

APORTES DEL ANÁLISIS TRANSACCIONAL A LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL DEPORTISTA

JUAN CARLOS MIRANDA MURIANO*

UNIVERSIDAD SAN IGNACIO DE LOYOLA

Resumen

La preparación psicológica es sólo una parte en la preparación del deportista para que aumente su rendimiento, en donde la preparación técnica va a facilitar una eficiente performance. Se quiere de manera fácil y objetiva explicar como está estructurada nuestra personalidad, y como funciona cuando nos relacionamos y reaccionamos ante los diversos estímulos del mundo del deporte. Se busca que el deportista actúe de la manera más conveniente, teniendo la capacidad de borrar los mensajes negativos en su formación.

Pero si queremos alcanzar altos logros deportivos, se tienen que tomar en cuenta los diversos factores del entrenamiento deportivo.

Palabras claves: Análisis transaccional, deportista, transacción, estados del Yo, caricias

Abstract

The psychological preparation is only a part in the preparation of the sportsman to increase his performance where the technical training is going to make an efficient performance easier.

The idea is to explain in an easy and objective way how our personality is structured and how it works when we mix with people and react to several impulses from the sport world we look for the the sportman in the most adequate way, with the capacity of refusing the negative messages on his formation.

If we want to reach high sport achievements, it is necessary to pay attention to the several factors of the sports training.

Key words: Transactional analysis, sportsman, transaction, states of Me, Caress.

Uno de los principales objetivos que buscan las teorías modernas del entrenamiento deportivo, es disminuir los factores aleatorios del acontecimiento agonístico.

El resultado de una competencia deportiva de alto nivel depende de numerosos factores que pueden

preverse, que pueden ser controlables, y que en mayor o menor medida pueden ser manipulables; todo esto con el afán de asegurarse el éxito deportivo. Dentro de estos factores que se tienen que tomar en cuenta para una competencia, está la actividad psíquica del deportista.

* Psicólogo Deportivo, Entrenador de Basket. Docente de la Universidad San Ignacio de Loyola

En consecuencia la estrategia de acción de la preparación psicológica, es buscar aquellos procedimientos que favorezcan la aparición en el deportista, del estado psíquico idóneo para obtener una eficiente performance. Y por otro lado ésta preparación psicológica, debe buscar neutralizar cualquier elemento que pueda interferir con las posibilidades de una actuación eficiente.

Para poder usar con eficiencia las diversas técnicas de la preparación psicológica, es necesario tener en cuenta que la actuación del deportista, va a estar en relación directamente proporcional, en cómo ha sido preparada eficientemente su parte física, su parte técnica, la parte de la estrategia, su parte moral-volitiva y la preparación teórica correspondiente. Y sobre todo cómo los diversos factores del proceso del entrenamiento han sido tomados en cuenta: Principios de Entrenamiento, Metodología, Periodización del Entrenamiento, Planificación del Entrenamiento y el Control del Entrenamiento.

Como podemos observar la labor de la preparación psicológica tiene que estar dentro de un contexto deportivo muy amplio, para que se realice de manera eficiente, ya que de no ser así estaríamos regresando a la década de los años 60, queriendo atribuirle poderes mágicos, para que nuestros deportistas obtengán la victoria tan esperada.

Si bien es cierto que existen diversas técnicas que se emplean en la preparación psicológica, todas tienen a alcanzar una meta en común: "el mejor rendimiento del deportista en la competencia".

La mayor preocupación que tiene un Entrenador, es conseguir el triunfo, que su equipo rinda una buena actuación, que los jugadores rindan la performance que se espera de ellos de acuerdo a las circunstancias. Lamentablemente no siempre es así, hay jugadores que a la hora de actuar en una competencia se disdibujan por completo.

Existen factores psíco-físicos que van a determinar la calidad de la performance, estos factores son la ansiedad, el stress y la tensión.

¿Como logramos incrementar la performance individual y colectiva del equipo?

Con un mejoramiento de la integración y de la cohesión de los integrantes del equipo.

Necesitamos deportistas que manifiesten una personalidad tal que les permita manejar su ansiedad, las situaciones estresantes y las tensiones.

El Análisis Transaccional es un instrumento que proporciona al deportista un método racional para analizar y comprender su comportamiento y el comportamiento de los demás.

El Análisis Transaccional tiene como uno de sus objetivos el "establecer una comunicación más franca y auténtica posible entre los componentes afectivos e intelectuales de la personalidad".

CARACTERISTICAS

Las principales ventajas que ofrece el Análisis Transaccional para trabajar la parte psicológica con los deportistas, son precisamente las características que posee:

- a) **ES SIMPLE.** El Análisis Transaccional utiliza un lenguaje que fácilmente es entendido por niños desde los 8 años.
- b) **ES NATURAL.** El Análisis Transaccional responde a necesidades biológicas: a lo que la gente necesita..
- c) **ES OBJETIVO.** En la aplicación del Análisis Transaccional cualquier persona puede verificar cualquier supuesto. Se puede describir lo que se observa, igualmente se puede fotografiar, grabar, medir, etc.
- d) **ES DIRECTO.** El Análisis Transaccional puede demostrar cualquier aspecto que sostiene.
- e) **EL LOGICO.** El Análisis Transaccional puede demostrar cualquier aspecto que sostiene.
- f) **ES AUTENTICO.** El Psicólogo se muestra a los deportistas tal cual es.

