

EL UNIFORME EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

*Cristina Castillo.**

*Rafael A. Brenes.***

INTRODUCCION:

La actividad deportiva, trascendente ya en nuestro país, muestra el afán y la preocupación de los profesionales que laboran dentro del deporte y del propio pueblo, por alcanzar la capacidad física que les permita lograr altos rendimientos dentro de sus especialidades deportivas. Esto no es fácil. Intervienen muchos factores y uno de ellos es el "uniforme deportivo". Los griegos por el año 776 A de C., año en que se originaron los juegos Olímpicos en la Antigua Grecia, practicaban el deporte al desnudo. Consideraban que al hacerlo así, se acercaban más a sus principios espirituales, los cuales buscaban la formación de un "hombre ideal", que representara la nobleza del alma. La dominación de Grecia por los romanos, trajo consigo la suspensión de los juegos y no es sino hasta fines del siglo XIX en que se reinician. Aparece también con ellos el "uniforme deportivo". Su diseño era muy incómodo y complicado: pantaloncillos largos, hasta la pantorrilla, camisa de manga larga, zapatos altos y no faltaba quien llevara vicerá o sombrero para completar su atuendo deportivo. Conforme los deportistas sintieron la necesidad de una mayor libertad en sus movimientos, así fue evolucionando el diseño de sus uniformes, hasta llegar a la época actual en donde se busca otra vez el desnudo de los tiempos antiguos ya no por la concepción del "hombre ideal", sino más bien buscando mejorar el rendimiento deportivo. La historia del "uniforme deportivo" en Costa Rica, no es diferente a la del resto del mundo. Nuestros indios practicaban sus danzas

vistiendo solamente un taparrabo. Por los años 1886 se llevan a cabo los primeros eventos atléticos de que se tenga noticia y es a partir de estos años en que se empieza a usar el uniforme deportivo. Su diseño: pantalón largo, camisa de manga larga y sombrero. Su evolución también ha sido notable. Salas (6) describe que por el año 1897, al señor Oscar Pinto se le ocurrió jugar fútbol. Este espectáculo produjo gran revuelo en toda la población; sin embargo llamó más la atención, que en una plaza estuvieran unos hombres "en puro calzoncillo y camiseta" dándole patadas a una bola. Por los años 1924-1928, aparecen en nuestro país los primeros "Centros comerciales deportivos" como se les llamó en esa época. El del señor Alberto T. Brenes, "Sastrería y Venta de Artículos Deportivos" y el de Mr. Reuben R. Gomez, en asocio con don Edwin Méndez, "El Centro de Sport". El intercambio deportivo y la influencia extranjera han sido unos de los aspectos que han hecho posible que el uniforme evolucione, adaptándose cada día diseños más cómodos, hasta llegar a que hoy, muchos de nuestros mejores atletas utilicen lo más moderno de la moda mundial en deportes.

QUE ES EL UNIFORME DEPORTIVO

Es toda aquella indumentaria que le permite al deportista: identificarse, presentarse ante los demás, reconocer a los compañeros y diferencias al rival. Es también el elemento intermedio entre la piel y el ambiente, por lo que no debe obstaculizar los intercambios efectuados a ese nivel, ni constituir un elemento agresor o perturbador. Debe brindar absoluta comodidad y libertad de movimiento. Para la elección del uniforme debe imperar siempre el buen gusto, esto es muy importante, significa volver atractiva la persona y añadirle satisfacción y belleza. Además

* Consultorio de Medicina del Deporte BRECAS, Heredia, Costa Rica.

deben tomarse en cuenta tres aspectos fundamentales: el diseño, el color y la tela. Cada uno de ellos influye en el ser humano y los efectos, tanto de carácter fisiológico como psicológico, intervienen creando diferentes sensaciones: alegría o tristeza, exaltación o depresión, actividad o pasividad, calor o frío.

