





UNA MENTE PARA BRILLAR

Weksler, Dan
Una mente para brillar : psicología de los deportes artísticos / Dan
Weksler. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : OyD Ediciones,
2022.

360 p. ; 21 x 15 cm. - (Pensar el mundo / 2)

ISBN 978-987-47884-7-4

1. Psicología del Deporte. I. Título.
CDD 796.442

© 2022, OyD Ediciones

© 2022, Dan Weksler

No se permite la reproducción parcial o total, el almacenamiento, el alquiler, la transmisión o la transformación de este libro, en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, mediante fotocopias, digitalización u otros métodos, sin el permiso previo y escrito del editor. Su infracción está penada por las leyes 11.723 y 25.446 de la República Argentina.

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723.

Impreso en la Argentina.

Dirección editorial: Nicolás Scheines

Diseño de tapa: Hernán Eidelstein

Maquetación: Julieta Krawinkel

Corrección: Nicolás Scheines / Julieta Krawinkel

Fotografía de solapa: Hernán Eidelstein

www.oyd-ediciones.com.ar

contacto@oyd-ediciones.com.ar

García del Río 4645 2º4, Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

UNA MENTE PARA BRILLAR

Psicología de los deportes artísticos

DAN WEKSLER

 **OYD** | EDICIONES



ÍNDICE

ADRENALINA	9
INTRODUCCIÓN	15
PARTE I: CUALIDADES PSICOLÓGICAS	
DE UNA MENTE PARA BRILLAR	23
1. Gestión de las emociones I: Los nervios al competir	25
2. Gestión de las emociones II: La frustración durante «los bloqueos»	41
3. Motivación	59
4. Confianza	83
5. Miedos	109
6. ¡Atención!	125
7. El estado de fluir	133
PARTE II: EL ENTORNO DEL DEPORTISTA	139
1. El clima motivacional	141
2. El rol de la familia	151
3. El entrenador de los deportes artísticos	163
4. Los equipos artísticos	201

PARTE III: OTROS ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN EL DESARROLLO INTEGRAL DEL DEPORTISTA	225
1. El psicólogo deportivo.....	227
2. Cuidado del cuerpo I: La kinesiólogía, el dolor y las lesiones.....	243
3. Cuidado del cuerpo II: La nutrición y el peligro de los TCA	275
4. Manejo de la prensa y las redes sociales	291
5. La finalización de la carrera deportiva	299
PARTE IV: HERRAMIENTAS.....	313
1. Autodiálogo	315
2. Rutinas de preejecución	319
3. Detención de pensamientos	321
4. Visualización (imaginería)	323
5. Las técnicas de relajación	337
AGRADECIMIENTOS.....	347
BIBLIOGRAFÍA	351

ADRENALINA

Cuidadosamente abro la puerta de madera del gimnasio del CENARD¹ y observo el panorama. Cada vez que hay un selectivo para representar al país se puede sentir la tensión en el ambiente. Miro y veo que hay algunos «extras» (ni gimnastas ni entrenadores) cerca de los aparatos y decido entrar a saludar al equipo.

Saludo, veo a todas mis gimnastas enfocadas, algunas más tranquilas, otras más nerviosas. Antes de que pueda hablar con ellas, la entrenadora confirma algo que yo había visto: Lu estuvo fallando en un ejercicio de viga en la previa, me pide por favor si puedo hablar un poco con ella. Asiento.

—Después habla con las demás, así están concentradas —agrega. No lo considero necesario, pero sé que a la entrenadora la tranquiliza esto.

Mi semblante es tranquilo, no tengo dudas en este momento del trabajo; estoy seguro de que hice todo lo que estaba a mi

¹ Centro Nacional de Alto Rendimiento Deportivo, Buenos Aires, Argentina.

alcance para que mentalmente lleguemos todos de la mejor forma posible.

Me acerco a Lu. Intuyo que ya debe de saber lo que le voy a decir sobre el ejercicio. Sabe que no soy mago, pero la cuestión no es el ejercicio en sí, la posibilidad del error, sino el estado de ánimo, la frustración y la presión que le genera en ese momento el hecho de que le haya costado hacer este movimiento, este elemento acrobático de viga en la entrada en calor. ¿Y si me equivoco encima en otra parte de la serie? ¿Y si en este ejercicio están los puntos que necesito para alcanzar la meta que busco? Hemos trabajado en ello, sabemos que en la competencia existen estos riesgos... pero angustian.

Me acerco, entonces, y le recuerdo todos sus avances desde el torneo anterior hasta el presente, todos los miedos que venció, todo lo que pudo superar en exigencia física, todos los obstáculos de adentro y de afuera de la gimnasia con los que convivió, y le pido que se apoye en sus compañeras, que sepa que esto lo eligió hacer por sí misma, que si alguien tuviese una expectativa depositada en ella, sería problema de esa otra persona, y no de ella.

