

LA REVISTA DEL MUNDO DEL CABALLO

Ecuestre

3,50 €
Nº 286
Diciembre 2006

www.ecuestreonline.com

GUÍA COMPRA-VENTA
ECUMERCADO

DOMA CLÁSICA

Nuestros mejores
caballos jóvenes

SALTOS

XXVIII Trofeo
Príncipe de
Asturias



DOBLE
POSTER

CABALLOS
PRE

Dale
proteínas
a tu caballo

Desarrollar el autocontrol

Psicología del Deporte IV

Clases prácticas



con
Víctor
Álvarez

La psicóloga deportiva Marcela Herrera nos muestra otra herramienta tremendamente útil: la reflexión, la relajación como elemento de control de las tensiones que la competición pueda producirnos.

Había comentado en otras ocasiones que la relajación y la concentración del jinete no deben conducirle al nirvana, sino que deben ser activas para percibir lo que al caballo le pasa por la cabeza y, desde luego, lo que tiene en la suya propia. Ahondando en lo último diré que sólo desde una cabeza abierta, relajada y positiva podremos percibir lo que nos transmite el caballo desde la suya, y conducir esa información hacia lo que nos interesa: que el animal se muestre también tranquilo, atento, confiado y activo.



El ser humano tiene un nivel basal de funcionamiento que le permite reaccionar frente a los distintos estímulos que el medio le proporciona. Se manifiesta a nivel cognitivo, fisiológico y motor. A este conjunto de reacciones le llamaremos nivel de activación. Cuando éste es extremo la persona, y en este caso el jinete/amazona, se siente nervioso, ansioso, "sudoroso"; por otro lado, si es bajo, es posible que se manifieste tranquilo, e incluso soñoliento.

La doma es, entre otras cosas, un deporte de "autocontrol"; por lo tanto, si se logra reconocer y controlar los momentos de nivel de activación excesivo o los poco intensos, es posible autorregular las reacciones que el jinete tiene al afrontar una competición.

Una de las herramientas que utiliza la Psicología del Deporte para desarrollar el autocontrol es a través del control de las tensiones o relajación activa.

El control de las tensiones permite gestionar la energía y descansar. Está relacionado con el sistema nervioso autónomo, que es el encargado de acelerar o ralentizar las funciones nerviosas; por consiguiente, un desajuste en el sentido de aceleración o ralentización es un desajuste en el nivel de activación.

Un aspecto que puede causar un nivel de activación desequilibrado es el modo en que nos representamos las cosas. Somos capaces de construir nuestra propia realidad gracias a los sentidos y a la función de interpretación que tiene nuestro cerebro. Como



1 La doma es un deporte de "autocontrol", por lo que, si se logra reconocer y controlar los momentos de nivel de activación excesivo o los poco intensos, es posible autorregular las reacciones del jinete.

2 Es posible regular los pensamientos y representaciones

previas a la ejecución de una reprise para orientarlos hacia señales positivas de la tarea.

3 Un objetivo en el contexto ecuestre es mantener una actitud equilibrada y un nivel óptimo de activación frente a los imprevistos del medio y los desafíos que representa una competición oficial.



dice el maestro budista Tarthang Turku: "En su mente sólo sucede lo que usted hace que suceda". De ahí que los pensamientos y las representaciones negativas que invaden al jinete antes de una reprise, puedan ser entrenados para orientarse hacia señales positivas de la tarea.

Relajación

Relajar la mente no significa dejar de pensar, porque intentar detener por completo los pensamientos es muy difícil, sino que equivale a renunciar al impulso de seguir a cada pensamiento que le pasa por la cabeza. Así, es posible entrenar los pensamientos y representaciones utilizando como base el control del nivel de activación y las diferentes

técnicas de relajación, además de la técnica visualización (que se verá en el próximo artículo).

Todas las personas disponen de la capacidad psico-fisiológica para relajarse y para controlar los propios estados internos, pero ¿por qué no se hace con frecuencia? La respuesta es sencilla, porque se tiene el hábito de estar siempre tenso.

Esta dinámica puede cambiar si se detectan las ventajas del control de las tensiones a través de la relajación:

- > Permite el descanso físico y psicológico.
- > Mantiene el grado de calma para situaciones competitivas.
- > Ajusta el grado de tensión para la correcta ejecución de los ejercicios.

> Descansa y permite abrirse hacia nuevas sensaciones.

> En situaciones difíciles, preserva el máximo de energía para la vigilancia, pensamientos y emociones eficaces.

El contexto donde se desarrollan las actividades ecuestres es cambiante, lo que lleva a estar con una actitud vigilante, activa; el objetivo sería mantener esa actitud equilibrada y un nivel óptimo de activación frente a los imprevistos del medio y los desafíos que representa una competición oficial.

El entrenamiento para el control del nivel de activación incluiría:

> Detección de los momentos de tensión y relajación (desde el entrenamiento hasta la competición). Habitualmente se suele relacionar con un número del 1 al 10, donde el 1 es el mínimo de nivel de activación y el 10 es el máximo.

> Comprobación de los niveles de activación junto con el entrenador, es decir, lo que piensa el entrenador sobre los niveles de activación del jinete.

> Inicio de un programa de control de tensiones, previa observación del jinete en el entrenamiento y competición, que incluiría el nivel cognitivo, motor y fisiológico.

> Seguimiento y evaluación del programa según observación directa, lo que reporta el entrenador y lo que el jinete comente.

Cada programa debe ser tutelado y evaluado por personas entrenadas en estas técnicas específicas, ya que al tratarse de contracciones voluntarias en algunos casos pueden existir efectos colaterales como subida de presión, mareos, etc.

Todo ello, orientado al objetivo educativo final de todo entrenamiento psicológico: que el jinete logre la excelencia es decir, dar lo mejor de sí mismo. ■

Bibliografía

- > Cungi, Ch.; Limousin, S. (2000) **Savoir se relaxer**. Editions Retz. París



¿Te gusta la Equitación?

Visítanos

www.guarnicioneriaarmando.com



Guarnicionería Armando Talavera de la Reina (Toledo) 45600 España C/ Duque de Wellington 4
Tfn y fax: 925 81 28 88 .Correo electrónico: info@guarnicioneriaarmando.com