EL DISEÑO:

Diseñar es pensar, es crear formas que luego mediante procesos artesanales o industriales toman cuerpo y se materializan en objetos prácticos y agradables para nuestro uso (1). Al diseñar un uniforme deportivo el proceso debe comprender: estilo, eficacia, técnicas de producción, materiales y uso. Se debe pensar en cuál ha de ser la función, cómo ha de ser la forma y cuáles deben ser los materiales más apropiados para la elaboración. Se debe tratar de que el aspecto externo esté siempre de acuerdo con el uso que se le vaya a dar; por ejemplo, una camiseta sin mangas para practicar el baloncesto, los lanzamientos de peso la lucha o el boxeo. Estos son deportes que en la actividad necesitan gran libertad de movimiento en la articulación del hombro y la finalidad de este diseño es esa. Por el contrario, una camiseta de manga larga sería la ideal para la práctica del voleibol o para los arqueros en el fútbol, debido a que en estos deportes es necesario amortiguar el golpe del balón con los brazos, lo que se logra con este diseño. El diseñador debe tratar que el diseño del uniforme esté de acuerdo con los materiales y las técnicas de fabricación que se vayan a emplear, poniendo gran énfasis en elegir los más adecuados, con el objeto de obtener un buen funcionamiento, una magnífica presentación y una gran durabilidad. Para poder crear formas, el diseñador debe hacer uso de las líneas. Merced a la línea, se crean las formas y se logra la gracia del ritmo y la elegancia de los movimientos. En el diseño del uniforme deportivo, este lenguaje expresivo de las líneas se debe tener muy en cuenta, ya que según sea la naturaleza o estructura, la posición en el espacio, el movimiento rítmico, producen diversas sensaciones que actúan sobre el ánimo del deportista y del espectador. Esto se debe a que cada línea posee un sentido psicológico especial, cada línea expresa una idea, un sentimiento. Así, las líneas rectas dan la idea de la fuerza, la firmeza y la seguridad las curvas, de gracia, flexibilidad, equilibrio y di-

namismo; las horizontales, de estabilidad, equilibrio y producen la impresión de lo ancho; las verticales de actividad, elevación y altura y las inclinadas, de inestabilidad, caída e inseguridad. Analizando esto en un deporte, las gimnasia por ejemplo, encontramos que en ésta, los movimientos se caracterizan por la gracia, flexibilidad y elegancia; la impresión visual en las mismas se podría fortalecer diseñando el uniforme con líneas curvas que son las que realizan estos efectos.

EL COLOR:

El color juega un papel importante en la vida. Los seres humanos han introducido lo cromático en todo lo que les rodea, el trabajo, el hogar, el estudio y los deportes. Esto ha hecho que el objetivo principal en esta época, se oriente al descubrimiento de la potencialidad del color, con el fin de utilizar su influencia sobre el individuo: en el carácter, la belleza, la salud, el confort y por qué no, sobre el rendimiento deportivo. En el espectro existen tres grupos de colores: a) Colores primarios, son aquellos que constituyen color por sí mismo, no pueden obtenerse de ninguna mezcla, son: el rojo, el amarillo y el azul; b) Colores secundarios, son los que se obtienen mediante la mezcla equilibrada de dos colores primarios: el verde, el naranja y el violeta c) colores intermedios, se originan al mezclar un color primario con uno secundario, por ejemplo el verde limón y el verde esmeralda. Los colores también se han clasificado en colores cálidos como el amarillo, el anaranjado, el rojo, y colores fríos como el verde, el azul y el violeta.

PSICOLOGIA Y FISIOLOGIA DEL COLOR

Los colores pueden producir sensaciones, impresiones y reflejos sensoriales de gran importancia, debido a que cada uno de ellos tiene una vibración determinada en los sentidos. Pueden actuar como estimulantes o perturbadores en la emotividad, en la conciencia y en los impulsos y deseos. Un uniforme deportivo adecuado no debe perder de vista estas cualidades del color. Debe ser diseñado con aquellos colores que manifiestan con mayor intensidad las características del deporte y el juego. Entre estos colores están: el rojo, es llamativo, estimula, es movimiento y actividad. El anaranjado tiene efectos análogos que el rojo, aunque más moderados. El amarillo, es acción y vida. El blanco es limpieza y pureza. El verde, es frescura y humedad. No así el viole-

ta, que es tristeza, lejanía y profundidad. El azul que es reposo y descanso. El negro, que es depresión y lejanía. "El impacto psicológico que produce el color sobre el ánimo del jugador y del espectador hace que mejore su rendimiento deportivo".

