

**Resultados, dificultades y reflexiones psicológicas
para futuras generaciones de atletas de alto rendimiento**

Results, difficulties and psychological reflections for future generations
of high-performance athletes

Hirbins Manuel Dopico Pérez^{1*}

Idalmis Fernández Téllez¹

Ximena Patricia León Quinapallo²

Enrique Chávez Cevallos³

Melvin José Zavala Plaza⁴

Daniel Mon López⁵

¹ Universidad de Guantánamo. Cuba.

² Universidad Central del Ecuador. Ecuador.

³ Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Ecuador.

⁴ Universidad de Guayaquil. Ecuador.

⁵ Universidad Autónoma de Madrid. España.

*Correo electrónico: hirbinsdp@cug.co.cu

RESUMEN

Introducción: El presente trabajo servirá como base teórica-psicológica para futuras generaciones de atletas de alto rendimiento.

Objetivo: Evidenciar un grupo de acciones psicopedagógicas utilizadas en la preparación psicológica de atletas de deportes juveniles en la República Bolivariana de Venezuela.

Métodos: Se estudió aleatoriamente una muestra representativa 549 (54,19 %) del Estado de Yaracuy en la República Bolivariana de Venezuela, aplicando diversos cuestionarios validados internacionalmente para determinar personalidad, motivación, relaciones interpersonales, desarrollo de la actividad volitiva, prearranque, asimilación de carga, actividades recreativas y actividades de relajación y reflexión.

Resultados: Se detectaron dificultades en los atletas como falta de autoconfianza (79,6 %), excesivo respeto al contrario (65,1 %), motivación media (32,6 %) y baja (36,5 %), falta de compatibilidad psicológica entre atletas y con el entrenador (95 %), falta de disciplina en los atletas ya establecidos (79,4 %), bajo nivel en las cualidades volitivas (68,4 %), entre otros aspectos.

Conclusiones: El diagnóstico realizado permite la aplicación efectiva de métodos y medios para el entrenamiento y las competiciones, diseñando recomendaciones e intervenciones psicopedagógicas específicas para la autoconfianza, el respeto excesivo, al contrario, la motivación, la falta de compatibilidad psicológica, la disciplina y los esfuerzos volitivos. Se evidenciaron avances notables en los deportes intervenidos como parte de los juegos nacionales.

Palabras clave: reflexiones psicológicas; acciones psicopedagógicas; atletas de alta competición.

ABSTRACT

Introduction: The present study is a theoretical-psychological analysis intended for future generations of high-performance athletes, with the purpose of contributing a number of psychopedagogical actions used for the psychological preparation of youth sports athletes from the Bolivarian Republic of Venezuela.

Objective: Contribute some results from the psychological preparation of athletes members of selections from Yaracuy State in the Bolivarian Republic of Venezuela, including the main difficulties found during preparation for the national games.

Methods: A random study was conducted of a representative sample of 549 athletes (54.19 %; population 1 013) from Yaracuy State in the Bolivarian Republic of Venezuela, applying

various internationally validated questionnaires to determine personality, motivation, interpersonal relationships, development of volitional activities, pre-start, load assimilation, recreational activities, and relaxation and reflection activities.

Results: Deficiencies were found which included low self-esteem (79.6 %), excessive respect for opponents (65.1 %), medium and low motivation (32.6 % and 36.5 %, respectively), lack of psychological rapport between the athletes and the coach (95 %), lack of discipline among established athletes (79.4 %), and poor volitional qualities (68.4 %), among others.

Conclusions: The diagnosis performed leads to effective application of methods and means for both training and competitions, designing psychopedagogical recommendations and interventions specifically geared to self-confidence, excessive respect for opponents, motivation, lack of psychological rapport, discipline and volitional efforts. Notable progress was observed in the sports undergoing intervention in preparation for the national games.

Key words: psychological reflections; psychopedagogical actions; high-performance athletes.

Recibido: 10/10/2017

Aprobado: 12/3/2018

INTRODUCCIÓN

La preparación psicológica es uno de los componentes que integra la preparación de los atletas hacia la competencia,^(1,2,3) pero este se encuentra diluido entre los demás, o mejor, forma parte del sistema de componentes de la preparación de cualquier atleta,^(4,5) significando que la psicología deportiva es psicopedagógica no psicoterapéutica,⁽⁶⁾ es decir, que ejercicios dentro de lo físico, técnico, táctico y teórico, influyen en la preparación de la mente para fortalecer posibles debilidades o mantener las fortalezas ya existentes, que más tarde se traducen en deficiencias que no permiten alcanzar el logro en las competencias.