- g) **ES DIVERTIDO.** Esta quizá sea una de las ventajas del Análisis Transaccional, ya que no es solemne, y esto gusta mucho a los deportistas.
- h) **ES RAPIDO.** Los resultados obtenidos con esta técnica se observa rápidamente.
- i) **ES ECONOMICO.** Se dice que el Análisis Transaccional es económico porque además de ser rápido se puede utilizar en grupo.
- j) **ES PREDICTIVO.** El Análisis Transaccional permite predecir, la conducta negativa hasta cierto punto.
- k) **ES CONTRACTUAL.** Dado el caso, se puede convenir con el deportista que es lo que quiere modificar de su conducta. Lo cual puede notarse objetivamente.
- l) **ES POTENTE.** Como toma lo más esencial, llega muy rápido. El Psicólogo debe actuar con potencia para romper los mensajes internos, que determinan conductas negativas del deportista.

LOS ESTADO DEL YO

En nuestras relaciones diarias con las personas, podemos apreciar cambios notables en su conducta, en ocasiones de un modo repentino e inexplicable tanto para nosotros como para ellas. Todo ocurre como si hubieran varias personas dentro de uno.

Por momentos aparece una y después otra, y en general esto no lo podemos controlar. En muchas ocasiones surge la persona que no conviene y ello provoca confusión, incompreensión y hasta enfermedad en las otras personas, por los disgustos y frustraciones que genera.

Al analizar lo que sucede dentro de nosotros y en los demás, observamos que existen tres partes diferentes. Son los tres componentes de nuestra personalidad, tres modos de ser; de pensar, de sentir, de actuar.

El Análisis Transaccional denomina "ESTADOS DEL YO" a las tres partes, que juntas forman nuestro YO.

Estas tres partes se llaman: Padre (P). Adulto(A) y Niño(N).

ANALISIS ESTRUCTURAL

La personalidad íntegra está formada por los tres Estados del Yo, y su totalidad forma una estructura que cumple con las leyes que la determinan:

- a) Sus elementos son interdependientes, se influyen mutuamente a través de diálogos internos.
- b) Son elementos heterogéneos, distintos entre sí.
- c) Son dinámicos, mutantes o cambiantes a través del tiempo.
- d) Son múltiples, más de dos.

Los Estados del Yo son fenómenos psicológicos normales y propios del hombre. Cada uno de ellos provee potencialidad a la persona total, la enriquece, y de su interacción depende la salud física y emocional de la persona.

EL ESTADO PADRE

Incluye no sólo al padre del sexo masculino; sino también a la madre y a cualquier otro familiar o persona que influyó en el deportista durante su infancia.

Este Estado está abierto a la información, y en nuestro tiempo actual, ver televisión reemplaza al tiempo que los padres no dan a sus hijos.

El Estado Padre es como un piloto automático, y hace que uno repita en forma automática lo que nos decían nuestros padres.

Se dice que el Estado Padre está desactualizado.

EL ESTADO ADULTO

Nosotros actuamos con nuestra parte adulta cuando razonamos ante un problema; al analizar qué se gana o qué se pierde al enfrentar cualquier situación, de manera racional.

El Adulto sirve para trabajar, para estudiar, entrenar a consciencia, para ganar dinero.

Si uno es deportista profesional, el actuar con el Estado Adulto le va a permitir hacer "lo que le conviene".

Por eso se dice que sólo el Estado Adulto puede decidir libremente el propio porvenir de la persona.

El Estado Adulto contiene información y datos que provienen tanto del mundo exterior, como de fuentes internas.

El deportista que actúa con su Estado Adulto, formula juicios y calcula posibilidades.

Funciona como una computadora, incorporando y procesando datos y calcula posibilidades.

En el deportista se nota la presencia del Estado Adulto, cuando usa criterios prácticos, cuando tolera la espera, la postergación, la frustración, cuando no responde las provocaciones del adversario, cuando no reacciona incorrectamente ante las malas decisiones del árbitro.

Usa el pensamiento lógico y está ubicado en el "aquí y ahora".

La conducta del deportista que actúa con el Estado Adulto, varía de acuerdo a las circunstancias, al momento actual y a la conveniencia, tiene una conducta impredecible, pero siempre hará lo que conviene.

EL ESTADO NIÑO

Es nuestra parte infantil, es el niño o niña que hay dentro de nosotros sin que importe la edad actual.

Representa lo emocional, la diversión, el placer, el amor, la alegría, la risa, el llanto y todo lo que se refiere al cuerpo.

Cuando somos pequeños el Estado Niño obtiene placer jugando, y cuando el deportista participa en su disciplina, pone de manifiesto su Estado Niño.

Pero cuando hablamos de deporte, estamos hablando de una actividad seria, y es el Adulto el

que tiene que dar permiso al Niño, para que actúe de la manera más eficiente en su preparación, y así pueda expresar en el juego todo su talento y habilidades.

El Estado Niño contiene emociones que nacen con la persona, las cuales son emociones auténticas. Por el Estado Niño, todas las personas en general buscan el placer y evitan el dolor. Este enunciado nos permite entender muchas conductas infantiles de nuestros deportistas, sobre todo en su vida privada, que va en contra de una correcta preparación, demostrándose una falta de responsabilidad.

También se hace evidente la presencia de este Estado por la actitud del deportista de usar un pensamiento mágico religioso, por recurrir a cábalas, ritos, por no tolerar la espera, la postergación y la frustración.

En el Estado niño están las emociones que no razonamos.

Las experiencias que forman el Estado Niño son fundamentalmente sentimientos, que durante la vida adulta pueden volver a repetirse, si la cinta en la consciencia, en que se grabaron entra en funcionamiento de nuevo.

El Estado Niño es el que caracteriza al deportista, ya que a través de El, debe manifestar su creatividad, sus ilusiones, sus fantasías, curiosidades y sus deseos.