VISIBILIDAD DE LOS COLORES

Los colores también tienen la cualidad de ser más visibles o menos visibles. Así tenemos que los colores cálidos dan la sensación de proximidad (acerca y aumentan los objetos) y que los fríos producen la impresión de lejanía (distancias y reducen los objetos). Según Wilson (3) los siguientes colores son más visibles en el siguiente orden: amarillo sobre negro, blanco sobre azul, negro sobre naranja, negro sobre amarillo, naranja sobre negro, negro sobre blanco, blanco sobre rojo, rojo sobre amarillo, verde sobre blanco, rojo sobre blanco, naranja sobre blanco y rojo sobre verde en último lugar. Gale (4) también ha estudiado esta cualidad del color. Según sus experiencias, como colores más visibles a una distancia de diez metros están: el amarillo, el verde, el gris y el azul ya una distancia de cincuenta metros, la relación es análoga, con la excepción del gris, que pasa al último lugar. La visibilidad es otra de las cualidades que debe respetar el diseño del uniforme para la obtención de mejoras en la actuación deportiva.

Cómo se logra esto? Los deportes de conjunto como el fútbol y el baloncesto, son deportes que requieren de una gran visión periférica de sus jugadores, como uno de los factores importantes en la obtención de una mayor eficiencia en el pase. Se debe entonces estimular esto, usando colores cálidos, cuyas cualidades hacen que los jugadores se vean más cerca unos de otros. Por el contrario, en el caso de un arquero, se necesita que éste permanezca lo más oculto que sea posible para que los jugadores no lo identifiquen y les sea más difícil anotar el gol. Entonces se debe uniformar con colores fríos, que dan la sensación de lejanía y que son poco visibles. Al elegir el uniforme, se debe pensar siempre en la actividad deportiva, contrastada con la visibilidad, así se evitarán expresiones como; "ese equipo no se ve en la cancha, no sirve, solo los rojos se ven", tan características en las graderías de la mayoría de los estadios.

TEMPERATURA DE LOS COLORES

La relación que el color tiene con la temperatura es evidente. Fisiológicamente se ha demostrado que la cualidad térmica afecta al color blanco y al negro. El blanco refleja la luz y color mientras que el negro los absorbe. Esto se ve muy claro en las expediciones polares, en donde los envases que llevan el agua, son pintados de color negro, con el objeto de que absorban el calor durante el día y de esta forma mantener el líquido a una temperatura de unos 15°, mientras que en el exterior está a unos 5° bajo cero. También se pudo ver en la trágica explosión de Hiroshima. Los individuos que llevaban trajes con colores intensos sufrieron quemaduras profundas, mientras que los que llevaban vestiduras de tonos claros experimentaron ligeras quemaduras; en aquellos con trajes de motivos de colores cálidos intensos, estos dejaron la huella de una quemadura de alto grado (5). Haciendo uso de estas experiencias el deportista podría mejorar su rendimiento, adecuando el uniforme a las estaciones del año y a las condiciones climáticas. Así, lo más recomendable sería, con el intenso calor del verano o en climas cálidos usar un uniforme blanco o de tonos claros, que reflejen bien el calor y durante el invierno o en climas fríos, uno de color negro o de tono oscuro que absorba bastante calor.

LA TELA

A medida que aumenta el nivel de vida de las poblaciones, ha aumentado el estudio de la producción de fibras; tanto en su cantidad, como en su calidad y se han clasificado de la siguiente manera (2): a) Fibras Naturales: entre éstas las fibras animales (lana, seda, alpaca, pelo de vaca); las fibras vegetales (algodón, lino, yute, cáñamo) y las fibras minerales (asbesto). b) Fibras artificiales: entre éstas están las fibras de proteína regenerada (caseína); las de celulosa regenerada (trícel, arnel) y las fibras diversas (alginate, vinylon, poliésteres, nylones, acrílicas). Teniendo en cuenta los métodos empleados para la fabricación, las características que distinguen a las fibras naturales de las artificiales son: Su uniformidad y su continuidad. Las fibras artificiales no son completamente uniformes en tamaño o sección transversal; son de contorno regular vistas longitudinalmente y en general, no poseen circunvoluciones, escamas o módulos. Entre las

propiedades físicas de las fibras naturales se destacan: La durabilidad, la propiedad de facilitar una buena transpiración, la absorción, el no estirarse considerablemente y su frescura. Las propiedades físicas que pueden observarse en las fibras artificiales son: la resistencia a la rotura, la elasticidad, el secado rápido, son muy calientes, poco absorbentes y casi no dan paso al calor. Cuando se practica deporte el organismo necesita eliminar el calor interno producido por el trabajo muscular, lo que se consigue mediante la irradiación y principalmente con la transpiración, siendo ésta favorecida por aquellas telas que contienen mayor porcentaje de fibra natural. Para darse cuenta de este porcentaje y de otras características de la tela, se puede recurrir a la etiqueta o marca registrada, que informa acerca del análisis químico y físico, así como de la textura del tejido, pudiendo de esta manera elegir con un mayor índice de certeza una tela adecuada para la práctica deportiva.