Le digo que confíe, que use los recursos que trabajamos, que respire, que se aliente. Que yo voy a quedarme por ahí por cualquier cosa. Le doy un abrazo. Noto que vuelve a la próxima rotación ya con una cara diferente. La entrenadora me mira, le hago un pulgar para arriba. Todas siguen en lo suyo.

Me voy acomodando, saludo a algún padre, veo a alguna mamá peinando a su hija y a una entrenadora intentando

tranquilizar a su gimnasta, que llora. Los jueces se van situando en las distintas mesas de puntuación y los organizadores de la confederación intentan ordenar al público entrante para que no invada los sectores cercanos a las gimnastas.

La competencia está por comenzar; cuando las chicas se van presentando en las distintas mesas ante los jueces, me invade la adrenalina. De vuelta, yo sé que hice lo mejor, confío mucho en el trabajo que hicimos en equipo, pero esa seguridad de que el rendimiento va a ser el esperado nunca existe al 100 %. Me doy cuenta de lo que me pasa por dentro y, sin que nadie lo note, yo también hago respiraciones profundas. Si mis gimnastas me miran, yo tengo que estar tranquilo, transmitirles eso. Las miro; transmiten tranquilidad, hablan entre ellas: eso es un buen indicador.

La entrenadora camina de lado a lado y se toca el pelo. La conozco, suele hacer eso cuando está nerviosa. Ella no es psicóloga; sin embargo, está manejando sus emociones bastante bien: felicita a sus gimnastas cuando realizan la última pasada de entrada en calor y se limita a dar unas pocas indicaciones técnicas cuando observa errores. Hemos hablado de lo importante que es su estado de ánimo en competencia y lo que ella comunique. Incluso también trabajamos con las gimnastas el hecho posible de que ciertos padres y entrenadores estén nerviosos, pero que es un asunto de ellos...

Ahí va la primera en pasar «de las nuestras». Los padres se acomodan lo más cerca que se les permite estar del aparato, del

sector de competencia, sacan sus teléfonos celulares y filman. Otros directamente se van del gimnasio: no toleran los nervios.

El público gimnástico es respetuoso: se aplaude a todas, se escucha un «oooh» cuando alguna se cae. No soy desconocedor de que también hay bastante competencia entre padres, y por ende mucha hipocresía, pero eso no me incumbe por el día de hoy mientras las gimnastas no se enteren.

Indudablemente uno quiere que a sus deportistas les vaya bien, y sabe todo lo que se trabajó para ello. En mayor o menor medida todas se esforzaron. Todas se lo merecen, no siempre todas lo logran...

Ahí va Lu. Está en viga, va por la parte de la rutina en la que tiene que hacer ese ejercicio y... ¡salió! La aplaudo y ¡vamos ahora!, porque el hecho de que haya salido no la tiene que distraer en el final de su serie. Hace la salida... ¡Muy buena! Saluda, sale corriendo y se da un abrazo interminable con su entrenadora. Mira para acá y en algún momento voy a poder felicitarla antes de que se dé la próxima rotación.

Todavía falta que pasen las otras gimnastas. En general es extraño que les salga todo bien a todas. Alguna falla y se cae, nada grave, pero sé que voy a estar más atento a la que falle que a la que le viene saliendo todo bien.

Termina el día. Algunas cumplieron sus objetivos, una de ellas logró brillar, otras cumplieron y otra rindió por debajo de sus posibilidades. Las saludo a todas. Nunca me hago cargo del rendimiento de las que les fue bien. Ahí es todo color de rosas.

¿Comparto la alegría? Sí, pero no pido entrar en las fotos (a menos que me inviten, claro).

Por otro lado, sigo atento a buscar a las que las cosas no les fueron como esperaban y me aseguro de saludarlas y felicitarlas. Lo mejor es no hablar en el momento de aquello que no salió, a menos que ellas quieran. Si es así, lo charlamos, pero si no se da, respeto plenamente su proceso de masticar la bronca. Seguro en la semana vamos a poder hablar más tranquilos.

Cada torneo es único, no se puede repetir la pasada que salió mal, por eso corre la adrenalina, por eso uno vibra. Pero también lo lindo es que, siempre que uno quiera, puede transformar la bronca de aquello que no haya salido en energía para buscar su revancha, porque siempre hay otro torneo.



INTRODUCCIÓN

¿QUÉ SON LOS DEPORTES ARTÍSTICOS?

