

Revista de Psicología del Deporte  
2001. Vol. 10, núm. 2, pp. 313-328  
ISSN: 1132-239x

Universitat de les Illes Balears  
Universitat Autònoma de Barcelona

## PRÁCTICA PROFESIO-

# INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN ADIESTRAMIENTO ECUESTRE

**Claudia Alicia Rivas Garza**

Trabajo realizado con 4 jinetes que participan en el deporte *adiestramiento ecuestre*.

El trabajo se llevó a cabo, principalmente en la oficina del psicólogo del deporte, aunque se tuvieron intervenciones en el lugar de entrenamiento y de competición.

A petición de los interesados y de la jefe de equipo, se solicitó la intervención psicológica como parte del plan integral de preparación de los jinetes, principalmente los que participan en Grand Prix, con vistas a los Juegos Olímpicos de Sydney (Australia) en el año 2000.

Se acordó, en principio, intervenir juntamente con los dos jinetes que participarían en la clasificación olímpica; sin embargo, al mes de la intervención, se optó por trabajar individualmente, ya que compiten entre ellos, y sus objetivos de ejecución son diferentes; además, puesto que son marido y mujer, se presentaron inhibiciones a la hora de elaborar sus objetivos y desarrollar sus habilidades competitivas.

Por lo tanto, a partir de ese momento y con la inclusión de los juveniles, se decidió conjuntamente, trabajar en sesiones individuales de una hora, una o dos veces a la semana, cubriendo cada uno los honorarios profesionales de los integrantes del cuer-

po técnico (incluido, por supuesto la psicóloga deportiva).

## **Adiestramiento ecuestre**

Es un deporte individual (aunque en competiciones internacionales se compite también por equipo, sin embargo, cada prueba es individual), en donde 2 (3 en algunas competiciones internacionales) jueces califican el desempeño — tanto del jinete como del caballo —, se califican «tablas» de ejecución (38 ítems preestablecidos, en Grand Prix) en un rectángulo delimitado, durante 7 minutos aproximadamente.

No existen categorías por sexos, ya que hombres y mujeres compiten en igualdad de circunstancias.

Se califican, entre otras cosas, la entrada a galope, el saludo, galope, trote, paso, «pirouettes» a izquierda y derecha, apoyos, posición de las manos, obediencia, precisión, etc.

Cuando se compite con más de un caballo, existen pausas entre la participación de uno y otro, que no están predeterminadas.

El jinete debe poseer un alto grado de concentración, memoria, manejo del estrés, autocontrol y tolerancia a la frustración. Esta última variable es de suma importancia ya que en muchas ocasiones, después de un arduo entrenamiento, ve frustrada su participación por lesiones o indisposición del caballo. Además, debe poseer un alto grado de motivación para los entrenamientos ya que las competiciones importantes son una vez al año.

## **Objetivos y punto de partida del trabajo**

El jefe de equipo contrató la asesoría psicológica, para «apoyar» a los jinetes (2 de Grand Prix) y para que se les ayudara a manejar el estrés competitivo en las justas internacionales, así como proveer a los 2 jinetes juveniles con mayor proyección competitiva, de las habilidades psicológicas necesarias para la competición.

Se comenzó el trabajo con:

1. **A.** Jinete masculino, 32 años, 7 años de competir profesionalmente; inicialmente sus objetivos eran obtener el 6° lugar en Gotemburgo (Alemania) y aumentar su autoconfianza.

2. **B.** Jinete femenino, 30 años, 12 años de competir profesionalmente; inicialmente sus objetivos eran lograr la clasificación para el Mundial de Adiestramiento a celebrarse en Roma y manejar adecuadamente el estrés competitivo.

Posteriormente, se incorporaron:

3. **M.** Jinete femenino, 18 años, 1 año compitiendo profesionalmente; inicialmente sus objetivos eran manejar adecuadamente el estrés competitivo y aumentar sus niveles de autoconfianza.

4. **O.** Jinete masculino, 28 años, 2 años de competir profesionalmente; inicialmente sus objetivos eran aumentar su autoconfianza y mejorar la comunicación con sus entrenadores.

## Recursos y limitaciones

Se contó con la disposición, disciplina y colaboración incondicional de los jinetes.

La limitación principal provino de las continuas lesiones de los caballos, lo que impidió la consecución de algunos objetivos de resultados, lo que influyó en los niveles de motivación de los jinetes.

Por parte de la psicóloga del deporte, la principal limitación provino del desconocimiento total del deporte, sus tiempos y periodos competitivos, así como las necesidades psicológicas que dicho deporte plantea.

## Planificación del trabajo a realizar

Para poder planificar se requiere conocer las características de los distintos periodos competitivos en *adiestramiento ecuestre*; para poder trazar los objetivos del trabajo psicológico de manera coherente a las demandas que presentan dichos periodos.

Los jinetes que participan en ésta disciplina compiten en diversos campeonatos nacionales e internacionales, que se intercalan a lo largo del año y que son los siguientes:

1. *Campeonatos Metropolitanos*. Uno por mes, sábados y domingos; se obtienen puntos para poder participar en el Campeonato Nacional. Para A y B, estos campeonatos son de poca importancia y los contemplan prácticamente como un entrenamiento más, ya que no existen jinetes —en México— que puedan representarles un reto.