Es cotidiano escuchar entre los especialistas del deporte que la preparación psicológica comienza con el primer contacto que tiene el entrenador con sus atletas, en realidad, es cierto, pero no se reduce solo a la manera en que el entrenador se comunica con los atletas, esto es una pequeña parte dentro de la elevada cantidad de procesos que actúan en cada uno de los componentes que integran la compleja preparación deportiva hacia la obtención y mantención del estado ideal de rendimiento para la competencia y después de esta.

Los especialistas aunque estudian estos procesos durante la carrera en Licenciatura en Deportes o en Ciencias del Deporte (según el país), desarrollan algunas habilidades profesionales,⁽⁷⁾ que le permite aprender a diagnosticar y además como intervenir en ellos durante las sesiones de entrenamiento; pero no aplican esos conocimientos durante la preparación; en un artículo ya publicado se le ha llamado a este fenómeno: “El componente fantasma de la preparación”.⁽⁸⁾

Si se hace un análisis de este fenómeno, una gran cantidad de entrenadores, directores técnicos o preparadores deportivos, deponen dicho componente tan importante y complejo evidenciado como preparación psicológica,^(9,10,11) solo en manos del psicólogo, cosa cierta, los equipos necesitan un psicólogo, pero este es solo un asesor y además, si se tiene en cuenta que no siempre está la posibilidad de la ayuda de un especialista que conozca de psicología y en otras ocasiones existe el especialista pero no conoce del deporte, lo que hace más complejo el proceso complicando el cumplimiento de la preparación psicológica que está mezclada en los demás componentes de la preparación deportiva. No es posible tratar la mente por un lado y el cuerpo por el otro.

En dicho sentido, muchos especialistas hablan de intervención psicopedagógica, dado que el entrenamiento es un proceso pedagógico bien definido en la literatura internacional.^(12,13,14,15,16,17)

Comencemos por la selección de talentos, cuándo un entrenador le pregunta a un alumno: -¿Desearías practicar este deporte aunque tengas otra cosa que realizar? No en todos los casos los entrenadores para su selección tienen en cuenta la motivación, inclinación o interés por el deporte, al cual pretende incluir al joven practicante.^(18,19,20) Tampoco se utiliza la técnica encuesta, pudiendo pedirle a su aspirante a atleta que le escriba en un papel en orden de sus preferencias dónde ubicarías la práctica de este deporte junto a otras actividades.

Es solo la aplicación de dos preguntas que miden en cierto grado, la motivación por el deporte en el que se desea introducirlo por sus condiciones física externas o sus habilidades deportivas, pero el desconocimiento de la motivación del supuesto talento puede generar la captación del atleta con condiciones externas muy evidentes, pero no con condiciones internas, como lo es el grado de motivación que presenta por ese deporte.⁽²¹⁾ La motivación representa (metafóricamente), el combustible de la actividad, no solo para el deporte, sino para cualquier actividad.

Sobre lo anteriormente mencionado, da la medida que la preparación psicológica es un proceso difícil en el cual intervienen, no solo el entrenador y el psicólogo como asesor, sino también los familiares y todo un grupo de individuos que aseguran ese éxito, como son: el asistente del entrenador, el chofer, el cocinero y todo el que se relacione con dicho atleta. Todos de una forma u otra influyen en la obtención y mantención de un estado ideal de rendimiento, dentro del cual se encuentra la disposición psíquica.^(22,23,24,25)

Pero no solo el tema de la motivación es de suma importancia para cualquier entrenador en la preparación de sus atletas, existen otras esferas y otros procesos que componen esa preparación psicológica.

Por lo que se hace necesario otras preguntas: ¿Cómo seleccionamos el capitán del equipo?, ¿Qué aspectos tenemos en cuenta para hacerlo?, ¿Cuándo lo elegimos? ¿Realizamos todas las acciones que posibiliten que sea un verdadero líder? Esto en cuanto a las funciones del líder en el equipo, también se podría preguntar: ¿Cómo se logra la compatibilidad y cohesión entre una pareja o trío que define las acciones a la ofensiva o a la defensiva? ¿Cómo lograr un ambiente socio psicológico favorable en el equipo que lo convierta en un verdadero colectivo de trabajo?, donde prevalezca el objetivo colectivo entre los integrantes y no los objetivos individuales.