DIAGRAMA DEL ANALISIS ESTRUCTURAL DE PRIMER ORDEN

ESTADO PADRE

P

ESTADO ADULTO

A

ESTADO NIÑO

N

ANÁLISIS ESTRUCTURAL DE SEGUNDO ORDEN

EL ESTADO PADRE

PADRE DEL PADRE

Juzga, moraliza, dictamina lo bueno y lo malo. Transmite pautas culturales, las creencias, los mitos, etc.

ADULTO DEL PADRE

Es la parte sana de nuestros padres o de los sustitutos. Esta parte protege, nutre y enseña. Ayuda y da apoyo. Permite crecer a los hijos de manera libre y autónoma.

NIÑO DEL PADRE

Son los recuerdos de nuestros padres cuando actuaron como niños, son los temores, miedos y fobias que transmiten a sus hijos. También se transmiten la manera de divertirse, la manera de comunicarse, los castigos a imponerse, etc.

EL ESTADO ADULTO

EL ETHOS

Es el padre del Adulto
Se encuentra la información proveniente del Estado Padre que ha sido confrontada con la realidad por el Adulto.

EL TECHNOS

Es el Adulto del Adulto.
Es la parte del Estado Adulto que funciona como una computadora:

- Recepciona la información
- Procesa la información
- Respuesta.

EL PATHOS.-

Es el Niño del Adulto.
Parte del Estado Niño que ha quedado incluida como parte de un proceso normal dentro del Adulto.
Es el atractivo de las personas.
Es la simpatía, el "ángel" que poseemos.

EL ESTADO NIÑO

NIÑO DEL NIÑO: Niño natural

Existe desde el momento de nuestro nacimiento.
Amor, alegría, jugar, intimar.

Tristeza, miedo, ira, agresividad.

En esta parte del Estado Niño, se encuentran las emociones auténticas.

ADULTO DEL NIÑO: Pequeño profesor.

El niño capta las cosas por intuición, antes de terminar de explicarle las cosas, manifiesta que ya lo sabe.
En esta parte del Estado Niño residen condiciones como la creatividad, la curiosidad, la astucia, la viveza, etc.

PADRE DEL NIÑO: Niño adaptado.

El Niño adaptado es necesario para poder convivir en sociedad, está influenciado por la educación parental. Existe:
Niño adaptado sumiso, hace lo que le dicen.
Niño adaptado opositor, hace lo contrario de lo que le dicen

ANÁLISIS FUNCIONAL

Cuando los jugadores se relacionan con las demás personas ajenas al equipo, o se relacionan entre sí, lo hacen de una manera determinada. Esto quiere decir que funcionamos de una manera determinada:

El Estado Padre funciona como:

- a) Padre Crítico.
- b) Padre Protector o Nutritivo

El Estado Adulto.

No admite divisiones funcionales, ya que se estructura y funciona de la misma manera.

El Estado Niño funciona como:

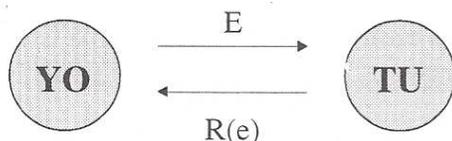
- a) Niño Libre.
- b) Niño Adaptado.

Ejemplo de como funcionarían los diversos Estado del Yo de un muchacho, al ver a un jugador de fútbol:

- Con ese pelo tan largo
parece un homosexual PCr.
- Pero quizá sea un buen delantero..... PPr.
- Tiene un disparo al arco muy potente..... A
- Cuando hace goles me emociona..... N.L.
- Me da vergüenza pedirle un autógrafo..... N.A.

ANÁLISIS DE LAS TRANSACCIONES

Cuando hay más de dos personas reunidas, tal es el caso del Entrenador y su pupilo, o el Entrenador y su equipo; tarde o temprano alguno de ellos deseará comunicarse con los demás y enviará un mensaje.



Las transacciones son series de estímulos y respuestas.

Se investiga cual Estado del Yo emite E, y que Estado del Yo de la otra persona, emite R.

El mensaje o estímulo, sale de un Estado del Yo y va a dirigirse al Estado del Yo de la otra persona.

La transacción es la unidad de la comunicación interpersonal.

Cuando se emite un mensaje se espera una respuesta. De acuerdo con el tipo de respuesta que recibimos, las transacciones se clasifican en:

1.- SIMPLES

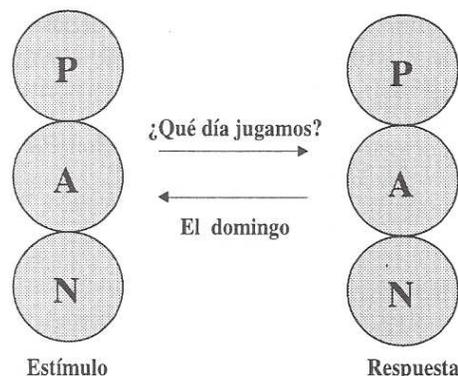
Tienen lugar entre dos Estados del Yo, uno de cada persona.

Las transacciones simples se dividen en:

1.1. COMPLEMENTARIAS

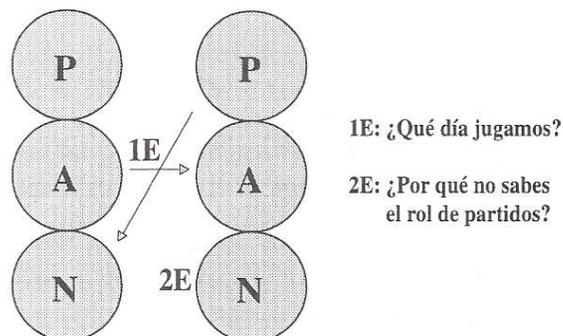
Las transacciones complementarias ocurren cuando un mensaje que partió de determinado Estado del Yo, recibe la respuesta esperada o predecible, desde un Estado del Yo específico de la otra persona.

