encuentra sólo en el río o bien el momento de los últimos kilómetros antes del arco de llegada”. Aunque su objetivo principal es la toma de consciencia de nuestro propio Ser interior, a través de la meditación obtenemos un sinfín de ventajas que nos llevan a obtener un mayor bienestar, incrementar nuestra calidad de vida y, en definitiva, a disfrutar de una vida mucho más feliz. Además, del alivio del estrés, la ansiedad y otros trastornos como la depresión, la meditación ofrece incontables beneficios para nuestra salud física, mental y emocional.

A medida que un individuo crece los miedos se complejizan y se transforman en vergüenza, culpa, inseguridades. Incluso aparece el sentimiento de amenaza de muerte.

Otra herramienta a utilizar es “aprender a negociar” Dafne Schilling Argentina, instructora de yoga menciona “sacarle la careta al miedo y hacerlo visible nos ayuda a



ponerle una etiqueta como una emoción que viene a mostrarnos algo y aunque suene cliché: a enseñarnos.

Tomar el mando de nuestros miedos y atrevernos a afrontarlos, confiando en que tenemos el poder para hacerlo, nos hace superarnos y expandir nuestra consciencia”.

Es de gran relevancia destacar el rol de entrenador para con los deportes. Ellos entre las distintas habilidades que deben poseer, la de mayor índole es la habilidad de gestión del estrés, sin dejar de lado la empatía. Los mismos deben ser personas mentalmente fuertes y emocionalmente maduras que puedan lidiar de manera asertiva con el estrés que suponen las competencias y las presiones que ejercen los diferentes actores implicados en el deporte de alto rendimiento. Por tanto, se convierten en un referente de gestión emocional para los propios atletas cuando deben afrontar el estrés, la ansiedad o el miedo al fracaso. La labor de formación y capacitación de los entrenadores y otros especialistas en ciencias del deporte de esta modalidad tiene que contemplar sus aspectos diferenciales, a partir de lo cual aplicar de forma ajustada las diferentes estrategias disponibles y empleadas con éxito en el deporte, en este caso: natación en aguas abiertas. Algunas estrategias que puede tener a bien desarrollar los entrenadores con sus deportistas pueden ser:

- Crear situaciones problemáticas de solución libre, que favorezcan especialmente la realización individual y creativa. Por ej. ¿Qué pasa si aparece el miedo en el agua? ¿Cómo implementar la respiración y enfoque? Practicar tararear una canción de preferencia para llevar el foco atencional a otro lado.
- Los entrenamientos mudos, donde el entrenador por un espacio de tiempo no interviene, es un espectador de la actividad de entrenamiento, solo evalúa al final de las tareas, posibilitando de esta forma y en ese tiempo que los deportistas organicen su actividad, descubran sus deficiencias y pongan en función las maneras de superarlas, conduciendo ellos mismos la dirección de su trabajo. Esto puede resultar clave por ej. Nadando en un posible escenario de carrera, como ser una tosquera y el entrenador acompañando con un kayak.
- Elevar progresivamente el grado de complejidad del entrenamiento, no sólo con la parte técnica si no también iniciando el nado en tosqueras, lagos, ríos, mares a fin de una óptima adaptación.