2. *Selectivos para los Juegos Panamericanos*. 13-14 de marzo, 8-9 de mayo y 12-13 de junio. Se realizan dentro de los Campeonatos Metropolitanos (diversas categorías).

3. *Campeonato Abierto Europeo*. 2, 3 y 4 de julio en Holanda. Se busca la clasificación para los Juegos Olímpicos de Sydney.

4. *Juegos Panamericanos*. 6, 7 y 8 de agosto en Canadá.

- Para M, del 10 al 13 de agosto, la participación en *Young Raiders*, torneo juvenil a nivel mundial, a celebrarse en Chicago (USA).

5. De no lograrse la clasificación en Europa, se realizaría un *selectivo* en octubre

6. *Campeonato Nacional*. 27 y 28 de noviembre; cierre de temporada.

En el adiestramiento ecuestre, los campeonatos Metropolitanos y Nacionales se realizan en un fin de semana (sábado y domingo); los jinetes pueden participar con uno o más caballos (en general dos, uno de Grand Prix y el otro en las categorías inferiores).

En los torneos internacionales se compite —sí se logra la calificación— hasta tres días, o dos pruebas en un mismo día.

En las competiciones «locales» (Metropolitanos y Nacionales), los jinetes cuentan con tres semanas de preparación, previa al campeonato y son sometidos a un fin de semana competitivo, con largas pausas entre un caballo y otro; aunque eventualmen-

te pueden tener las participaciones en menor tiempo. Estas competencias son a su vez, una preparación para las justas internacionales, en éste caso, el Abierto Europeo (caballos de Grand Prix), Young Raiders y los Juegos Panamericanos (caballos Prix Saint George, nivel inferior al Grand Prix).

Además, en las competiciones internacionales, se efectúa como tercera prueba, el «Kür», rutina con música, que prácticamente no existe, en las competiciones locales.

Se distinguen así, diversos periodos competitivos:

• **Pretemporada:**

Periodo previo al inicio de cualquier competición.

Finales de noviembre de 1998, a principios de marzo de 1999.

• **Temporada:**

Febrero/Noviembre de 1999.

**A. Tres campeonatos metropolitanos clasificatorios a los Juegos Panamericanos. marzo, mayo y junio**

En dichos campeonatos, el período precompetitivo abarca el día anterior (viernes), el sábado y el domingo, se compite en dos ocasiones (con dos caballos distintos). Por lo cual, el jinete se encuentra al mismo tiempo en un período post-competición (con un caballo) y precompetitivo (con otro).

Las tres semanas que se intercalan, se ubican de la siguiente manera, la primera (inmediata después a la competencia), como período post-competición (descanso, análisis y planteamiento de objetivos); la siguientes semana (períodos pre-competitivo) se entrena «fuerte» se realizan correcciones de acuerdo a los objetivos, la tercera semana (período precompetitivo), se consolidan las correcciones y se establece el plan de competición.

**B. Abierto Europeo. Holanda. 2, 3 y 4 de julio**

A partir del 10 de mayo se inicia el período pre-competitivo, para dicha competición. Éste durará 7 semanas e incluye el traslado a Europa y el entrenamiento supervisado de un entrenador alemán.

El período competitivo (2, 3 y 4 de julio), se realizará la competición con las características ya descritas anteriormente.

Período post-competición (una semana), con traslado a la Ciudad de México.

**C. Juegos Panamericanos. Canada. 6, 7 y 8 de agosto**

Período Pre-competitivo. Dos semanas, incluyendo viaje a Canadá.

El período competitivo, se realizará la competición con las características ya descritas anteriormente.

Período post-competición (tres semanas), regreso a México

**D. Campeonatos metropolitanas. Agosto, septiembre y octubre**

En dichos campeonatos, como en los anteriores (metropolitanos), el período pre-competitivo abarca el día anterior (viernes), el sábado y el domingo, se compite en dos ocasiones (con dos caballos distintos). Por lo cual, el jinete se encuentra al mismo

tiempo en un período post-competición (con un caballo) y precompetitivo (con otro).

Las tres semanas que se intercalan, se ubican de la siguiente manera, la primera (inmediata después a la competición), como período post-competencia (descanso, análisis y planteamiento de objetivos); la siguiente semana (período precompetitivo), se entrena «fuerte» y se realizan correcciones de acuerdo a los objetivos; la tercera semana (período precompetitivo), se consolidan las correcciones y se establece el plan de competición.

### ***E. Campeonato Nacional. León, Gto. Última semana de noviembre de 1999***

De características similares a los anteriores, contando sólo con la variable de traslado a una ciudad distinta a la capital (4 a 5 horas por carretera).

Para M, es prácticamente la misma secuencia de los puntos A, D y E, siendo en su caso, el torneo más importante, Young Raiders, por lo que, para ella, Julio es el período precompetitivo más importante, en el que trabajará con un entrenador alemán, en México. Del 10 al 13 de agosto su período competitivo, más demandante y el mes de septiembre se considera un breve período postcompetición, para reincorporarse a la actividad competitiva en octubre y noviembre.

#### **Post-temporada:**

De Noviembre de 1999 a Enero del 2000.

## **Intervención general**

Puesto que ninguno de los 4 había trabajado con un psicólogo deportivo, se comenzó por enseñarles (a los 4 jinetes) técnicas de respiración, relajación, activación y visualización.