Según Eric Berne, sigue el orden natural de las relaciones sanas.



1.2. CRUZADAS

Cuando el Estado del Yo desde el cual responde una persona, no corresponde a la respuesta esperada por la persona que envió el estímulo.



2. ULTERIORES

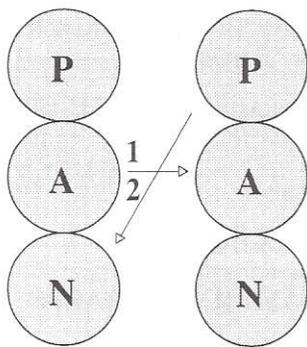
Son las que involucran a tres o más Estados del Yo. Transmiten un mensaje evidente o social y también un mensaje oculto o psicológico.

Se transmite información sin comprometerse, es la "trampa" que se da en las comunicaciones.

Las transacciones ulteriores se dividen en:

2.1 ANGULARES

Los mensajes se envían simultáneamente desde uno de los Estados del Yo de una persona, hacia dos Estados del Yo de la otra persona.



VENDEDOR
 A-A: "Es nuestro mejor carro, pero tal vez es demasiado caro para Ud."
 A-N: "A que no te atrevas a comprarlo"

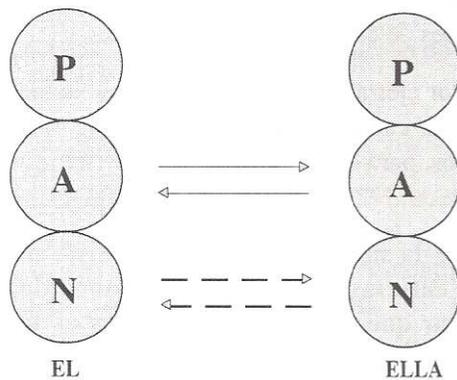
JUGADOR: Si contesta con el A: "Si es cierto, es demasiado caro y no me conviene comprarlo". Si contesta con su N:
 Dice: "Lo llevo"

2.2 DUPLEX

Es la transacción que involucra cuatro Estados del Yo. Dos de cada persona.

Hay dos conversaciones, una a nivel social y otra conversación a nivel psicológico.

A menudo las únicas personas conscientes de las transacciones duplex son los mismos participantes.



EL : A-A: Hace frío, por que no vamos al hotel
 ELLA: A-A: Bueno
 EL : (N-N): (Vamos a hacer el amor)
 ELLA: (N-N): (De acuerdo)

El resultado final de la transacción se determina a nivel psicológico. Lo oculto es lo más importante.

DIAGNOSTICO DE LOS ESTADOS DEL YO

¿Cómo reconoceremos con que Estado están actuando nuestros deportistas cuando se relacionan?

IDENTIFICACION DEL ESTADO PADRE:

- a) Físicamente:
- Un ceño fruncido.
 - Unos labios apretados
 - Un dedo índice que se agita.
 - Una cabeza que se menea preocupadamente.
 - Una expresión horrorizada.
 - Un pie que golpea rítmicamente el suelo.
 - Unos brazos en la cintura, en forma de jarra.
 - Unos brazos cruzados sobre el pecho.
- b) Verbalmente: Se usan frases determinantes:
- Voy a poner fin a esto de una vez por todas.
 - De ninguna manera.
 - Nunca olvidaré. Nunca y siempre son las palabras típicas.
 - Cuantas veces te he dicho.
 - Yo en tu lugar.
 - Ya me hartaste.

IDENTIFICACION DEL ESTADO ADULTO

- a) Físicamente:
- Se manifiesta en el rostro: expresivo, sincero, en movimiento constante.
 - Es el rostro de quien escucha, se interesa y analiza.
 - No teme permitir que de cuando en cuando, el Niño curioso y excitado aparezca en el deportista y muestre su rostro.

- Si el Entrenador está explicando algo, presta atención, pero si ocurre algo que da risa, se ríe, y seguidamente presta atención a la explicación.

b) Verbalmente:

- Se utilizan palabras aclaratorias:
- Por qué, qué, dónde, cuándo, quién, de qué manera.
- Relativamente. Cierto. Falso. Probablemente. Desconocido.
- Comprendo.
- Opino.
- Me parece.

IDENTIFICACION DEL ESTADO NIÑO

a) Físicamente:

- Lágrimas.
- Labios temblorosos.
- Los pucherros.
- Los berrinches. Las Rabietas.
- Los ojos que giran en su órbitas.
- Los encogimientos de hombros.
- El dedo índice en la boca.
- Las manos en la espalda y bajar la cabeza.
- Hacer cosquillas.
- Empujarse.
- Levantar la mano pidiendo permiso.
- Morderse las uñas.
- Festejar un tanto, arrodillarse, abrazarse, tirarse encima del compañero.
- Darle un puntapié a la puerta del camarín.
- Trompearse.

b) Verbalmente:

- La voz aguda y llorona.
- Gritar a los compañeros.
- Reírse.
- Expresiones como: no quiero, quiero, necesito,

me da igual, me llega, igualito es, ya verás, más grande, el mejor, lo máximo.

- Los superlativos son características del Estado Niño.
- El modo infantil de hablar.
- Insultar al árbitro o a los rivales.

CARICIAS E INTERCAMBIOS SOCIALES

Todas las personas tenemos en mayor o menor medida hambre de reconocimiento; es una transformación del "hambre del estímulo infantil" en un hambre de reconocimiento social.

Cada persona se vuelve más y más individual en su "hambre de reconocimiento", y son estas diferencias las que dan variedad a las relaciones sociales, y las que determinan el porvenir del deportista.