- El entrenador debe de persuadir al deportista con el hecho de tener confianza en sus fuerzas, desarrollando el deseo de lograr la vivencia del éxito que se experimenta cuando se ejecuta correctamente un entrenamiento. Para ello es necesario que se encuentre altamente motivado, solo así podrá experimentar adecuadamente el momento del triunfo.
- Hacer uso del lenguaje en forma de órdenes inmediatas o auto mandatos que movilicen la disposición y las capacidades del rendimiento del deportista. Es útil hacer uso cotidiano del componente verbal del movimiento para iniciar acciones difíciles y riesgosas donde haya que emplear fuerza explosiva o máxima. Esto resulta de gran valor para por ejemplo los momentos críticos de la carrera. La largada, la llegada e incluso el momento donde pueden aparecer los pensamientos que opaquen al nadador. Un buen recurso es utilizar carteles con palabras cortas y motivadoras. “Km 8, ya lo tenes. Pensá en una canción corta”
- Exigir a los deportistas, a tomar decisiones rápidas, lo que los obliga a estar concentrado. Tanto para su mente sino también para la táctica.
- Incorporar al entrenamiento diario tareas con dificultad creciente donde aparezca progresivamente el cansancio al cual tendrá que sobreponerse el nadador.
- Utilizar cargas adicionales en el entrenamiento, es decir, después de cumplir con las planificadas, presentarles otras de forma inesperada y con mayores exigencias. Por supuesto a la hora de la planificación de estas cargas de entrenamiento, el entrenador debe saber distribuir las mismas para que el deportista pueda hacer el esfuerzo adicional y obtener el resultado con su cumplimiento. Estas pueden estar articuladas con las salidas a distintos espejos de agua, como se mencionó anteriormente: tosqueras, lagos, ríos, mares.
- POMS. “Profile of Mood States” es un autoinforme construido en base a una concepción multidimensional del estado de ánimo (McNair, Lorr, y Droppleman, 1971, 1992). En su origen contenía 65 ítems, que representaban a siete dimensiones teóricas: Tensión, Estado Deprimido, Vigor, Fatiga, Confusión y Amistad. Dichos ítems eran palabras y frases breves que describían sensaciones afectivas (por ejemplo, triste, de mal humor) y que los participantes debían valorar indicando el grado en que habían tenido dichas sensaciones durante determinado período de tiempo (McNair et al., 1971, 1992; Terry, Stevens y Lane, 2005; Winkielman, Knauper y Schwarz, 1998). Para ello



disponían de un formato de respuesta con cinco categorías ordenadas, a las que habitualmente se asignaban valores entre 0 (que significaba nada) y 4 (que significaba muchísimo). McNair et al. (1971) crearon el POMS como medida del progreso psicológico en pacientes que seguían un tratamiento con fármacos y/o con psicoterapia. En la actualidad, este cuestionario continúa empleándose en el ámbito clínico, pero ha recibido también mucha atención en las investigaciones con población general, no clínica (McNair, Heuchert, y Shilony, 2003), y es particularmente apreciado en los estudios con deportistas (Lane, 2005; LeUnes, 2000).²

² Andrade, E., Arce, C., De Francisco, C., Torrado, J., & Garrido, J. (2013). Versión breve en español del cuestionario POMS para deportistas adultos y población general. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1),95-102. [fecha de Consulta 17 de febrero de 2024]. ISSN: 1132-239X. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235127552013>



Método

- Análisis y Síntesis, utilizado durante todo el proceso de investigación para el análisis del material y de los datos, para la interpretación conceptual y de los datos obtenidos en el trabajo de campo.
- Observación, durante la realización de la investigación la suma de material como entrevistas, testimonios, para determinar la existencia del problema.
- Encuestas, se realizarán para el diagnóstico y justificación del problema, así como para valorar la importancia de la investigación
- Revisión de documentos, testimonios, material bibliográfico.



Apartado metodológico

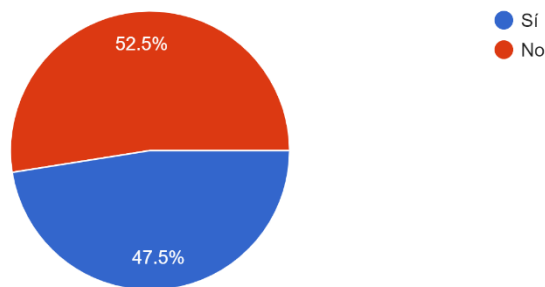
- Instrumento de recolección de datos: Encuesta. Esta consta de 14 preguntas breves y al final del cuestionario se brindó un espacio personal para que los nadadores cuenten o amplíen sus experiencias.
- Población. Grupos de nadadores de aguas abiertas, NADAAR Bariloche, 1350 fitness Ituzaingó Bs. As y grupo de entrenamiento Ramallo.
- Muestra: 40 nadadores de aguas abiertas; para este tipo de investigación no se solicitó diferenciar niveles ni edades ya que el foco está en las emociones y que importancia tienen en ellos al nadar en aguas abiertas.

Preguntas extraídas desde <https://forms.gle/Wojfo2CqgLyfHr327>

Pregunta nº 1

¿Conocías, escuchaste hablar alguna vez sobre el concepto de entrenamiento volitivo?