El objetivo en ésta primera etapa consistió en dotarlos de las herramientas básicas para cumplir sus objetivos personales.

En primer lugar se trazaron los objetivos individuales a largo plazo y se les explico la utilidad del entrenamiento mental en cada uno de sus componentes (mencionados anteriormente), y se establecieron compromisos de trabajo mensual.

Las siguientes sesiones se dividían en:

- a. Establecimiento de objetivos:
  - A corto plazo. Es decir, que se trabajaría por sesión y sus «tareas» para entrenamiento y desarrollo de sus habilidades psicológicas.
  - b. Revisión de las tareas y logros semanales; así como la evaluación del desarrollo de las habilidades necesarias.
    - Breve explicación teórica de la utilidad del desarrollo de las habilidades psicológicas.
    - Ejercicios prácticos y nuevas «tareas»
- c. Se realizaron evaluaciones psicológicas con la aplicación de las siguientes pruebas.
- d. De acuerdo con los resultados de las evaluaciones, se establecieron nuevos objetivos.
- e. Se realizaron observaciones y sugerencias en los lugares de competición, espe-

cialmente en el Campeonato Nacional, celebrado en la Cd. de León, (Guanajuato) en noviembre de 1998.

## Intervención especial

A continuación, se describen brevemente las intervenciones particulares, es decir, el trabajo realizado de manera individual con cada uno de los jinetes participantes.

A. Como se mencionó anteriormente, es un varón de 32 años con 7 años de com-

FÍSICAS	PSICOLÓGICAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alto</li> <li>• Delgado</li> <li>• Cuerpo «armónico-elegante»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alta concentración de la atención</li> <li>• Capacidad de «proyección» artística:</li> <li>• Rápida recuperación emocional</li> </ul>

petir profesionalmente.

Inicialmente sus objetivos eran obtener el 6° lugar en Gotemburgo (Alemania) y aumentar su autoconfianza.

Los obstáculos principales a los que se enfrentaba eran:

- La «presión» (sobre todo cuando competía en Europa).
- La salud de su caballo, que frecuentemente enfermaba de un ojo, sobre todo cuando competía y en los traslados largos.
- La falta de seguridad y confianza en sí mismo.

Después del entrenamiento general que ya se señaló, disminuyó su percepción de presión, y se procedió a trabajar con su siguiente objetivo: aumentar su confianza, por lo que se procedió a identificar su momento más exitoso, simultáneamente se le pidió que cada vez que Axzydos —el caballo— estuviera en casa y tranquilo (principalmente a la hora de comer), se le pusiera una música relajante, la misma que utilizaríamos posteriormente para los traslados.

Eligió la experiencia del Campeonato Norteamericano, que por primera vez había sido ganado por un mexicano: él. Identificó la música que lo hacía sentir confiado y con seguridad, por lo que se empezó a realizar una serie de ejercicios de práctica de la imaginación para reforzar las sensaciones de confianza y automotivación.

En sesiones posteriores, se le pidió que identificara las características físicas y psicológicas que, a su juicio, debería tener un jinete de elite, señalando lo siguiente:

En lo físico, él reunía todas las características; en lo psicológico el objetivo que eligió fue: el continuar con el desarrollo de la confianza y de la actitud positiva ante la competición. Al mismo tiempo, se continuaba con la práctica del control de la respiración (básico para una buena monta) y de los ejercicios de relajación (aumento de la

concentración de la atención).

Al llegar a éste punto, decide parar la asesoría psicológica, por un tiempo ya que Axzydos continua enfermo (al final después de diversos controles veterinarios, se decide extirparle el ojo izquierdo). Se cancela la ida a Gottemburgo.

Dos meses después, regresa. El objetivo: Preparar los campeonatos centroamericanos y el Campeonato del Mundo en Roma, en donde buscaría la clasificación para Sydney.

En ésta etapa, se trabajó el aumento de la confianza y la relación del binomio jinete - caballo, desarrollo de la paciencia; entre las técnicas utilizadas estuvo PNL, relajación, auto-registros después de los entrenamientos para diferenciar los pensamientos y sucesos previos a un «buen» o «mal» entrenamiento y objetivos basados en la adquisición de habilidades durante los mismos.

En los centroamericanos logra medalla de plata. Sin embargo, en Roma todo va mal, resiente la larga estadía en Europa (dos meses) falla en la clasificación y al regresar a México decide que ya no quiere montar, pero quiere continuar con la asesoría psicológica para darse una última oportunidad...

El campeonato nacional mexicano está a sólo mes y medio y no sabe si participará o no. Se le «prohíbe» montar durante una semana, al principio se resiste un poco aduciendo que, en caso de participar, estaría en desventaja, a lo que se establece el objetivo de que en caso de participar en los nacionales, sólo lo hará para divertirse y recuperar el gozo por la equitación, sí esto no sucediera sería una señal de que debe retirarse. (*En opinión de la psicóloga, toda esta actitud se debía a una fatiga por el excesivo estrés competitivo y la larga ausencia de México y no a una verdadera crisis «vocacional»*).

La asesoría de esa semana consistió en platicar de cualquier cosa que NO fueran los caballos.

En la siguiente sesión decidió participar sólo por placer sin importarle ganar o no. Además, participaría con tres caballos y el objetivo principal fue foguear al más joven y probar si el segundo estaba listo para la categoría Prix Saint George.

