La psicología en ayuda del deporte (I)

• Elina Hernández Carballido •

La Psicología del Deporte se ha convertido, desde la década pasada, en una de las disciplinas que más ha apoyado a los atletas (hombres y mujeres) en su árdua tarea física.

Las presiones del entrenador, Federación y del País, los conflictos internos, propios de cada individuo (miedo, ansiedad) hacen presencia en el deportista no sólo en la competencia sino en cada momento. Es por eso que los psicólogos del deporte se han ganado rápidamente un lugar estratégico en la preparación de todo atleta, junto con el mismo entrenador, el nutriólogo y el federativo.

Sin embargo, no sólo en eso ha ayudado la psicología del deporte a la mujer atleta, sino también ha demostrado con algunos estudios que tanto los hombres como las mujeres padecen los mismos síntomas de ansiedad pre y postcompetitivas; que ambos necesitan motivación y, quizá lo más importante, la mujer es deportista por deseo propio de superación, no por querer ser un hombre.

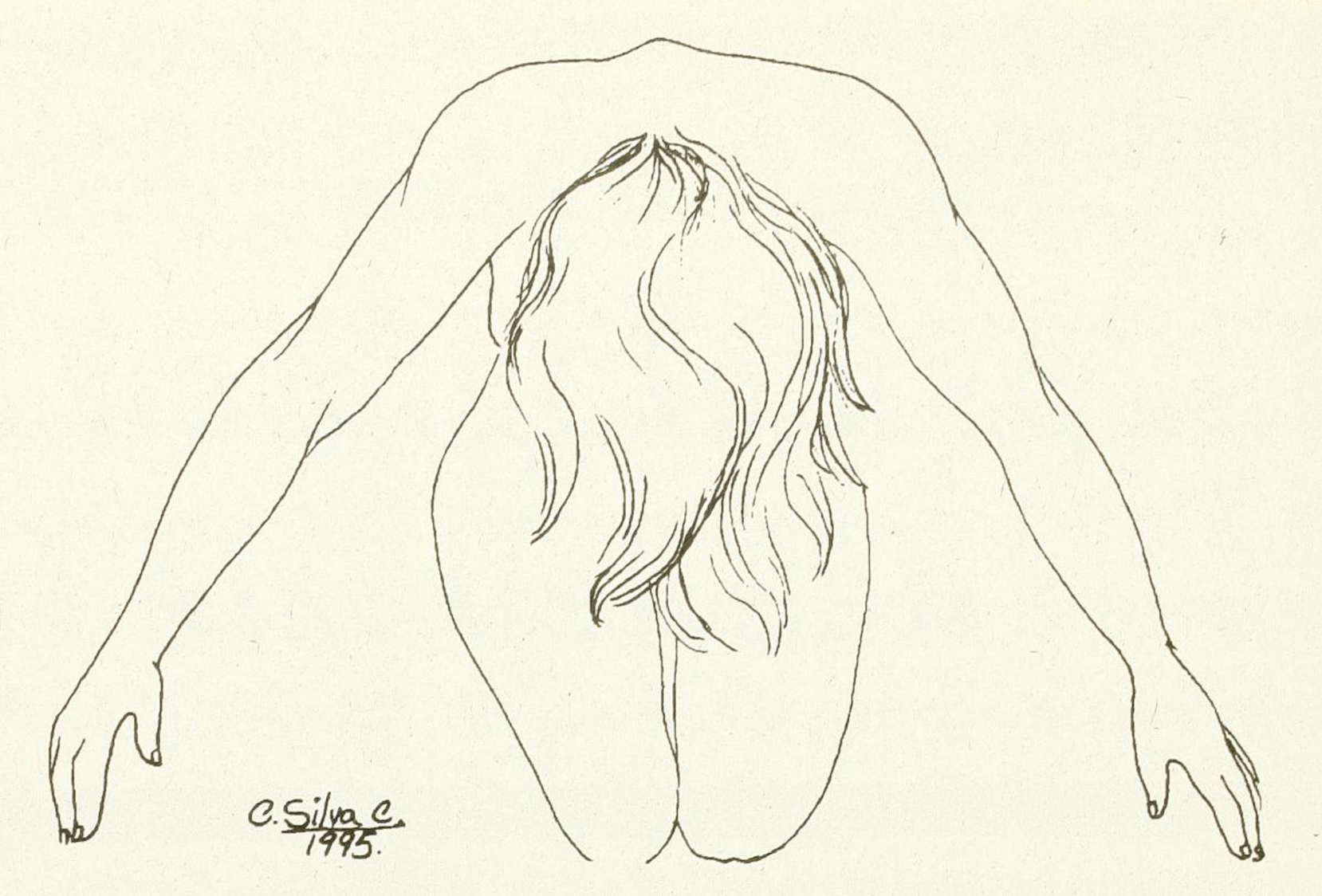
Anteriormente, señala José María Cagil en su ensayo *¡Oh deporte! Anatomía de un Gigante*, se consideraba como un rasgo típico en las deportistas la falta de seguridad. En un estudio realizado por el autor en 1981 con gimnastas, se concluyó que un 67 por ciento de mujeres acuden con el entrenador ante una dificultad; en cambio, el hombre lo hace por sí mismo en un 70 por ciento, sin ninguna ayuda.