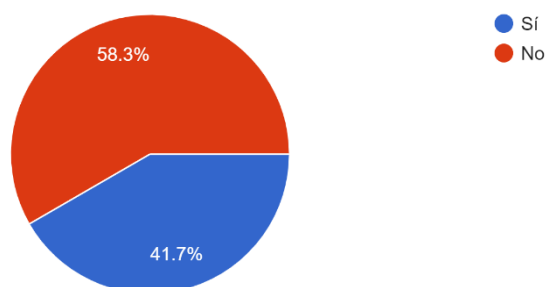
40 respuestas



Pregunta nº 2

Si la respuesta fue si. ¿Forma parte de tu entrenamiento?

36 respuestas

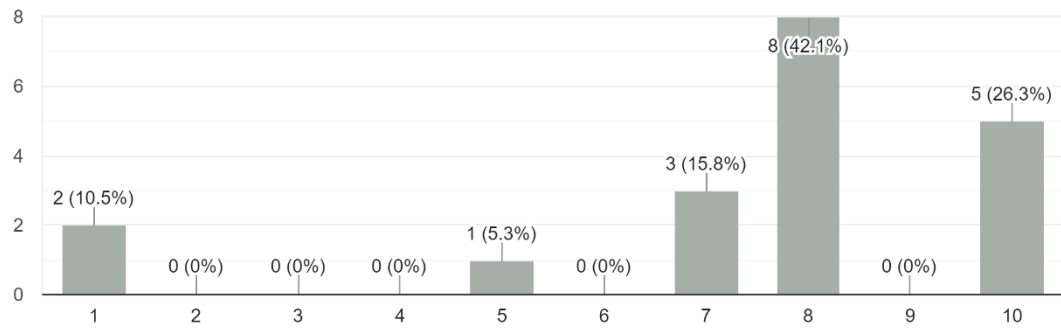




Pregunta nº 4

En caso de responder, sí. ¿En una escala del 1 (muy poco) al 10 (mucho) que importancia le das en tus sesiones de entrenamiento?

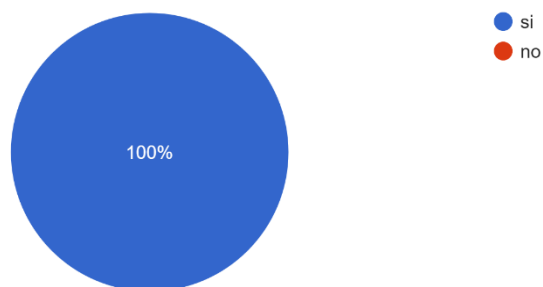
19 respuestas



Pregunta nº 3

¿Recordas cuando fue tu primera experiencia en aguas abiertas?

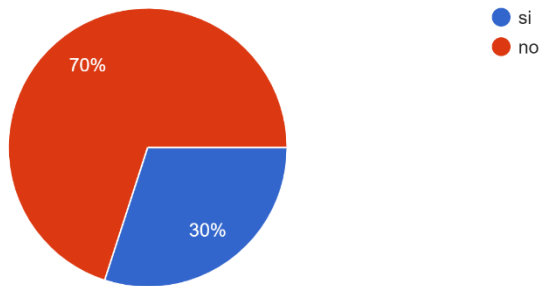
40 respuestas





¿Nadaste sólo?

40 respuestas

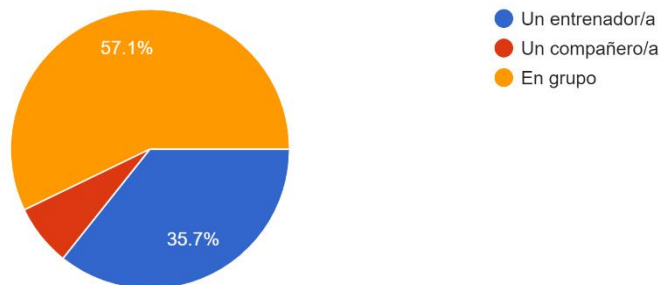


Pregunta nº 5

Pregunta nº 6

¿En caso de ser NO, quien te acompaña?