Incluyendo a la psicóloga del deporte, se viajó a León, Gto. El día anterior a la competición, se realizó un recorrido para revisar las condiciones de la cancha y anticipar obstáculos, así como el puntualizar los objetivos con cada caballo y realizar un ejercicio de visualización en donde lo principal era evocar las sensaciones de gozo y diversión. El primer día de competición, se cumplieron los objetivos con el caballo novato y el de Prix Saint George, pero Axzydos, volvió a lesionarse, esta vez de un casco y quedó fuera de la competición. Se vio entonces, coronado el éxito de esta etapa de trabajo psicológico ya que A, continuo al día siguiente con los dos caballos obteniendo, además, buenos resultados durante la competición (primer lugar, con el caballo novato y segundo con el otro).

Después de la pausa de fin de año y con la recomendación de disfrutar de unas merecidas vacaciones, se retomó la asesoría psicológica, el objetivo principal a largo plazo: lograr la clasificación a Sydney.

El obstáculo principal, además de la cuestión económica (se juntaba la gira a Europa con la participación en los Juegos Panamericanos), consistía en el largo perio-

do que se tendría que pasar en Europa.

A grandes rasgos la estrategia fue:

- Continuar con los ejercicios de respiración y relajación.
- Practicar en las competiciones metropolitanas, los ejercicios de visualización y a través de ésta, aumentar la concentración de la atención. Estas prácticas eran realizadas in situ, con resultados positivos. Al inicio eran dirigidas por la psicóloga, después por el jinete, sin ninguna guía, ya que en Europa estaría solo.

- Enfocarse en el desempeño durante la prueba, a nivel de sensaciones, manteniéndose en el «aquí y ahora», más allá de los porcentajes otorgados por los jueces.

- En las sesiones prácticas de entrenamiento que impartían entrenadores extranjeros, la psicóloga asistía y al finalizar se repetían mentalmente los puntos más importantes y se le pedía que escribiera sus objetivos para los días posteriores y que era lo más importante que lograba cada entrenamiento.

- En la sesión impartida por el entrenador alemán, se detectó una antipatía por éste, lo cual era importante trabajar, ya que sería su entrenador en Europa, previo al campeonato del mundo. Se procedió a un trabajo de «desensibilización» con la figura de dicho entrenador y se resaltó, de nuevo, el miedo a la permanencia en el viejo continente.

- Con respecto a las expectativas del viaje, se continuo con la «desensibilización» a lo que representaba el estar en Europa y a las creencias y expectativas negativas con respecto a los juicios (influencia de la evaluación del rendimiento) que de acuerdo al jinete, los alemanes tenían en contra de los jinetes mexicanos. Se realizó un plan de ocupación positiva del tiempo (evitar los tiempos muertos), se establecieron objetivos de ejecución, aunque también se planteo su «sueño»: alcanzar un porcentaje de más de 64% en tierras alemanas (lo que ningún jinete mexicano había logrado). Se recomendó continuar con los auto-registros. Se programó el continuar con la visualización de los panamericanos para no descuidar el siguiente reto.

- Se trabajó intensamente con las autoinstrucciones, buscando eliminar los pensamientos negativos que surgían por la «crítica» alemana.

Durante el periodo en Alemania, vía telefónica, se realizaron algunas intervenciones para atenuar los efectos que la percepción de la actitud negativa que la jefe de equipo presentaba ante el jinete, a través del reenfoque de objetivos y la solidaridad con los sentimientos de A.

Antes de partir realiza una autoevaluación, percibiéndose (en escala del 1 al 10):

• Autoconfianza	8
• Motivación	9
• Manejo del estrés	8
• Autoregulación precompetitiva relajación-activación	8
• Autocontrol	9
• Actitud, percepción del entrenador alemán	8
• Actitud ante la estadía en Europa	9

En éste periodo no se logra la clasificación, pero en un campeonato alemán obtiene el 64% de su «sueño», lo que lo satisface y lo motiva a buscar el boleto a Sydney



en México.

Cabe resaltar que A y B compiten por un lugar para los juegos olímpicos, siendo no sólo compañeros de equipo sino marido y mujer. Para este último punto se reforzó con ambos la idea de centralizarse en su objetivo individual y apoyar al que resultara vencedor; el objetivo común era que el lugar fuera para México.

En los Juegos Panamericanos se logró el tercer lugar por equipos a pesar de que Gentelman, el caballo para esta prueba, se lastimó en el traslado (que fue por tierra, con los obstáculos de la distancia México - Canadá y de la burocracia mexicana y norteamericana). Sin embargo, el jinete se muestra satisfecho de su trabajo y participa en la última oportunidad para lograr su clasificación a los tan nombrados Juegos Olímpicos.

En ésta última oportunidad, existía un solo lugar a disputar por todos los jinetes de México a la Patagonia, el principal rival era un colombiano que ya los había vencido en los centroamericanos. Cada jinete realiza la prueba en su país y son los jueces los que van recorriendo América y recolectando las puntuaciones, al final él más alto viajaría a Sydney. Lo cual es un elemento más de estrés porque se compete sin ver a los rivales y en diversas circunstancias ambientales y de cancha.

Al final de la breve descripción del trabajo realizado con Bandura, se añadirá la conclusión, ya que en la última oportunidad para ir a Sydney compitieron entre los dos por el boleto correspondiente a Latinoamérica.

