

# Adaptación psicológica a la altura con futbolistas juveniles de elite

## Introducción

Partimos de la altura como un **obstáculo**, en tanto fenómeno que exige del organismo, respuestas a condiciones de estrés.

De acuerdo a resultados de investigaciones provenientes de diferentes países, el entrenamiento de altura media, entre 1800 y 3000 m sobre el nivel del mar, tiene efectos beneficiosos para el rendimiento físico del atleta.

Pero, ¿qué sucede con la respuesta psicológica? ¿podemos decir algo similar?

En principio plantearemos que no, ya que, no todo atleta o equipo deportivo que compite en la altura, tuvo en su preparación un espacio para el entrenamiento mental, generando como consecuencia, diversos tipos de respuesta.

*"Cuanto más se habla de la altura, peor es"*, se presenta como una verdad que circula mucho en el ambiente profesional de este deporte y que tiene mucho asidero en la realidad. ¿Por qué? La frase refiere al fenómeno negativo de la auto-sugestión.

No se trata de la utilización del mecanismo de defensa de la "negación" sino más bien, conociendo la existencia de la situación, de lo que se trata es de **relativizar** sus efectos o consecuencias. "Exagerar" este tipo de situaciones es lo que genera los mayores problemas y son precisamente **los prejuicios y preconceptos** los que retardan una buena adaptación.

Metodología científica utilizada

- ¿Cómo lograr el mismo nivel de concentración en la altura que en el llano?
- ¿Cómo influye "la fortaleza mental" en la respuesta física?
- ¿Varía la adaptación en los 1500 m, en los 2535 m (es el caso) o en los 3500 m?
- ¿Puede ser la altura un obstáculo que merme la autoconfianza?

Antes de describir la metodología utilizada, citaré dos cuestiones centrales:

- a. Los futbolistas, casi en su totalidad, no tenían experiencia anterior en la altura. Si había un saber propio de un cuerpo técnico y médico con experiencia anterior en estas condiciones y 4 veces campeón (dos del Mundo y dos de Sudamérica).
- b. Respecto de las reacciones emocionales, puede manifestarse en los primeros días, cierto malhumor, fastidio, tristeza, irritación, susceptibilidad, decaimiento, habiendo autores que refieren hasta depresión como posible respuesta a la altura. Es también esperable que, como consecuencia de lo antedicho (o no) se produzcan alteraciones en la concentración los primeros días.

**El Programa de Entrenamiento Mental** utilizado en la preparación y durante el desarrollo del Campeonato Sudamericano Juvenil 2001 jugado en Ecuador, consistió en:

- **Trabajo de visualización "externa" con los deportistas con músicas especialmente seleccionadas.** El mismo se desarrolló en Buenos Aires, luego de 4 meses de puesta en práctica de ejercicios de respiración y de relajación, como estadios de aprendizaje previos y necesarios. Se realizó a partir de fotos y de filmaciones de los lugares donde se iba a entrenar, a dormir y a competir. Las imágenes fueron registradas por el Preparador Físico en un viaje 90 días previo a la competencia.
- **Discurso "común" del cuerpo técnico y médico**, dándole a la altura un lugar secundario. Trabajo interdisciplinario propiamente dicho.
- **Una charla grupal a cargo del cuerpo médico - psicológico**, ya en Cuenca, para informar sobre los posibles efectos fisiológicos y emocionales. Charlas individuales sobre este punto, en casos aislados, y si eran requeridas.

## Objetivo

Disminuir los niveles de ansiedad, controlar o ahuyentar los miedos (el más común: a lo desconocido) y aumentar la concentración, la auto-confianza y por ende la motivación.

## Conclusiones

- Habiendo llegado 6 días antes del debut, no hubo inconvenientes en la "aclimatación psicológica" a la altura (otras selecciones arribaron 21 días antes ).
- El mejor rendimiento se registró en la altura y no en el llano, manteniendo los niveles de auto-confianza y concentración que los futbolistas traían de los amistosos previos.
- Alguna cefalea, ahogo o pensamiento negativo en competencia se superaba rápidamente con técnicas como el auto-diálogo y las auto-verbalizaciones.
- No se registraron trastornos en el dormir (punto éste para destacar), confirmando que los niveles de ansiedad eran normales.
- **La fortaleza mental y la no creencia de que la altura era un problema**, fueron importantes y preventivas.
- Como quedó dicho, el atleta debió imponerse a condiciones adversas y duras, constituyendo la fortaleza mental y la mentalidad ganadora, el secreto científico de dicha respuesta (fueron previamente evaluados).
- **Los deportistas juveniles poseen, además de la tendencia a los altibajos en el rendimiento, una gran capacidad de adaptación y más aun si se les resta efectos negativos psicológicos.**



Cancha donde se desarrollaron los primeros cuatro partidos en la ciudad de Cuenca.  
Dos de las fotos utilizadas en el trabajo de adaptación psicológica.

## Referencias bibliográficas

- García Ucha, Francisco y Chávez Martínez. *Estudio de algunas funciones Psíquicas bajo condiciones de altura*. Con la colaboración de Fedchenko y Forgeira.
- García Ucha, Francisco y González Carballido, Luis Gustavo. *Problemas Psicológicos Actuales del Entrenamiento en la Altura*.