28 respuestas

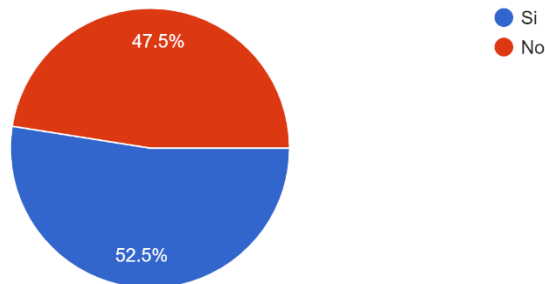




Pregunta nº 7

¿Tuviste una experiencia previa a la carrera?

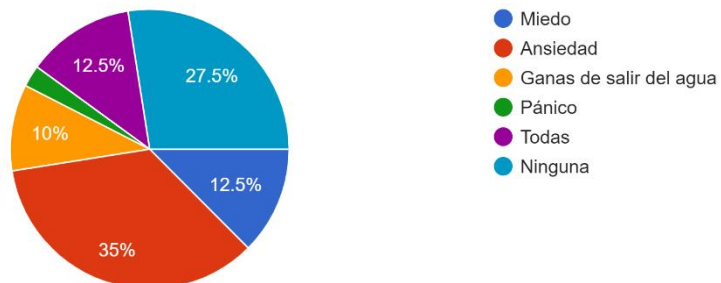
40 respuestas



Pregunta nº 8

¿Recordas que emoción predominó al entrar al agua?

40 respuestas

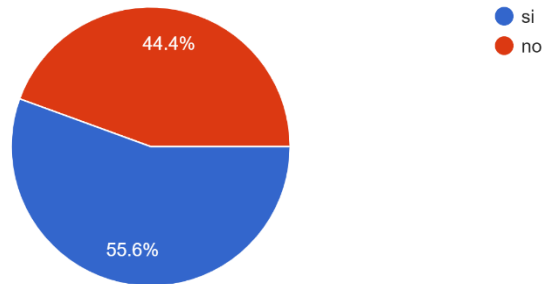




Pregunta nº 9

¿Contabas con herramientas para poder abordar alguna de estas?

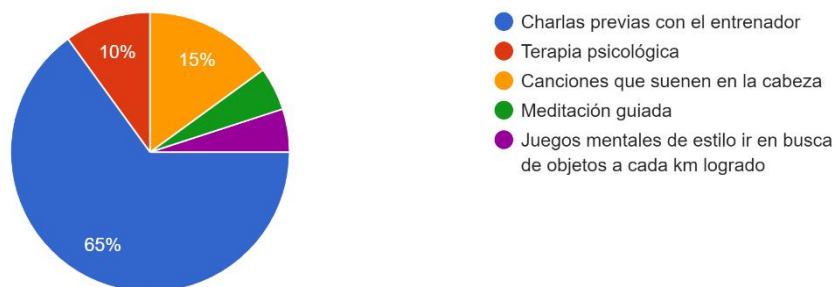
36 respuestas



Pregunta nº 10

En caso de responder si, ¿Cuáles fueron?

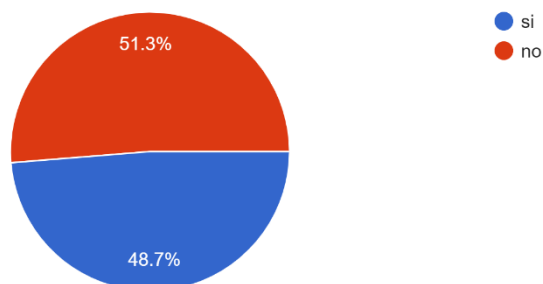
20 respuestas



Pregunta nº 11

¿En algún momento de la carrera sentiste ganas de abandonar?

39 respuestas

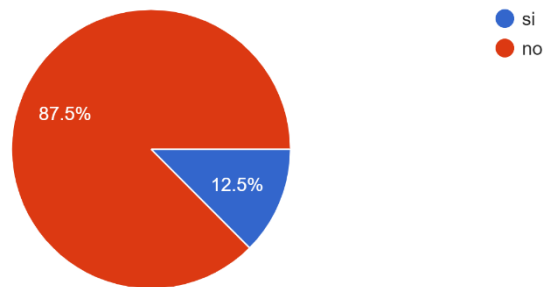




Pregunta nº 12

¿Abandonaste por miedo alguna carrera?