No todas las personas tienen el mismo hambre de reconocimiento. Según la personalidad y la actividad que realiza el deportista, necesita diversas cantidades de caricias.

Por ejemplo un actor de cine puede necesitar cientos de caricias semanales de sus admiradores anónimos, para evitar que se le seque su espina dorsal.

De la misma forma el deportista necesita recibir caricias para sentirse reconocido, para demostrar que existe. En ocasiones es tanta su hambre de reconocimiento que trata de llamar la atención; a través de la forma de vestirse o de comportarse.

Como vemos la palabra "caricia" se usa para denotar cualquier acto que implique el reconocimiento de la presencia de otro.

Es todo estímulo dirigido de un ser vivo a otro ser vivo, con intencionalidad y posibilidad de respuesta.

La caricia se da como como la unidad fundamental de la acción social. Un intercambio de caricias

constituye una transacción, la cual es la unidad de las relaciones sociales.

Las caricias pueden ser no verbales y verbales.

Se clasifican en:

- a) **CARICIAS POSITIVAS:** Las cuales provocan sensaciones de bienestar y elevan la autoestima de las personas.

Ejemplos: las miradas, las palabras de afecto, los besos, los elogios sinceros, los regalos.

- b) **CARICIAS FALSAS:** Aparentemente parecen positivas, pero no son caricias sinceras y procuran extraer alguna ventaja mediante la adulación o disimular la hostilidad que encubren.

Ejemplos: "Mi, querido profesor" "Hola hermanito", "Querida". "Que bien le queda esta camisa, debería de comprarse dos".

- c) **CARICIAS NEGATIVAS:** Son las caricias que al recibirlas nos hacen sentir mal, y se dividen en:

CARICIAS AGRESIVAS: Causan dolor, daño moral o físico.

Ejemplos: Los reproches, golpes, gritos y críticas.

CARICIAS DE LASTIMA: Si bien representan aparentemente compasión ante el sufrimiento ajeno, siguen siendo negativas por fomentar el desvalimiento y disminuir la autoestima.

Ejemplo: Dar el pésame.

Tanto las caricias positivas o negativas, mantienen la caudalidad de satisfacer el "hambre o necesidad de reconocimiento".

Pareciera ser que en el deportista, más que en cualquier otra persona, el hambre de reconocimiento es muy grande. Esto se demuestra en la expectativa que tiene de salir en los periódicos, de ser entrevistado, de que le pidan autógrafos, de ser asediado por los hinchas, de salir en la TV., de ser fotografiado, de recibir comentarios favorables, etc. Todo lo cual le hace sentirse bien.

Al relacionarse el deportista debe dar caricias positivas, para de esta forma, crear en torno suyo un buen ambiente que genere apropiadas relaciones interpersonales.

No se puede dejar de insistir en la labor educativa que debe tener el entrenador deportivo, ya que todos los elogios que recibe el deportista por su habilidad y destreza, pueden hacer que reaccione con actitudes equivocadas, si es que no está orientado para comportarse correctamente.

APLICACION DEL ANALISIS TRANSACCIONAL EN LA ACTUACION DEL ENTRENADOR

Los jóvenes deportistas necesitan contar con un modelo. Después de sus padres, es el entrenador quién más influencia tiene sobre ellos, por tanto, se encuentra moralmente comprometido con sus pupilos.

El entrenador debe ser "uno mismo"; puede tener cosas de otros entrenadores, pero su personalidad no debe ser la sombra de otro.

COMO ACTUA CON SU ESTADO PADRE

Ejemplos:

- Siendo un hermano mayor.
- Siendo como un padre para sus jugadores.
- Siendo un maestro. Teniendo alma de educador.
- Siendo confidente.
- Ganándose el respeto y la confianza de sus jugadores.
- Sirviendo sin esperar nada a cambio.
- Siendo bueno, pero no demasiado bueno.
- Cuando su forma de actuar está de acuerdo con sus convencimientos.
- Cuando tiene energía dulce.

En ocasiones tiene que actuar con su Estado Padre Crítico muy fuerte en el intermedio de un partido, para hacer reaccionar a los deportistas, para que cambien de actitud.

Además tiene como tarea, ir formando la conciencia en sus deportistas, a través de pensamientos motivadores, para lo cual envía mensajes al Estado Padre del deportista, como por ejemplo.

- El único sitio donde el EXITO está antes que en el TRABAJO, es en el diccionario.
- El entrenamiento tiene que ser más fuerte que la competencia. Nadie entrena como 20 y juega como 100.
- El principal rival de un deportista es uno mismo.
- Cuando se habla de deporte, quiérase o no se está hablando del espíritu.
- No hay que hacer del entrenamiento una fiesta, porque sino, la competencia será un sacrificio.
- Hay que hacer del entrenamiento un sacrificio para que la competencia sea una fiesta.
- En tu casa puedes hablar cosas del entrenamiento. Pero en el entrenamiento no puedes hablar cosas de tu casa o de una fiesta.
- Ningún sacrificio tiene un precio muy alto por pagar, cuando el resultado es el éxito.
- Para triunfar en la vida se requiere personalidad, método y deseo de superación.
- La primera característica que un deportista debe tener, es un tremendo entusiasmo por sobresalir, debe tener la seguridad y el deseo de hacer las cosas mejor que ningún otro; ser el mejor que jamás haya existido.
- Es muy fácil ser uno de tantos, pero se necesita coraje para sobresalir, y debemos sobresalir.
- Nunca nada grande fue conseguido sin ningún entusiasmo.
- Un ganador nunca se da por vencido, y un desertor nunca gana.
- Frente al adversario nunca hay que arrugarse

- Asíciense ustedes con hombres de buenas cualidades si estiman su propia reputación, porque es mejor estar solo que mal acompañado.
- Tengan ideales y conviértanlos en realidades.
- Los hombres fuertes se critican a si mismos.
- Cuando usted está en camino de mejorarse, usted está en camino de la victoria.