¿Cómo lograría el entrenador que los atletas trabajaran en la preparación física de forma individual? Sin que existan engaños, es decir, se omitan distancias o repeticiones por comodidad o cansancio, laborando conscientemente a partir de sus necesidades, tanto físicas como técnicas. ¿Qué realizaría el entrenador para lograr que su atleta aprendiera o perfeccionara un elemento o un complejo de elementos técnicos?

Todas estas preguntas y otras, tienen su respuesta en las acciones que se realizan durante las clases o sesiones de entrenamiento, cuando se da cumplimiento a objetivos físicos, técnico-tácticos y teóricos,⁽²⁶⁾ e inclusive fuera del entrenamiento, en horarios donde no se aplican cargas físicas, o se determinan tareas fuera del horario del entrenamiento para lograr objetivos de índole individual o grupal.

El presente trabajo es un acercamiento a lo que puede ser el cumplimiento de las tareas de la preparación psicológica: el diagnóstico y la intervención psicopedagógica, se relaciona los papeles del psicólogo y los entrenadores de los deportes que fueron sometidos a esta investigación en los años 2002 hasta el 2004. En tal sentido, y para cumplimentar el propósito general de la preparación psicológica del deportista, el presente artículo tiene por objetivo evidenciar un grupo de acciones psicopedagógicas utilizadas en la preparación psicológica de atletas de deportes juveniles en la República Bolivariana de Venezuela.

MÉTODOS

Basado en muestreo aleatorio simple, se seleccionó una muestra representativa de la población objeto de estudio, ascendente a 549 deportistas (54,19 %) de una población de 1013 atletas del estado de Yaracuy en la República Bolivariana de Venezuela, de los cuales 292 sujetos (28,82 %) participaron con posterioridad en los juegos nacionales.

Dentro del grupo de pruebas de valoración del rendimiento psicológico se emplearon:

- Personalidad.
- Motivación.
- Relaciones interpersonales.
- Desarrollo de la actividad volitiva.
- Pre-arranque.
- Asimilación de la carga.
- Actividades recreativas.
- Actividades de relajación y reflexión.

Las pruebas de valoración del rendimiento psicológico en su totalidad fueron cuestionarios validados internacionalmente, aplicándolos especialistas del ejercicio directo de la profesión (psicólogos deportivos) con apoyo de entrenadores y técnicos deportivos.

RESULTADOS

A grandes rasgos se obtuvieron los siguientes resultados después de aplicar los instrumentos antes mencionados.

- Falta de auto confianza producida por falta de preparación (79,6 %).
- Excesivo respeto al contrario, producido por frustraciones competitivas (65,1 %).
- Motivación media (32,6 %) y baja (36,5 %), inducida por problemas objetivos y subjetivos.
- Falta de compatibilidad psicológica entre atletas y con el entrenador, producido por falta de régimen (95 %) (no existen verdaderos colectivos deportivos).
- Falta de disciplina en los atletas ya establecidos (79,4 %) producido por falta de exigencia por parte de la asociaciones y entrenadores.
- Bajo nivel en las cualidades volitivas (68,4 %), producido por un pobre trabajo dirigido al esfuerzo.

Entre las recomendaciones a entrenadores (acciones psicopedagógicas realizadas), se orientaron y aplicaron durante las 8 semanas del período especial, y las 4 semanas del período competitivo, entre ellas:

Para auto confianza

- Realizar ejercicios de autovaloración
- Realizar ejercicios de autoafirmación.
- Utilizar el método de convencimiento.

- Realizar controles sistemáticos.
- Reafirmar o resaltar las fortalezas sin llegar a una sobre valoración de sus potencialidades.

Para el respeto excesivo, al contrario

- No recordarle tanto al atleta las fortalezas del contrario, sino como enfrentarlas o prepararse para ellas.
- Establecer metas que puedan cumplirse para cada tope, con tareas concretas.
- Estimular al atleta con frases positivas (tú puedes, tú debes, tú tienes).