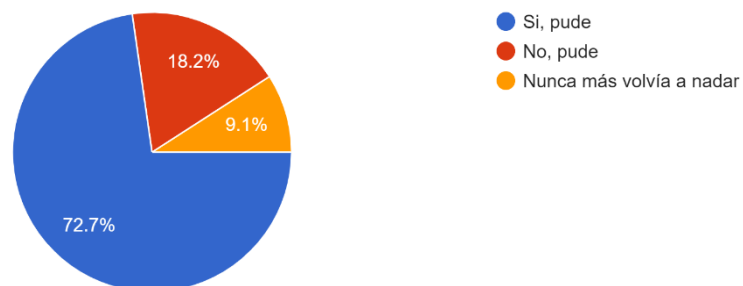
40 respuestas



Pregunta nº 13

Si respondiste que sí. ¿Volviste a competir en aguas abiertas después de esa experiencia?

11 respuestas

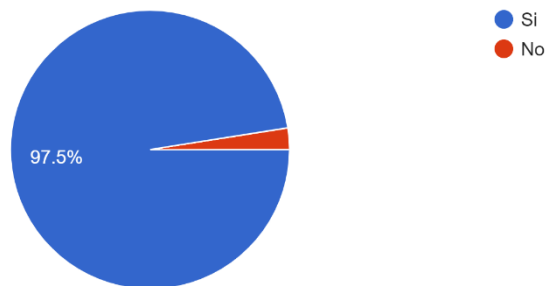




Pregunta nº 14

¿Crees necesario que los entrenadores de natación cuenten con herramientas y capacitaciones para aplicarlo con sus alumnos?

40 respuestas



Pregunta nº 15 espacio personal

A modo personal, ¿Qué herramientas volitivas/mentales crees necesarias de aplicar para una carrera de este estilo?

26 respuestas anónimas:

“En mi experiencia para nadar en aguas abiertas es fundamental la salud mental porque se necesita mucha resistencia y control mental al momento de nadar tantos kilómetros. Y también motivación para poder alcanzar la meta. Lo que yo hago es poner ciertos puntos de referencia para ir pasándolos a medida que voy nadando, me sirve para mantener el estímulo y así poder llegar al final de la carrera”.

“Trabajo mental, sobre todo. Es muy importante la parte psicológica fuera y dentro del agua, si no hay trabajo mental, el físico se puede desmoronar completamente”.

“La confianza en el trabajo realizado, las charlas previas, aprendizaje en disfrutar la experiencia”

“Fortalecer la confianza y el esfuerzo personal y del equipo”.

“Herramientas mentales sobre todos, meditación y unos días antes de la competencia. Nadar en el río en lo posible o en algún espejo de agua”.

“La visualización, la respiración profunda para aquietar la mente, que los objetivos sean paulatinos. Ser acompañado por tu entrenador y/o equipo, sentirse seguro”.



“Considero que mi temor en mi primer AA fue que entrenaba en pileta y el día de la carrera fui solo. El entrenador debiera tener alguna herramienta para afrontar eso. A mí grupo de AA, a los nadadores nuevos los llevo al Río (playa blanca, Ramallo) para que tengan un bautismo. No es carrera, es perder el miedo. Además de pasar una linda jornada con amigos los nuevos tienen la posibilidad de hacer AA y perder el miedo. De esta forma, en la primera carrera de AA (por lo general es la de Baradero) ya saben lo que es no ver una línea en el fondo”.

“Trabajos de confianza y autoestima”.

“Entrenamiento mental mediante motivación y diálogos previos y posteriores con psicólogos deportivos o coaching deportivos”.

“Serenidad y dosificación del esfuerzo”.

“Hacer meditaciones ayuda mucho para las carreras”.

“Confianza. En base a la preparación previa y saber si estoy en condiciones físicas de poder afrontar la distancia a participar y si puede haber mucha inclemencia del clima”.

“Fortalecer la autoestima y seguridad”.

“Para mí sería necesario que el profesor o entrenador tenga una serie de herramientas psicológicas o de meditación para poder darle un apoyo extra a aquel que lo necesite”.