COMO ACTUA CON SU ESTADO ADULTO

Al entrenar y enseñar a jóvenes debe ser consciente de:

- Ser tolerante.
- Controlarse a sí mismo.
- Soportar la adversidad.
- Valorar el triunfo.
- Ser un luchador.
- De que está formando buenos ciudadanos capacitándolos para enfrentar los problemas propios de la vida adulta.
- Escuchar las críticas y corregir su actitud si es necesario.
- Debe mostrar cordura en los momentos difíciles del partido.

COMO ACTUA CON SU ESTADO NIÑO

Cuando por ejemplo hay desidia por parte de los jugadores a querer entrenar, el entrenador tiene en ocasiones que actuar con su Estado Niño, a fin de motivarlos, y una vez que ha sintonizado con la actitud de los jugadores, los puede llevar a actuar con su Estado Adulto.

El entrenador muestra su Estado Niño cuando:

- Grita para alentar a sus deportistas.
- Se ríe, si hay que reírse.
- Da abrazos y sonrisas por buenas actuaciones.
- Hace movimientos constantes al dirigir un partido, fuma, grita.

- Ofende, pelea.
- Cuando explota frente a los malos fallos del árbitro, que perjudican a su equipo.
- Cuando celebra una victoria gritando, aplaudiendo, llorando o riendo.
- Cuando las cosas salen mal, tira el silbato al suelo, o la pizarra, etc. en señal de explosión.
- Cuando levanta la Copa de Campeón.

APLICACION DEL ANALISIS TRANSACCIONAL EN LA ACTUACION DEL DEPORTISTA

COMO ACTUA CON SU ESTADO PADRE

Recibiendo y poniendo en práctica los mensajes grabados en su Estado Padre:

- El principal rival de un deportista, es uno mismo.
- El genio es 1% de inspiración y 99% de trabajo.
- Todo aquel que faulea es por incapacidad.
- Dime cómo marcas y te diré quien eres.
- No queremos excusas, queremos resultados.
- No hay ninguna defensa para lo inesperado.
- Tal como se entrena así se juega.
- Un buen competidor nunca subestima a su oponente.
- La repetición hace al "maestro".

Al igual que los mensajes, tienen mucha importancia los valores que pueda transmitir el entrenador, como también su filosofía, la cual va a determinar la actitud de los jugadores frente a los entrenamientos, a la competencia y hacia la vida.

COMO ACTUA CON SU ESTADO ADULTO

El Análisis Transaccional enseña a actuar de la manera más conveniente, y esto hay que resaltarlo porque en nuestro medio hay jugadores muy "vivos", pero poco inteligentes: ser vivo es salir de los problemas, pero ser inteligente es no meterse en problemas; por lo cual hay que insistir mucho con los deportistas para que sean personas responsables y que sepan medir las consecuencias de sus actos.

- Si un jugador toma licor y maneja su carro a más de 120 km/h, tenga la seguridad de que su ángel de la guarda se baja del carro.
- El deportista que vive de noche, muere de día.
- Cada paso que da el deportista después de las 12 de la noche, es un clavo más que pone en su féretro.

Es necesario que el jugador sepa lo siguiente:

- La diferencia que existe entre los buenos jugadores y los grandes jugadores radica, en que los primeros hacen las cosas bien y los grandes jugadores las hacen perfectas.
- El entrenador sabe con quien comienza un partido, pero no sabe con quienes lo va a terminar. Por eso ser un jugador suplente también es importante.
- Los muchachos ganan los partidos, pero los hombres ganan los campeonatos.
Entendiéndose que el ser hombre, es ser una persona responsable.
- A través de la vida deportiva, se pueden tener diversos entrenadores, los cuales van a inculcar diversas teorías o filosofías de trabajo; lo conveniente e inteligente es hacer caso a las indicaciones, y no contradecir porque algún otro entrenador dió alguna indicación distinta. No olvidar que el entrenador de turno es el único que va a determinar si se va a ser titular o no en el equipo.
- Si el entrenador constantemente le corrige, es porque tiene interés en que mejore. Si no le importara lo dejaría con sus defectos.
"El tiempo que dediques a tu rosa, hace que ella sea importante para tí".

Actúa con su Estado Adulto:

- Cuando cuida sus horas de sueño, su alimentación, cuando entrena a conciencia y cumple su régimen de entrenamiento y sobre todo cuando tiene una vida ordenada fuera de los entrenamientos.
- Cuando está convencido que todo lo que le enseña su entrenador es bueno para él.

- Cuando pide explicaciones al entrenador del trabajo que se está haciendo, antes o después del entrenamiento.
- Cuando mantiene una conversación Adulto-Adulto con su entrenador.
- Cuando actúa con autonomía.
- Si el jugador se equivoca, no importa. Pero que no se equivoque en lo mismo, porque sino, no se avanza.
- El jugador actúa con su Adulto cuando sabe esperar.

COMO ACTUA CON SU ESTADO NIÑO

El deportista actúa con el Estado Niño, en los siguientes ejemplos.