**B.** Es una jinete de 30 años, con 12 años de competir profesionalmente.

Inicialmente sus objetivos eran lograr la clasificación para el Mundial de Adiestramiento a celebrarse en Roma y manejar adecuadamente el estrés competitivo.

El reto principal, a diferencia de A, quien ya estaba calificado al comenzar la asesoría psicológica, fue que a pesar de que B estaba clasificada decidió vender al caballo con el que había logrado dicha clasificación, y se enfrentaba a la tarea de calificarse de nuevo, con la presión sobre sus hombros de que si no lo conseguía, el equipo mexicano no asistiría (ya que son necesarios por lo menos tres binomios para que se considere a un equipo calificado), además de la percepción por parte de la jinete, de ser objeto de críticas de los demás integrantes por haber vendido al caballo.

Los obstáculos principales a los que se enfrentaba eran:

- La «presión» del equipo sobre su rendimiento
- La historia previa de su nuevo caballo, que de acuerdo a jinetes que lo habían montado, no tenía el nivel de Grand Prix y que era un caballo prestado.
- Una historia previa de «sueños» frustrados, por lesión e inclusive la muerte de un caballo. Lo que se manifestaba principalmente como una apatía, en sus palabras «una sensación de me da lo mismo».
- El haberse nacionalizado mexicana y no sentir como suya la bandera y la representación del país.

Después del entrenamiento general que ya se señaló, disminuyó su percepción de presión, y se procedió a trabajar con su siguiente objetivo: aumentar su motivación, a través de fijar objetivos claros y precisos de entrenamiento e identificando su momento más exitoso, identificando sensaciones y pensamientos positivos (auto-registros).

Se apoyó un programa de preparación física, aumentando su vigor. Así como un

programa para tratar (juntamente con el fisioterapeuta y un preparador físico) una vieja lesión que le molestaba en la ingle (físicamente, es pequeña de estatura y posee músculos cortos, lo que le lleva a resentirse después de montar varias horas —como lo exige el entrenamiento de alto nivel—).

Centrada en hacerlo por autosatisfacción, más allá del equipo y de la identidad catalana, logra la clasificación, una destacada actuación en los centroamericanos y una sensación adecuada por haber «cumplido» en Roma, aunque enfrentó diversos problemas de salud con el caballo y de falta de recursos veterinarios.

Enfoca sus objetivos para el campeonato nacional mexicano, en donde le interesa «probar» al «Emir» y demostrar que sí puede ser un caballo de Grand Prix.

Al igual que A, el día anterior a la competición, se realizó un recorrido para revisar las condiciones de la cancha y anticipar obstáculos, así como el puntualizar los objetivos con «Emir» y realizar un ejercicio de visualización.

El día de la competición a petición de la jinete, se realizó un ejercicio de visualización, en el que se realizó mentalmente toda la prueba en tiempo real y se activó con la música de su preferencia.

Realiza una excelente prueba, procediendo de inmediato a registrar lo más significativo, en cuanto a pensamientos y sensaciones emocionales:

- *Estoy lista*
- *Emir, te siento conmigo*
- *Voy a por ello*
- *Puedo hacer lo que quiero*
- *Hay comunicación*
- *Estoy sola (y se siente bien)*
- *Lo siento bien*
- *La censura (E —la jefe de equipo y dueña del caballo —) me está mirando*
- *M pone mi música*
- *Estoy lista*
- *Confiada*
- *No le temo al ejercicio*
- *Ahora esto, ¡Bien! A por lo siguiente*
- *A por ello*
- *A por los puntos*
- *Isabelle Werth (la mejor jinete del mundo)*
- *Lo logré, estoy contenta y satisfecha*

Obtiene un porcentaje de 66% (que es excelente), reporta sentirse *muy satisfecha, intentando saber cuando ese 66% será internacional, ¿mejoré después de Roma? Buenas bases para seguir.*

Demuestra que Emir está para Grand Prix y su calidad como jinete al realizar con el caballo lo que ningún jinete había logrado con anterioridad.

Se establece una pausa de fin de año y en enero, se retomó la asesoría psicológica. El objetivo principal a largo plazo: lograr la clasificación a Sydney.

El obstáculo principal, además de la cuestión económica (se juntaba la gira a Europa con la participación en los Juegos Panamericanos), consistía en la rivalidad

con A y la sensación de que ella invertía por él.

A grandes rasgos, la estrategia fue:

- Continuar con los ejercicios de respiración y relajación.
- Practicar en los campeonatos metropolitanos los ejercicios de visualización, y a través de ésta, aumentar la concentración de la atención. Estas prácticas eran realizadas in situ, con resultados positivos. Al inicio eran dirigidas por la psicóloga, después por la jinete, sin ninguna guía ya que en Europa estaría sola.
- Enfocarse en su desempeño durante la prueba, a nivel de sensaciones, manteniéndose en el «aquí y ahora», eliminar los pensamientos con respecto a A y centrarse en los desarrollados durante los Nacionales.
- En las sesiones de entrenamiento que impartían entrenadores extranjeros, la psicóloga asistía y al finalizar se repetían mentalmente los puntos más importantes y se le pedía que escribiera sus objetivos para los días posteriores y qué era lo más importante que lograba en cada entrenamiento.
- Se realizó un plan de ocupación positiva del tiempo (evitar los tiempos muertos), se establecieron objetivos de ejecución. Se programó el continuar con la visualización de los panamericanos para no descuidar el siguiente reto.
- Se acordó que durante la estancia en Europa, se centraría en el desarrollo de objetivos específicos, con respecto a la técnica:
  1. Asiento (posición, elegancia)
  2. Flexibilidad física y mental
  3. Equilibrio (centrar y controlar)
  4. Control total del cuerpo, independencia de acciones entre piernas, asiento, tronco, brazos.
  5. Suavidad en la mano
  6. Fuerza en asiento y piernas
  7. Resistencia en competición «colmillo»
  8. Tacto (*feeling*)