No importa qué deporte estén transmitiendo, cuando hay Juegos Olímpicos (JJ. OO.) o Juegos Panamericanos (JJ. PP.) realmente tengo que esforzarme mucho para despegarme de la pantalla. ¿Conozco todos los deportes? Claro que no, pero cada vez que un deportista se contacta conmigo, no importa de qué disciplina sea, tendremos cosas en común. Soy curioso, me pondré a investigar si es que no conozco la disciplina. Esto me llevó a encontrar cuestiones en común entre algunos deportes en los que trabajé, y si bien existen diferentes formas de clasificarlos (ver, por ejemplo, Robles Rodríguez et al., 2009), me animo a definir los deportes artísticos como aquellos en los que se participa tanto de forma individual como en parejas y/o equipos y se otorga una puntuación sobre destrezas motrices

evaluando dificultad, precisión y/o expresión artística. Se juzga no solo *qué* hace el deportista, sino *cómo* realiza sus ejecuciones.

Futboleros queridos: un tiro libre que entra exactamente por el ángulo superior de un arco puede ser considerado una obra de arte, pero valdrá siempre un tanto, igual que cualquier gol de rebote. Fanáticos del básquetbol: un triple valdrá tres así sea lanzado con una o con dos manos, desde mitad de cancha y sobre la chicharra o al borde de la línea y sin marca. Corredores: si un maratonista cruza la meta en un tiempo de tres horas, no modificará su marca así lo haya hecho caminando entre medio, sin parar o cruzando la meta de espaldas de la mano de otro competidor.

La gimnasia en todas sus modalidades, el patinaje sobre ruedas y sobre hielo, la natación artística, los saltos ornamentales y el baile deportivo son algunos ejemplos de los que considero deportes artísticos. Cabe aclarar que también existen coincidencias en disciplinas a las que el Comité Olímpico Internacional no reconoce como deportes, tales como el ballet y otras danzas. Los diferentes reglamentos de las disciplinas suelen incluir una asignación de puntaje a los componentes artísticos. Por ejemplo, se otorgan puntos según «la elegancia de los movimientos» o la «coordinación de los movimientos con la música».²

2 Ejemplos extraídos de los reglamentos de saltos ornamentales (FINA, 2017) y gimnasia rítmica (FIG, 2017).

¿DE QUÉ TRATA ESTE LIBRO?

Disfruto mucho juntarme a hablar con gente que tiene diferentes puntos de vista o que vienen de distintos universos. Este libro intentará sentar en una misma mesa a deportistas, entrenadores, psicólogos del deporte, kinesiólogos, nutricionistas, familiares, investigadores y algunos actores más... Deportistas, profesionales y académicos ;unidos buscando crecer!

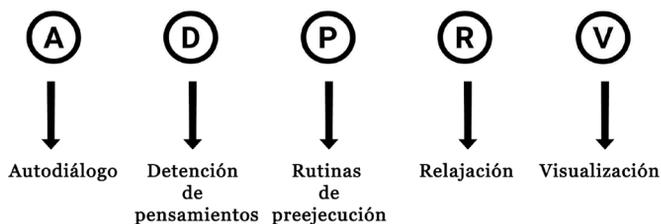
Presentaré los que son, según mi criterio, los contenidos más importantes de la preparación psicológica en deportes artísticos. Para este propósito contaré con testimonios de deportistas representativos, de sus entrenadores y de sus entornos de trabajo y familias. Además, citaré algunas investigaciones científicas relacionadas y narraré algunas experiencias en las que junto a algunos deportistas nos encaminamos en la búsqueda de sus objetivos.

Vale aclarar que todas las experiencias de trabajo aquí narradas corresponden a sucesos verídicos en los cuales tanto atletas como familias (en el caso de tratarse de menores de edad) fueron consultados al momento de la edición del libro recalcando que existían tres opciones: aparecer con sus nombres verdaderos, colocar seudónimos o bien directamente no incluir sus relatos en el libro. Casi la totalidad de los atletas eligieron aparecer con sus nombres.

Como psicólogo tengo la obligación de respetar el secreto profesional y valoro muchísimo obtener la confianza de deportistas, entrenadores, familiares y allegados, por lo que creí necesario ser sumamente meticuloso con estos aspectos.

Además, antes de adentrarnos en la lectura, quisiera hacer tres aclaraciones importantes sobre este libro acerca de algunos temas sobre los que he pensado mucho:

- 1) Durante el texto, por simplicidad en la redacción y la lectura, elegí utilizar el masculino genérico para referirme tanto a hombres como a mujeres y personas de otros géneros; esto no quita que reconozca y acompañe todos los movimientos que luchan por la equidad de derechos de género.
- 2) El libro cuenta con la participación de más de setenta atletas y otras personas del deporte. La primera vez que se los mencione se enunciarán sus nombres, el país que representan, la disciplina en la que participan y un logro destacado de sus trayectorias, a sabiendas de que en sus carreras deportivas existen y podrán existir mayor cantidad de hitos y más significativos que aquellos que elegí para presentarlos.
- 3) El texto está dividido en secciones y es probable que al leer sobre una cualidad psicológica el lector quiera conocer las herramientas para trabajar con ellas. Es por eso que al finalizar algunos apartados se incluyen referencias con dibujos que sugieren la lectura de subtítulos posteriores:



MIS COMIENZOS EN LOS DEPORTES ARTÍSTICOS

Mi primer trabajo en los deportes artísticos comenzó una mañana en la que Vanesa Molina, entrenadora de gimnasia artística del club Gimnastic, me llamó y me preguntó: «¿Usted trabajaría con un grupo de trece gimnastas de entre 8 y 12 años?». Para mí, entrar en un deporte que jamás había practicado ni visto representaba un desafío importante.

¿Qué hago con un grupo de gimnastas de esta edad? ¿Por qué estarán buscando contar con un psicólogo deportivo? Rápidamente inicié mi búsqueda acerca de la disciplina y su reglamento. A su vez, decidí concurrir al entrenamiento y observar lo que hacían estas niñas para poder orientarme un poco más.

Vanesa, junto con los otros dos profes, Ana y Mauro, les pidieron a las niñas que se acomodaran de menor a mayor por estatura y les contaron que ese día tendrían un espacio conmigo y con una nutricionista: Vane, con su humor característico, les explicó a las gimnastas que ella ya no podía ser entrenadora, psicóloga, maestra, mamá y nutricionista a la vez. Acto seguido me presentó y me preguntó si quería sentarme. Le dije que estaría bien en un costado y me puse a observar. Observé la preparación física, el modo en que luego dividirían el trabajo en rotaciones por aparato, y también noté que se reservaron un tiempo para la merienda. Además, presté mucha atención a los músculos y articulaciones que más utilizaban las pequeñas durante sus ejecuciones.

Una vez finalizada mi observación, y con el grupo de gimnastas a mi disposición, puse en práctica un breve trabajo cuya

única consigna era la siguiente: «¿Qué necesitamos para que nos vaya bien en el deporte?».

Llevé una cartulina y muchos marcadores de distintos colores para que cada una de las nenas pudiera escribir alguna palabra en ella. Debo contarles que al tratarse de pequeñas de esa edad esperaba recibir respuestas vagas, con poca terminología, y que esperaba quizás tener que hablar un poco más yo...

«Levanten las manos, para no hablar una encima de la otra», propuse. Enseguida, las manos arriba no se hicieron esperar. «Concentración», «confianza», «motivación» fueron las primeras tres respuestas. Muchos conceptos fueron explicados por ellas prácticamente a la perfección; en otros pude aportar algo más preciso, pero quedé sorprendido de la lección de psicología deportiva que cada niña daba a las demás con sus respuestas. Les pregunté, entonces, en qué creían que las podía ayudar. «A veces tenemos nervios para competir, y otras veces tenemos que hacer ejercicios que nos dan *cuiqui*³». Esta respuesta fue consensuada por todas. Entonces les conté que existían algunas técnicas y que podría trabajarlas con ellas en los próximos encuentros.

Pasó un mes y no tuve novedades. Pensé que no había pasado la prueba, pero unos días después Vanesa me volvió a contactar. «La semana que viene arrancás», me dijo. Entonces volví a concurrir a los entrenamientos para seguir observando y

3 Expresión que se usa en Argentina como sinónimo de temor o miedo.

conociendo el deporte, y comencé a trabajar con un encuentro grupal quincenal y con dos gimnastas de forma particular.

A los pocos meses seguía sosteniendo el espacio grupal y contaba con siete gimnastas trabajando de forma particular. Llegué a estar atendiendo en simultáneo a once gimnastas de forma particular, lo que hizo que tuviera que concurrir dos veces por semana a los entrenamientos para poder dedicarle un tiempo considerable a cada una. Poco a poco me fui sintiendo parte de la gran familia de Gimnastic, mi primer equipo en un deporte artístico.

Algo similar me ocurrió un año después con el patín artístico en el club Federación Caballito, donde a través del interés de una joven patinadora comencé con sesiones individuales y grupales y trabajé a lo largo de estos años con más de una veintena de patinadoras.

Trabajar en estas instituciones de forma simultánea llevando registro de observaciones, evaluaciones, planificaciones, intervenciones, competencias, balances y otras actividades me hizo pensar en que podían existir similitudes en la preparación mental que requieren ambas disciplinas y que perfectamente se podían adaptar a otras del deporte artístico.

Hoy, con la experiencia de haber trabajado en muchos más clubes, escuchando a más deportistas, padres y entrenadores, y luego de haber entrevistado a más de setenta protagonistas de diversas disciplinas y nacionalidades, me animo a escribir.