HIGIENE DEL UNIFORME DEPORTIVO

El cuidado del uniforme debe ser esmerado y constante. Las prendas que constituyen el atuendo deportivo deben lavarse a fondo con detergentes indicados, inmediatamente después de ser utilizadas, para la eliminación de bacterias y hongos. Deben secarse y ventilarse de preferencia en forma natural. Bajo ninguna circunstancia permanecerán sucias en los maletines o en las gavetas de los guardarropías, ya que la humedad y la oscuridad favorecen la aparición de microorganismos patógenos. El planchado cuidadoso cumplirá la doble función de hacer presentables las prendas y contribuir a la eliminación de los gérmenes que pudiesen permanecer después del lavado. Tanto el uniforme deportivo como los implementos protectores no deben estrenarse durante las competencias.

IMPLEMENTOS PROTECTORES QUE FORMAN PARTE DEL UNIFORME DEPORTIVO

Son aquellos implementos que se utilizan como parte del uniforme y que están específicamente diseñados para proteger las partes del organismo más expuestas lesiones en cada especialidad deportiva. Existen múltiples protectores y para su selección deben considerarse, la calidad de los materiales de confección y el ajuste a la medida del usuario. El uso de los protectores debe iniciarse en los entrenamientos, de tal manera

que durante los mismos el deportista se acostumbre a ellos y además evite las lesiones que pudiesen presentarse en esos períodos. No debe estrenarse un protector en una competencia. Estos constituyen cuerpos extraños a los que el organismo debe irse adaptando. Los protectores deben permanecer limpios, con una higiene rigurosa y algunos de ellos requieren esterilización constante. El calzado es un elemento protector que merece especial mención ya que resulta factor importante en el rendimiento deportivo. Cada deporte requiere un tipo específico de calzado y ocasionalmente éste puede producir alteraciones patológicas que requieren el examen radiológico del pie afectado con el calzado puesto. El análisis de los implementos protectores es todo un capítulo especial del uniforme deportivo. Dentro de los protectores más utilizados se encuentran: cascos, mascarillas, protectores bucales, petos, acolchonamientos especiales en las pantalonetas, protectores genitales y suspensores, guantes y muñequeras, canilleras, rodilleras, protectores del codo, calzado y medias. Se recomienda que el deportista evite el uso de amuletos, aretes, anillos, cadenas y vinchas, debido al elevado riesgo de lesiones que se producen por tracción de los mismos. Un ejemplo dramático de esto está dado por la amputación traumática del dedo anular en baloncevistas que dejan el dedo enganchado en el aro al ejecutar un hundimiento.

RESUMEN

Se intenta describir los factores más importantes a considerar para la elección y confección de un "uniforme deportivo". Tras una introducción histórica se analizan las características del diseño, considerando la importancia de las líneas y de los modelos más apropiados para cada deporte. Previo análisis de la psicología y fisiología del color se dan normas para la elección de éste en los uniformes de diferentes actividades deportivas. Se hace mención a los tipos de telas más recomendables para su confección, a la higiene del atuendo y a los diversos implementos protectores utilizados en la actualidad.

BIBLIOGRAFIA

- 1.- BAY, J. "Cómo se armonizan los colores". 8. ed. España, 1971.
- 2.- GUERRA, R. "Identificación de fibras textiles". España, 1968.

- 3.- HAYTEN, PETER. "El color en arquitectura y decoración". 2 Ed. España. 1968.
 - 4.- HAYTEN, PETER. "El color en la industria". 2. ed. España, 1967.
 - 5.- HAYTEN, PETER. "El color en publicidad y artes gráficas". 2 ed. España, 1967.
 - 6.- SALAS, AGUSTIN. "Historia del deporte en Costa Rica". San José. Costa Rica, 1951
-