Durante el periodo en Alemania, Emir se lesiona; los veterinarios no llegaban a un acuerdo para diagnosticar si estaría en condición de competir o no, desgastando emocionalmente a la jinete. Con ella no se logra establecer comunicación telefónica.

En los Juegos Panamericanos, participa con otro caballo (Rossini, categoría Prix Saint George, nivel panamericanos), gracias a su excelente desempeño se logró el tercer lugar por equipos. Individualmente obtiene la medalla de bronce.

Regresa satisfecha de su trabajo y participa en la última oportunidad para lograr su clasificación a los tan nombrados Juegos Olímpicos. Como se mencionó con anterioridad, es la última oportunidad...

El martes 5 de octubre llovía a cántaros (el país aun sufre lamentablemente los efectos de éstas lluvias), la cancha del Campo Militar número 1, en la «Villa Ecuestre», se encontraba convertida en un chiquero, los caballos que participaban en las pruebas anteriores a la eliminatoria «chapoteaban», más que ejecutar su tabla, y la lluvia no cesaba.

Nuestra empeñosa jefe de equipo, comenzó a buscar otro lugar, la única opción era la cancha del Estado Mayor presidencial, y hasta ahí fue a dar y a solicitar el apoyo para armar la cancha en el sitio techado; afortunadamente el General a cargo, comprendiendo la trascendencia de dichas eliminatorias ordenó un veloz operativo y en 30 minutos tenía armado el lugar. Pero, el problema aún no se había resuelto; se tenía que trasladar a los caballos hasta éste sitio... Por las características de éste deporte, los caballos que participan son sumamente sensibles y fácilmente pueden perder la concentración o negarse a participar, además de que los traslados aumentan el riesgo de una lesión que los dejaría fuera de competición.

Al inicio, los caballos se negaban a subir al transporte; finalmente nuestros jinetes B y A lograron que el Emir y Axzydos (el nombre de los caballos, respectivamente) subieran.

Cualquier persona que se ha visto probada —dentro o fuera del deporte— sabe la importancia de mantenerse concentrado y en calma para obtener un alto rendimiento; sin embargo, B y A tenían no sólo que trasladar a los caballos, sino lograr que estos bajaran del transporte en calma y sin riesgos, calentarlos para la ejecución, vestirse adecuadamente para la justa, y después proyectar una actitud de confianza y tranquilidad durante el momento de la eliminatoria.

Todo esto en un mínimo de tiempo, ya que las jueces internacionales habían fijado las 2:30 P.M. como máximo; ya que inicialmente la competencia estaba fijada para las 12:00 horas. De nuevo la jefe del equipo, hizo alarde de su extraordinario manejo de las relaciones públicas y tal cual «entretuvo» a las jueces, logrando que el estado de ánimo de éstas fuera más positivo.

Cabe recordar, que el adiestramiento ecuestre, es el único deporte en donde hombres y mujeres compiten en igualdad de circunstancias, y a todas estas variables estresantes, hay que añadir que B y A son marido y mujer, por lo que han tenido que desarrollar una excelente comunicación, respeto y madurez para apoyarse, aunque en la cancha cada uno luchó por su objetivo.

Después de todos los contratiempos, tocó en suerte comenzar la prueba a A. Posteriormente, entraría al rectángulo.

Al fin, estaba todo listo para comenzar, en las tribunas se podía escuchar el aleteo de una mosca, la expectativa y el nerviosismo de los asistentes era tangible y al escuchar la campana de aviso, el público contuvo el aliento y A junto con Axzydos entraron y comenzó un poema al adiestramiento, en donde jinete y caballo se conjuntaron en un extraordinario trabajo, que el pequeño grupo ahí presente aplaudió.

Acto seguido entró B, quien a su vez, también realizó —junto con Emir— un trabajo sobresaliente, digno de su condición de campeona, el enorme corazón de ambos nos conmovió, a pesar de que Emir había manifestado una molestia (en el campeonato europeo de este año, una lesión a 5 días de la competición, los había dejado fuera), terminó con pasión y fuerza su ejecución y de nuevo se dejaron sentir los aplausos.

Cada uno, previo al inicio de la justa realizó un ejercicio de relajación y visualización, sin intervención de la psicóloga.

Al final los jueces dieron su veredicto: 62% para B, porcentaje que nos pareció

«castigado», es decir, bajo con relación a lo que la jinete desarrolló y un 65.20% para A (aunque algunos de los conocedores daban entre 67 y 68 por ciento), lo que a nivel internacional es un alto porcentaje.

Con éste porcentaje, A logró su calificación (aunque tuvo que esperar un mes para conocer los resultados de los demás jinetes) y B logró con su porcentaje ir como suplente ante cualquier eventualidad, por lo que México tuvo un digno representante en Adiestramiento durante los Juegos Olímpicos.