“Reforzar la confianza”.

“Tener en claro tus metas, y un entrenador que te ayude a alcanzarlas”.

“Entusiasmarte, pensar en la llegada, pensar en que estas entrenado para ello y te sobra”.

“La supervivencia”.

“Nado a veces con un grupo, pero nunca participé de una carrera. Las respuestas son considerando mi comportamiento en esas salidas”.

“Visualizar la carrera / y entrenamientos en el río para adquirir confianza”.

“En principio siempre nadar en grupo, nunca solo. Es importante la camaradería de los compañeros de nado y que los entrenadores consideren siempre la charla previa, sobre cómo ingresar en el agua, cómo y cuándo salir del agua, qué hacer en caso de pánico u otro problema y cómo asistir a quien tengo a mi lado en caso de algún problema. Cuando se



práctica NAF³ es importante saber que cada nadador/a conozca su tiempo de tolerancia al agua fría, para ello hay una preparación mental personal y junto con el grupo antes de ingresar al agua, es importante medir las pulsaciones, y respetar el tiempo de tolerancia en el agua, es diferente para cada persona. Prestar atención en los entrenamientos en aguas abiertas de nadar a ritmo del grupo y no dejar a nadie atrás”.

“Tener un buen vínculo con el entrenador y el grupo”.

“Creo que el entrenamiento en grupo en el caso de aguas abiertas es fundamental, contar, confiar, y apoyarse en alguien en el momento de nadar en aguas abiertas es una ayuda enorme al nadador, Otra herramienta es visualizar todo el entrenamiento todo el esfuerzo que uno hace para generar la suficiente autoconfianza para afrontar lo que se viene”.

“En lo personal, pensar que es un entrenamiento más sirve, también me sirve para relajarme un poco y sentir menos ansiedad escuchar música que me gusta y enfocarme en disfrutar la carrera y el deporte que amo, en vez de pensar en el futuro (en que posición voy a terminar, por ejemplo)”.

“En mi caso es confiar en el entrenamiento previo a una carrera, estar preparada física y mentalmente, tener confianza en uno es fundamental, sentirse bien preparado para afrontar las aguas abiertas que son un gran desafío e impredecibles. Saber que nos puede llegar a pasar en el trayecto (fatiga, calambres, etc.) y no desesperar, mantener la calma ante todo y seguir. También es muy importante conocer el recorrido, las condiciones del río o mar, cuando uno más informado está es mejor en todos los sentidos. ¡¡Personalmente soy una apasionada de las A.A. nos da una fortaleza y entrenamiento mental para afrontar cualquiera cosa dentro y fuera del agua y siempre querer ir por más!! ¡Gracias!”

“Creo que el rol del entrenador y sin dejar de lado los vínculos con los compañeros son clave. Es una disciplina donde por más que tengas toda la técnica aprendida los factores y medio externo pueden jugar en contra. Que los entrenadores se formen para saber brindar herramientas necesarias es clave, las emociones no se pueden separar de la técnica y debe ser parte del entrenamiento día a día”.

³ NAF (nadadores de aguas frías/gélidas) Argentina es una Organización Sin Fines de Lucro que impulsa la práctica de la natación de aguas abiertas frías, con foco en pruebas y eventos que se desarrollan en general fuera de la temporada estival, a lo largo y ancho de toda la geografía de nuestro país y también de Chile y Uruguay.



Conclusión

Al observar y analizar los resultados de las distintas respuestas obtenidas, es notoria la gran relación y manifestación de emociones (miedo, ansiedad en mayor predominancia) junto a los testimonios de las nadadoras Pilar Geijo y Pilar Tellería. Las ya mencionadas reflejan y dan cuenta cómo influyen en el rendimiento de los nadadores de aguas abiertas y cuál es su influencia en los límites y alcances personales. En todo el desarrollo de la investigación y el trabajo de campo, se evidencia que las emociones pueden resultar positivas o negativas, no solo durante la carrera si no también previo a la misma.

Usándolas a favor, el éxito, el disfrute, goce y la esperada llegada a la meta dejaría un gran logro de forma satisfactoria. Todo lo contrario, si la cabeza es quien gana. Es por eso, que se afirma con gran seguridad que el entrenamiento volitivo no solo es beneficioso si no también necesario.