- Cuando declara en contra de su entrenador porque no lo hace jugar.
- Cuando no tiene buenos modales.
- Cuando llega tarde constantemente a los entrenamientos.
- Cuando insulta, pelea, faulea.
- Cuando no presta atención y para riéndose.
- Cuando persevera contando chistes, bromeando y pone sobre nombres.
- Cuando molesta a sus compañeros.
- Cuando el entrenador tiene que verlo para que trabaje, si no, no lo hace.
- Cuando quiere compararse, cuando dice que es el mejor.
- Cuando se ríe sin que haya motivo aparente para hacerlo.
- Cuando durante el entrenamiento conversa.
- Actúa con su "Pequeño Profesor", cuando en las explicaciones tácticas, quiere opinar sobre ciertos movimientos. Hay que escucharlo y no descalificar su opinión, hay que aceptar su idea, e incluso todas las ideas y tener un banco de ideas.

- Cuando está "amargado". Al respecto es necesario indicar que si se cambia lo que se piensa y lo que se hace, entonces se cambia lo que se siente.
- Cuando reclama al árbitro.
- Cuando se hace expulsar.
- Cuando critica a sus compañeros en el intermedio del partido. Lo cual hay que evitar a toda costa porque origina transacciones cruzadas y las consecuentes disposiciones.
- Cuando crea jugadas, cuando inventa situaciones nuevas.
- Cuando recurre a las cábalas y amuletos.
- Cuando tiene un pensamiento mágico-religioso.
- Cuando juega y hace vibrar al público.
- Cuando se persigna, ya sea para patear un penal o para atajar un penal.
- Cuando no acepta los resultados, y al final del partido le da un puntapié a la puerta del camarín.
- Cuando en viaje al estadio está cantando.
- Cuando reza, cuando se abraza con sus compañeros.
- Cuando abandona la cancha sin permiso.
- Cuando se pone a comer en el entrenamiento.
- Cuando se dopa para jugar.

APLICACION DEL ANALISIS TRANSACCIONAL EN LA ACTUACION DEL DIRIGENTE

La labor del dirigente es de vital importancia ya que es la persona que tiene que dirigir la actividad deportiva en busca de rendimientos mayores.

COMO ACTUA CON SU ESTADO PADRE

Ejemplos:

- El dirigente actúa con su Estado Padre, cuando cree que el futuro es la prolongación del pasado y descuida el presente dejando de adecuarse a la modernidad del manejo de la actividad deportiva.

- Cuando tiene una actitud autocrática, y es el único que piensa y manda.
- Cuando decide que jugadores deben ser los seleccionados.
- Cuando sin ningún criterio, técnico, critica al entrenador y decide cambiarlo.
- Cuando da órdenes de manera prepotente.
- Cuando trata de tener a sus jugadores de la mejor manera posible; les consigue seguro contra accidentes, refrigerios, viáticos, implementos deportivos, movilidad, control médico, concentración etc.

COMO ACTUA CON SU ESTADO ADULTO

Es necesario hacer resaltar que los partidos los ganan los deportistas, pero los campeonatos los ganan los dirigentes.

Ejemplos:

- Cuando tiene una actitud autocrática y democrática a la vez, durante su gestión dirigenal. Autocrática manteniendo sus principios, los cuales no se negocian, y democrática comprometiendo e involucrando a sus dirigidos para conseguir los objetivos señalados.
- Cuando sabe escuchar y conversar.
- Cuando conoce la Teoría del Entrenamiento Deportivo.
- Cuando organiza eventos de capacitación para los entrenadores.
- Cuando busca asesores técnicos.
- Cuando planifica y organiza su trabajo dirigenal.
- Cuando se proyecta a futuro y sabe esperar resultados.
- Cuando busca recursos y los sabe utilizar convenientemente para mejorar su deporte.
- Cuando respeta el calendario de actividades.
- Cuando pide informes técnicos a su entrenador.
- Cuando asiste a los entrenamientos.

- Cuando elabora y respeta los Estatutos.
- Cuando respeta las bases del Campeonato.

COMO ACTUA CON SU ESTADO NIÑO

Ejemplos:

- Cuando quiere demostrar poder.
- Cuando desconoce todo lo actuado por sus antecesores y quiere que las cosas se hagan como el dice.
- Cuando actúa de acuerdo a sus intereses personales, cambiando las fechas del campeonato, y desconociendo las bases.
- Cuando no sabe esperar, ni acepta los resultados desfavorables y cambia al entrenador.
- Cuando grita e insulta sus dirigidos.
- Cuando se cree que es lo máximo como dirigente, y el salvador del deporte.
- Cuando se siente importante.
- Cuando sólo busca figuración.
- Cuando hace declaraciones con carga emotiva, atacando a autoridades deportivas.

RESUMEN

En la actividad deportiva, el elemento esencial es la competencia, la cual va a poner de manifiesto las potencialidades del deportista para alcanzar el triunfo.

Como en la actualidad la práctica del deporte tiene un ámbito mundial a través de los Juegos Olímpicos o competencias internacionales, se trata de demostrar no sólo el adelanto netamente deportivo, si no también el predominio cultural, social, económico e incluso político; es por esta razón que se tiene el afán constante de elevar el rendimiento del deportista.

Los récords deportivos son una especie de patrones de referencia a las posibilidades humanas realizadas en el deporte, en el momento de su desarrollo. Estas marcas nos sirven de medida para ver nuestros avances.

En el deporte moderno de alta competencia donde participan deportistas de élite, se exige una preparación cada vez más completa y rigurosa, la cual se realiza contando cada vez en mayor medida con el aporte de las diversas ciencias que puedan garantizar una preparación eficiente.

La mayor cantidad de tiempo dedicado a la preparación de un deportista, debe estar abarcado por el entrenamiento deportivo, el cual tiene por objetivo alcanzar altos logros deportivos.

El entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico continuo, cuyos efectos en el deportista van a producir cambios en el orden físico, fisiológico, morfológico, psicológico, técnico. etc.

Para cumplir con su objetivo el entrenamiento deportivo recurre a diversos medios de preparación del deportista, como son la preparación física, técnica, táctica, psicológica, moral-volitiva y teórica.