Para la motivación

- Establecer y comprometer a los atletas con metas en cada ciclo de la preparación, pero que sean reales.
- Establecer las tareas individuales para cumplir los objetivos que se incumplen.
- Revelar la importancia que contiene la competencia desde el punto de vista individual y grupal.
- No monitorizar el entrenamiento.
- Realizar psicocine y psicomúsica.
- Estimular al atleta ante cada meta o tarea.

Para la falta de compatibilidad psicológica

- Conocer como son las relaciones de forma general.
- Romper los dúos o tríos establecidos.
- Realizar actividades en conjunto, con tareas concretas entre los que tienen problemas interpersonales.
- Mantener la unidad fuera del entrenamiento.

Para la disciplina

- Establecer y mantener un régimen desde el comienzo de la preparación.
- No prescindir de ningún atleta.
- Desarrollar la mayor cantidad de atletas, para provocar la competencia moral interna.
- Establecer el método de estímulo y castigo.
- Mantener la ejemplaridad dentro del equipo.

Para los esfuerzos volitivos

- Realizar ejercicios de cargas compartidas.
- Concientizar a los atletas de la función de cada tarea a realizar.
- Utilizar el método del convencimiento, para estimular el esfuerzo ante las dificultades.
- Diferenciar la seguridad de la presunción.
- Explotar las experiencias positivas.

DISCUSIÓN

Una valoración integral de los resultados en competiciones obtenidos con posterioridad, en donde a opinión de los autores las acciones antes señaladas tuvieron un efecto positivo, pudieran evidenciarse en los lugares obtenidos que se reflejan en el medallero alcanzado, entre ellos:

- Bronce Voleibol masculino.
- Bronce Fútbol (Sub11).
- Oro en Clavado sincronizado masculino.
- Bronce en Clavado sincronizado femenino.
- 1 de oro, plata y bronce en Lucha libre.

- 1 bronce por equipo Lucha zambo.
- 3 oro, 2 plata y 5 bronce en Tito con Arco.
- Plata Fútbol Sala Masculino.
- Plata del Florete por equipo masculino.
- 7 Oro y 4 plata en Pesas (3-2 f y 4-2 m).
- Varios lugares del 4to al 8vo que sumaban puntos a la delegación. Se mantuvo el 10mo lugar por estados (entre 24).

Si bien se mantuvo el mismo puesto por estados (10mo puesto), en la mayoría de los deportes descritos se tenían resultados menores antes de implementar las acciones psicológicas que sirven como reflexiones de trabajo como parte del proceso integral de preparación del deportista,⁽¹¹⁾ donde el componente psicológico es un mecanismo esencial para el logro de altos rendimientos deportivos.^(1,2,3)

Si bien se coincide con diferentes autores que en términos prácticos la psicología deportiva que aplican los entrenadores es de índole psicopedagógica y no psicoterapéutica,⁽⁶⁾ el psicólogo especialista tiene que diseñar las estrategias pertinentes para que en conjunto con el entrenador convertir el proceso de entrenamiento en un proceso de intervención psicoterapéutica, eliminando el componente fantasma⁽⁸⁾ y delimitando por parte del director técnico el tiempo necesario para realizar intervenciones psicológicas como parte de la planificación de los programas o planes de preparación prospectiva y gráfica,^(9,10) dándole participación incluso a otros actores que aparentemente influyen poco en el proceso,^(22,23,24,25) pero que en realidad son esenciales para establecer un equilibrio social en el entorno de formación donde se forja el futuro atleta de alta competición.

Quedó demostrado que los atletas en su preparación necesitan de un adecuado tratamiento del componente psicológico, no solo por psicólogos, sino también por los entrenadores, pudiendo mezclar las tareas de los diferentes componentes de la preparación deportiva como un sistema.

Los principales problemas encontrados en la muestra de atletas investigados se relacionaron con problemas de autoconfianza, respeto excesivo al contrario, baja y media motivación,

problemas de compatibilidad psicológica, entre integrantes de equipos deportivos, indisciplinas y problemas para enfrentar los esfuerzos volitivos.

Se realizaron un grupo de intervenciones psicopedagógicas por parte de psicólogos y entrenadores, dentro y fuera de los horarios de entrenamientos para contrarrestar las deficiencias encontradas en el diagnóstico.