La palabra confianza, es una de las reiterativas en el espacio personal que se ha brindado a los nadadores, uno de los aportes personales de los encuestados señala: “TRABAJO MENTAL, sobre todo. Es muy importante la parte psicológica fuera y dentro del agua, si no hay trabajo mental, el físico se puede desmoronar completamente” ganar no solo con la técnica y usar la cabeza será un incentivo a seguir derribando miedos y progresar en la disciplina. Lograr reducir el abandono del deporte, generar mayor confianza entre entrenador y deportista, aumentar el autoestima y confianza de los mismos.

Los beneficios, como llegar a la meta sin que prevalezca el miedo y/o la ansiedad impactan sobre el deportista, estos deben estar guiados y acompañados por el entrenador y el equipo que conforman. No se brindó lugar a la duda en la respuesta número 14 el 97,5% de los encuestados remarcan la importancia del rol que cumplen los entrenadores para con ellos y se demuestra también que las charlas previas son las herramientas que más predominan para llevar adelante una carrera y que no gane la ansiedad, el miedo o las ganas de salir del agua. Las mismas fueron las emociones mayormente predominantes en los nadadores encuestados, quienes el 52,5% NO conocía del entrenamiento volitivo, en comparación a quienes si conocían y le dan una gran importancia dentro de sus sesiones de entrenamiento.



Por tal, es de urgencia y compromiso que se expandan conocimientos, que se articulen y creen nexos que permitan al deportista la confianza necesaria para que la salud mental no quede en un segundo plano, que deje de ser “tabú” formando parte del pilar esencial en la vida del deportista con herramientas y apoyo en toda su carrera como tal.

“Solo perdiendo el miedo a conectarnos profundamente con nuestro poder vamos a generar la confianza que necesitamos para seguir adelante. Puede que solo lo dejemos ir cuando comprendamos que no hay nada que perder, que el miedo es parte del juego y que la vida es un hermoso vaivén entre lo fácil y lo difícil, lo simple y lo complejo. Entre la luz y la oscuridad. Como dice Pema Chodron: El miedo es la reacción natural al acercarse a la verdad”.



Referencias

- Libros impresos.

Manes, F. (2014). *Usar el cerebro, conocer nuestra mente para vivir mejor*. Planeta.

Pignatello, N, D. (2023). *Diarios de delfín*. Wrede

Schilling, D. (2021). *Desperta tu magia, transformar el miedo en poder*. Grijalbo

- Artículos y revistas extraídos de la web.

Cantón Chirivella, E., Checa Esquivá, I., & Ortín Montero, F. J. (2009). INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA CON UN NADADOR DE MEDIO ACUÁTICO ABIERTO. Cuadernos de Psicología del Deporte, 9(2), 57-65.
<https://www.redalyc.org/pdf/2270/227014931005.pdf>

Geijo (2013). *La vida en positivo-Reflexiones*.
<https://www.andromaco.com/publicaciones/revista-conexion/articulo/30-la-vida-en-positivo>

Nayalis Napolés. Estrategias psicopedagógicas para desarrollar las cualidades volitivas durante el entrenamiento en atletas de atletismo, área de velocidad, categoría 14-15 años de la Academia Provincial de Santiago de Cuba. Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. (2014)
https://www.efdeportes.com/efd193/desarrollar-las-cualidades-volitivas-durante-el-entrenamiento.htm#google_vignette

- Páginas web

NAF (2024) ¿Quiénes somos? <https://nafargentina.com.ar/>

World Aquatics (2024). Natación en aguas abiertas.
<https://olympics.com/es/deportes/natacion-en-aguas-abiertas/>



- Testimonios extraídos de YouTube.

Pilar Geijo. [La fábrica films] (10/04/2018) *Historias del cruce-Pilar Geijo*.
<https://www.youtube.com/watch?v=k5f9a-SaBQk>

Pilar Tellería. [Telenoche] (17/03/2023) *La nadadora récord. Pilar tiene 19 años y cruzo el río de la plata nadando*. https://www.youtube.com/watch?v=ulsbQ_6pwM4