Para que se realicen de manera eficiente estos medios de preparación, es necesario que se cumplan con los siguientes factores del entrenamiento.

- a) Los principios de entrenamiento.
- b) La metodología.
- c) La planificación.
- d) La periodización del entrenamiento.
- e) El control.

El entrenamiento que es el medio más importante en la preparación del deportista, no se puede organizar de manera subjetiva, este tiene que estar sujeto a leyes y normas, que van a asegurar el buen desarrollo del mismo en busca del objetivo planteado.

El gran desarrollo científico que se imprime al deporte moderno, da la posibilidad de controlar de manera segura la preparación física, técnica y táctica, en el afán de asegurarse la victoria. Pero cuando dos rivales están convenientemente preparados, surgen otros factores determinantes en la consecución de la victoria, y estos son factores de

orden psicológico, ya que si estos son negativos van a alterar la performance del deportista.

Uno de los trabajos que tenemos que realizar en la preparación psicológica, es la cohesión del equipo, y es aquí donde una buena comunicación juega un papel importante para lograr tal fin.

Muchos de los problemas a los cuales se enfrenta un deportista no son necesariamente de orden técnico o táctico, son problemas humanos, ocasionados por una deficiente comunicación.

El Análisis Transaccional nos va a permitir conocer de manera racional y lógica, a qué se debe nuestro actuar y nuestra forma de relacionarnos con los demás, si es que nuestra conducta es auténtica estamos cumpliendo con una programación de vida que nos impusieron, y que en muchas ocasiones están en contra de nuestro parecer y sentir. Nuestros padres o personas mayores nos dieron mensajes, no siempre positivos, que sirvieron para programar nuestra vida.

- Tu eres valiente.
- No sirves para nada.
- Eres un torpe
- Piensa.
- Eres un desatento.
- Eres un perdedor.
- Eres brillante, te lo mereces todo.
- Tienes que ser fuerte, tu eres luchador, etc.

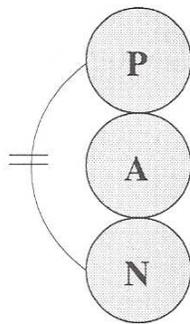
El conocer como está estructurada la personalidad, los diversos Estados que la componen, sus funciones y características, permite que el deportista se conozca mejor y conozca a las demás personas, y así mantener una comunicación adecuada para cada ocasión; y lo más importante, poder evitar conflictos que puedan surgir en el seno del grupo deportivo.

El llegar a conocer el Análisis Transaccional, debe permitir al deportista el poder contar con una herramienta práctica, para que le haga actuar con su Estado Adulto, y de esta forma contar los mensajes negativos que bajan del Estado Padre al Estado Niño, y perturban la conducta.

Dentro de los mensajes negativos están los rumores, los miedos, las angustias, la desesperación, los mitos, etc., los cuales van hacer que altere su performance.

Así como el Estado Padre nos dice lo que hay que hacer, el Estado Niño lo que nos gusta, el Estado Adulto nos dice que nos conviene.

Sabiendo esto, al momento de comunicarnos con los miembros del equipo, a través de las transacciones hay que dar caricias positivas, para recibir como respuesta igual tipo de caricias, y mejorar de esta forma de cohesión y la integración del equipo para facilitarnos la lucha por la victoria.



BIBLIOGRAFIA

ANTONELLI, F. y SALVINI, A. (1972). "Psicología del Deporte". Valladolid: Miñon.

BERNE, E. (1976). "Análisis Transaccional en Psicoterapia". Buenos Aires: Psique.

CHEREBETIU, G. CHEREETIU, A. y GALEANA, M. (1979) "Contenido y sistema del entrenamiento deportivo contemporáneo". México: Pax.

DE HEGEDŪS, J. (1984). "La ciencia del entrenamiento deportivo". Buenos Aires: Stadium.

FORTALEZA, A. y RANZOLA, A. (1988). "Bases metodológicas del entrenamiento deportivo". La Habana: Científico-Técnica.

GARCIA, F. (1997). "El papel de las emociones en el deporte". Lima: Escuela Profesional de Psicología. Universidad de San Martín de Porres.

HARRE, D. (1987). "Teoría del Entrenamiento Deportivo". La Habana: Científico-Técnica.

MANES, M. y JONGEWARD, D. (1977). "El libro de todos. Análisis Transaccional para estudiantes". México: Fondo Educativo Interamericano.

KERTESZ, R. (1973). "Introducción al Análisis Transaccional". Buenos Aires: Paidós.

MATVEEV, L. (1983). "Fundamentos del Entrenamiento Deportivo". Moscú: Ráduga.

PUNI, A. (1969). "La preparación psicológica para las competiciones deportivas". La Habana: Suplemento 11. Boletín Científico-Técnico. INDER. Ciudad Deportiva.

RIERA, J. (1985). "Introducción a la Psicología del Deporte". Barcelona; Martínez Roca S.A.

RODRIGUEZ, J. (1986). "La Administración y el Entrenamiento Deportivo en el Perú". Lima. Perú.

RODIONOV, A. (1981). "Psicología del enfrentamiento deportivo". La Habana: Orbe.

HARRIS, T. (1973). "Yo estoy bien, tú estas bien". Barcelona: Grijalbo.

RUDIK, P. (1973). "Psicología de la Educación Física y del Deporte". La Habana: Pueblo y Educación.

THOMAS, A. (1982). "Psicología del Deporte". Barcelona: Herder.

ULATOWSKI, T. (1975). "La Teoría del Entrenamiento Deportivo". México: Comité Olímpico Internacional. Solidaridad Olímpica.