**M. Jinete femenino, 18 años, 1 año compitiendo profesionalmente.**

Inicialmente, sus objetivos eran manejar adecuadamente el estrés competitivo y aumentar sus niveles de autoconfianza.

De acuerdo con sus evaluaciones, el punto de inicio del trabajo con ésta joven fue el coordinar con un preparador físico y una nutrióloga un programa de acondicionamiento físico y adherencia a los puntos que ambos especialistas le recomendaron. Posteriormente, a través de metas y objetivos a corto plazo, lograr elevar la autoestima y los sentimientos de autocontrol, ya que dicha jinete fácilmente se «desmotivaba» y tenía dudas vocacionales.

Se le orientó en técnicas de estudio y en estrategias para mejorar la comunicación intrafamiliar y obtener el apoyo —principalmente económico— para continuar en el adiestramiento y para su participación en los campeonatos de Young Raiders, a celebrarse en Chicago.

Participó en dichos campeonatos, obteniendo el segundo lugar de la prueba de consolación (16 general de 38 jinetes). Su mayor logro fue concentrarse y participar de manera adecuada a pesar de no poder contar con el apoyo de sus entrenadores y de la psicóloga en el lugar de la competición, lo que se solucionó a través de llamadas telefónicas con ésta última, para retroalimentación y guías para aplicar las técnicas psicológicas en las que ya estaba entrenada (relajación, autocontrol, activación y visualización, principalmente).

Está desarrollando un programa psicológico (tempograma, auto-registros y la elaboración de metas y objetivos, entre los principales; continuando con las técnicas que le han dado un buen resultado, como relajación, control del pensamiento y la activación, visualización, etc.) que aplicará durante los 6 meses que se entrenará en Alemania. Lo que a su vez le da una sensación de confianza para encarar este nuevo reto.

**O. Jinete masculino, 28 años, 2 años de competir profesionalmente.**

Inicialmente sus objetivos eran aumentar su autoconfianza y mejorar la comunicación con sus entrenadores.

El trabajo con O se centró principalmente en el manejo adecuado de la frustración, ya que pasó una larga temporada sin caballo.

Se entrenaron las técnicas ya mencionadas y se estableció un trabajo de visualización «como si estuviera entrenando» y «como sería su caballo ideal». Al mismo tiempo que se entrenaba físicamente, desarrollándose un programa de adherencia al

entrenamiento físico. Los problemas de comunicación provenían, en gran medida de ser integrante del consejo directivo de adiestramiento (al que también pertenecen sus entrenadores) al final decidió retirarse del consejo y centrarse en su disciplina como atleta.

Finalmente, obtuvo el financiamiento adecuado y logró comprar un caballo. A través del auto-registro de sensaciones, cuando entrenaba «bien», en comparación de los entrenamientos (frecuentes), en donde se sentía paralizado, enojado y transmitía estas sensaciones a sus caballos, logró identificar los estímulos que lo alejaban del «contacto» (expresión utilizada en adiestramiento que engloba la buena guía y la comunicación que el jinete tiene con su caballo).

Lo principal es la atención que presta a la aceptación social, el «verse bien», y la aprobación de sus entrenadores, en los que deposita su estima. Se procedió entonces a trazar estrategias para concentrarse en las sensaciones con el caballo, «disfrutar», establecer objetivos de ejecución, en donde se centraba en mejorar algún aspecto de la técnica, que él pudiera autoevaluar, ya que la retroalimentación con sus entrenadores es ambivalente y, de acuerdo con su percepción, depende del estado de ánimo de éstos. Ante la imposibilidad de corroborarlo, se optó por esta estrategia y por un apoyo previo a las competiciones (ánimo, recordar instrucciones, llegar con tiempo al lugar de las pruebas).

Comenzó a competir, logrando resultados muy positivos, por lo que «aflojó» su preparación, retirándose de los nacionales a media competencia (lo cual dentro de éste deporte es visto como una gran vergüenza).

Además, desarrolló una dependencia a la figura de la psicóloga, ya que cuando ésta se presentaba a las competiciones rendía por arriba del promedio (de 66% a 71%, que es un excelente porcentaje); sin embargo, cuando no se podía estar presente o no se daba el ánimo o la sesión previa (uno o dos días antes de la competición), el jinete fallaba (incluido los nacionales).

## Conclusiones

En vista de las situaciones propias de este deporte, el psicólogo tiene una amplia gama de trabajo por realizar, principalmente en el entrenamiento de los jinetes para el manejo adecuado del estrés, la aprobación social, la tolerancia a la frustración, el desarrollo de la creatividad y el entrenamiento adecuado para la toma de decisiones, entre otros.

Durante el trabajo con estos jinetes, además de valorar el adiestramiento como un deporte con un alto grado de dificultad, se pudo comprobar la utilidad de conocer y manejar diversas técnicas psicológicas, ya que cada jinete, si bien compartían algunas necesidades propias del deporte en sí, presentaban un reto único e irrepetible, a partir de su experiencia, cualidades y características de personalidad y desarrollo personal.

En ocasiones, cuando los conocimientos y la experiencia se topaban ante una encrucijada, la intuición y el «contacto» con el proceso de cada uno fue una estrategia en sí misma efectiva.