Los esfuerzos conjuntos de los diferentes especialistas posibilitaron resultados en cada uno de los deportes objetos de investigación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Cañizares H. Psicología y equipo deportivo. La Habana: Editorial Deportes; 2004.
2. Weinberg RS, Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 6th ed.: Human Kinetics; 2014.
3. Moran AP. The psychology of concentration in sport performers: A cognitive analysis New York: Psychology Press; 2016.
4. Beedie C. Research in Sport Psychology. USA: Nova Science Publishers; 2017.
5. Enríquez LC, Morales S, Castro IE, Alcívar R. Estudio metódico del rendimiento psicológico de balonmanistas profesionales sobre la base del test de Loehr. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas. 2017;36(2):29-40.
6. Matos R, Dopico HM. El rol del entrenador en la preparación psicológica, una función psicopedagógica. Lecturas: educación física y deportes. 2014 Junio;19(193):1-3.
7. Cantón Chirivella E. La Psicología del Deporte como profesión especializada. Papeles del Psicólogo. 2010;31(3):237-45.
8. Dopico MH, Fernández I, Jiménez Y. 'El fantasma de la preparación', un mal que no ayuda a los atletas en el componente psicológico. Lecturas: educación física y deportes. 2012 Junio; 17(169):1-3.

9. de la Vega Marcos R. La preparación psicológica del deportista y el entrenador: planificación. Madrid: CV Ciencias del Deporte; 2003.
10. García Ucha FE. Psicología del deporte aplicada al rol del entrenador. En: Conferencia Magistral en el I Congreso de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte. Buenos Aires; 2006. p. 1-32.
11. Calero S. Fundamentos del entrenamiento deportivo optimizado. En: Departamento de Ciencias Humanas y Sociales. Curso de Postgrado de la Maestría en Entrenamiento Deportivo. XII Promoción. Quito: Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE; 2018. p. 2-76.
12. Puni AZ. Ensayos de Psicología del deporte. La Habana: INDER; 1969.
13. Gorbunov GD. Psicopedagogía del deporte. URSS: VIPO; 1988.
14. Buceta JM. Psicología del entrenamiento deportivo. Madrid: Dykinson; 1998.
15. Dzhamgarov TT, Puni PA. Psicología de la Educación Física y el Deporte. La Habana: Editorial Científico Técnica; 1990.
16. Acosta ME. Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva. La Habana: Editorial Deportes; 2005.
17. Sainz TN. Psicopedagogía de la Educación Física y el Deporte Escolar. La Habana: Editorial Deportes; 2010.
18. Carlin M. El abandono de la práctica deportiva, motivación y estados de ánimo en deportistas. Sevilla: Wanceulen SL; 2015.
19. Vink K, Raudsepp L, Kais K. Intrinsic motivation and individual deliberate practice are reciprocally related: Evidence from a longitudinal study of adolescent team sport athletes. *Psychology of sport and Exercise*. 2015;16:1-6.
20. Madigan DJ, Stoeber J, Passfield L. Motivation mediates the perfectionism–burnout relationship: A three-wave longitudinal study with junior athletes. *Journal of sport and exercise psychology*. 2016;38(4):341-54.

21. Rose B, Larkin D, Berger BG. The importance of motor coordination for children's motivational orientations in sport. *Adapted Physical Activity Quarterly*. 1998;15(4):316-27.
22. Raglin JS. Psychological factors in sport performance. *Sports medicine*. 2001;31(12):875-90.
23. McCormick A, Meijen C, Marcora S. Psychological determinants of whole-body endurance performance. *Sports Medicine*. 2015;45(7):997-1015.
24. O'Rourke DJ, Smith RE, Smoll FL, Cumming SP. Relations of parent-and coach-initiated motivational climates to young athletes' self-esteem, performance anxiety, and autonomous motivation: who is more influential? *Journal of Applied Sport Psychology*. 2014;26(4):395-408.
25. Bali A. Psychological factors affecting sports performance. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*. 2015;1(6):92-5.
26. Garza Adame O, Tristán JL, Tomás I, Hernández Mendo A, López-Walle JM. Presentación de las tareas, satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y bienestar en atletas universitarios. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*. 2017;9(1):13-20.

Conflicto de intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.