Ante esta situación, aceptado por muchos como signo de debilidad de la deportista ante el hombre, la psicología del deporte ha tratado de señalar la inconsistencia de éste y más prejuicios que han pesado sobre la condición femenina.

Freud ya había afirmado que las fuerzas primitivas instintivas no tienen connotaciones femeninas ni mas-

culinas. Sin embargo, las presiones culturales y la realidad de su condición biológica, diferencian, de manera obvia, la psicología de la mujer ante la del hombre.

Ciertamente, en sociedades como la nuestra, la mujer ha tenido un lugar nada favorable, que ha luchado por modificar. En el aspecto deportivo ha tenido que vencer mitos y prejuicios, hasta demostrar, en primer lugar, que es capaz biológica y físicamente de realizar cualquier ejercicio. Así como también el defender las razones por las cuales ha elegido ser deportista.



En un estudio realizado por el Comité Olímpico Mundial, dirigido por Juan Antonio Samaranch, se presenta una relación de numerosas investigaciones sobre la mujer deportista, entre las que sobresalen, por sus resultados, las siguientes:

a) Los varones se dedican al deporte dando mucha importancia a la competitividad y a la demostración de su habilidad personal. En cambio, las mujeres se ven impulsadas a la actividad deportiva por factores socio-emocionales como la compañía, la diversión y la interacción social.

b) Entre las reacciones psicológicas distintas entre hombres y mujeres se encuentran:

◊ la mujer tolera más fácilmente que los hombres las causas psíquicas y físicas de la fatiga,

◊ la ansiedad (miedo, incertidumbre e inseguridad) precompetición es predominante en la mujer.

c) Las mujeres atletas no presentan, ni en el plano psicológico ni en el fisiológico, ningún rasgo masculino, incluso después de años de vigorosas competiciones.

d) La mujer deportista no quiere convertirse en hombre, sino reforzar su propia personalidad, superando las limitaciones que le son impuestas por su condición femenina y en consecuencia, modelándose de acuerdo con ideales masculinos para aumentar su propia seguridad.

Estos son resultados de investigaciones realizadas en Europa y en Estados Unidos. Sin embargo, ¿qué pasa con la mujer atleta mexicana?, ¿por qué hace deporte?, ¿cómo se prepara psicológicamente?, ¿existen diferencias substanciales entre ella y el hombre deportista en relación a su preparación psicológica?

Estas dudas, y con seguridad más, serán contestadas en nuestro próximo número, donde continuaremos analizando la participación de la psicología del deporte.

FONDA SAN ANGEL
RESTAURANTE · BAR
MAS ALLA DE LA BUENA COCINA...
EN EL CORAZON DE SAN ANGEL
DESAYUNO • COMIDA • CENA
Plaza San Jacinto # 3. San Angel. Tels. 550- 19 42 y 550 16 41