Sin embargo, el probar algunas de las estrategias recomendadas y estudiadas a lo largo del Master de Psicología del Deporte, permitió el adecuado desempeño de la asesoría psicológica, en especial, el uso de los auto-registros y el continuo entrenamiento en el establecimiento de objetivos, así como el entrenamiento en las técnicas de relajación, respiración y visualización.

Actualmente, se interviene de manera más sistemática y se procede a llevar registros más cuidadosos sesión por sesión, cuidando de no desarrollar una dependencia exagerada por parte de los atletas. Y se planea incluir en el proceso de evaluación el CPRD.

## Anexo

Las siguientes evaluaciones, que se aplicaron como parte del proceso inicial, se repetirán para finales de enero del 2000, como punto de partida a la siguiente temporada. Incluyendo, como ya se mencionó, el CPRD.

A continuación se describen brevemente las pruebas aplicadas.

### Batería de pruebas psicológicas

#### • **Motivos Deportivos de Butt**

Permite conocer la *intensidad motivacional* de los atletas hacia la actividad deportiva que realizan, valorando si la misma es alta, media o baja. Brinda información sobre el nivel de *conflictos, rivalidad, suficiencia, agresividad y cooperación* que se manifiesta en ellos expresando si estas cuestiones resultan significativas o no.

#### • **Inventario de Rendimiento Psicológico de Loehr**

Permite evaluar el estado de desarrollo de las siete habilidades psicológicas básicas para el rendimiento óptimo de un jugador. Estas siete habilidades son:

1. Autoconfianza. El grado en que un jugador es capaz de creer en sí mismo.
2. Energía negativa. Manejo adecuado de las emociones negativas durante la competición (miedo, rabia o tristeza).
3. Motivación. El grado en que un jugador está dispuesto a luchar por alcanzar sus metas y objetivos deportivos.
4. Visualización. El grado en que un atleta es capaz de pensar con imágenes para elevar o disminuir su desempeño.
5. Energía positiva. La presencia de emociones positivas (mística deportiva y gozo) durante el evento deportivo.
6. Control de la atención. El grado en que un jugador es capaz de atender a los estímulos relevantes de la competencia y dejar fuera de su campo de interés aquellos que no lo son.
7. Control de las actitudes. El grado en que un deportista es capaz de desarrollar las actitudes positivas para el alto rendimiento deportivo.

#### • **Test de Estado de Preparación para la Competencia (E.P.C.)**

Permite conocer el nivel de preparación: física, técnica, táctica, volitiva y psicológica que presenta el atleta; teniendo en cuenta sus criterios sobre cuestiones que tienen una incidencia directa en estos componentes de la preparación general del deportista. Lo anterior permite elaborar un programa de trabajo a partir del nivel de cada jugador, estableciendo grupal e individualmente las metas y objetivos que elevarán el desempeño deportivo.

#### • **Test de Síntomas de Carga Psíquica (T.S.C.),** Creado por R. Frester y adaptado



por R. Díaz y W. Denies.

Brinda información sobre los factores y condiciones de carga psíquica para el atleta, clasificándolas:

**Positivas.** Las que impulsan a la acción y mejoran el rendimiento (intensidad del impulso).

**Negativas.** Las que conspiran activamente contra el rendimiento (intensidad de perturbación).

**Neutras.** Las que ni impulsan, ni inhiben el rendimiento.

Factores que se analizan en la aplicación de este test.

**Estabilidad psíquica.** Está determinada por las siguientes condiciones:

1. Aplazamiento de la competición
2. Inesperados rendimientos buenos de los contrarios
3. Manifiesta superioridad del contrario
4. Estímulos de perturbación de naturaleza, óptica, acústica o táctil
5. Desplazamientos demasiado largos (viajes)
6. Espectadores
7. Instalaciones incómodas para la competición

**Estabilidad social personal.** Determinan la misma:

1. El papel de favorito
2. Metas de rendimiento excesivamente altas
3. Discordancia con el entrenador, equipo o familia
4. Contrincantes desconocidos
5. Reproches durante la competición
6. Ser perjudicado por los jueces
7. Pensar continuamente en el cumplimiento de las metas fijadas

**Estabilidad Vegetativa (Éxito/Fracaso).** Se manifiesta en dependencia de:

1. Las acciones malogradas al principio
2. Excesivo nerviosismo
3. Dificultades en conciliar y mantener el sueño
4. Derrotas anteriores
5. Sensación de debilidad física
6. Flojos rendimientos en los entrenamientos y competiciones previas
7. Haber perdido ya una vez con el contrario

#### • STAIC

Permite conocer el nivel de ansiedad reactiva y personal que presentan los sujetos ante determinadas situaciones a las que se enfrenten y en todo momento, respectivamente. Valora si dichos niveles de ansiedad resultan bajos, altos o medios.

#### • E.P.I de Eysenck

Permite conocer si en los sujetos existen manifestaciones de:

1. *Neurotismo o Estabilidad*
2. *Extroversión o Introversión*
3. *Sinceridad o Distorsión*

El test también brinda información sobre la tendencia temperamental de los mismos. Si se manifiestan como sanguíneo, colérico, flemático o melancólico.

Refleja, además, si existen en los sujetos reacciones de ansiedad, manifestaciones ansiosas depresivas, estados depresivos, reacciones de conversión y/o hipocondría o histerias disociativas psicopáticas.