

INDICADORES DE INFLUENCIA PSICOLÓGICA EN EL PROCESO DEL CONTROL DEPORTIVO

Dr. C. Norma Sainz de la Torre León

*Instituto Superior de Cultura Física – Facultad de Matanzas
Autopista de Varadero, Km. 3 ½, Matanzas.*

Resumen

Se ofrece una reflexión multifactorial sobre los diferentes indicadores psicológicos que pueden influir en los resultados del proceso del control del estado físico, técnico o táctico de los deportistas, a partir de diversas investigaciones de la propia autora y su experiencia en el campo del psicodiagnóstico en esta esfera de la actividad humana, así como la necesidad de tenerlos en cuenta, si se desea constatar la verdadera forma deportiva que ha alcanzado un atleta o un equipo con el cual se labora.

Palabras claves: *control deportivo, psicodiagnóstico, indicadores psicológicos.*

INTRODUCCIÓN

El control del entrenamiento es una tarea imprescindible dentro del proceso de la formación deportiva, que permite a entrenadores, equipos y directivos determinar el estado de desarrollo y las dificultades que se presentan en el perfeccionamiento físico, técnico – táctico, teórico y psicológico de los deportistas. Sus resultados inciden en la planificación de las cargas, en las estrategias a seguir y en los pronósticos para las competiciones, así como también permiten constatar los aciertos y desaciertos de la labor de los propios entrenadores en todo el proceso.

Pero estos resultados ¿siempre reflejan el verdadero nivel de desarrollo alcanzado por los miembros del equipo? ¿Pueden los resultados alcanzados en los controles no mostrar el verdadero desarrollo de una capacidad física o el dominio técnico – táctico de un deportista?

Existen antecedentes investigativos que demuestran que, cuando se tienen en cuenta indicadores determinados, varían los resultados del control. Los mismos se vinculan con numerosas esferas psicológicas que comprenden el campo perceptual, motivacional, comunicativo, afectivo, etc.

Si el objetivo del control deportivo apunta a la determinación del nivel de desarrollo alcanzado por los practicantes en los diferentes campos de su formación, el interés de los entrenadores deberá centrarse en cumplir con todos los requisitos que le permita arribar a datos fidedignos, a partir de los cuales podrá orientar sus esfuerzos posteriores. Pero esta aseveración no se cumple en la actualidad, por desconocimiento y, mientras que metodológicamente se intentan llevar a cabo las pruebas teniendo en cuenta el correcto descanso anterior de los sujetos, el calentamiento adecuado, el equipamiento específico que requiere la acción dada, etc., casi nunca se observan otras medidas que pueden conducir a resultados totalmente ineficientes. Si a partir de estos datos se lleva a cabo un pronóstico, la selección de determinados deportistas para una competición de envergadura dada, o la planificación de nuevas cargas, todo ello se erigirá sobre la base del error.

A continuación se pretende reflexionar brevemente en lo que la autora ha denominado *indicadores psicológicos para una mayor eficiencia en el proceso del control deportivo*.

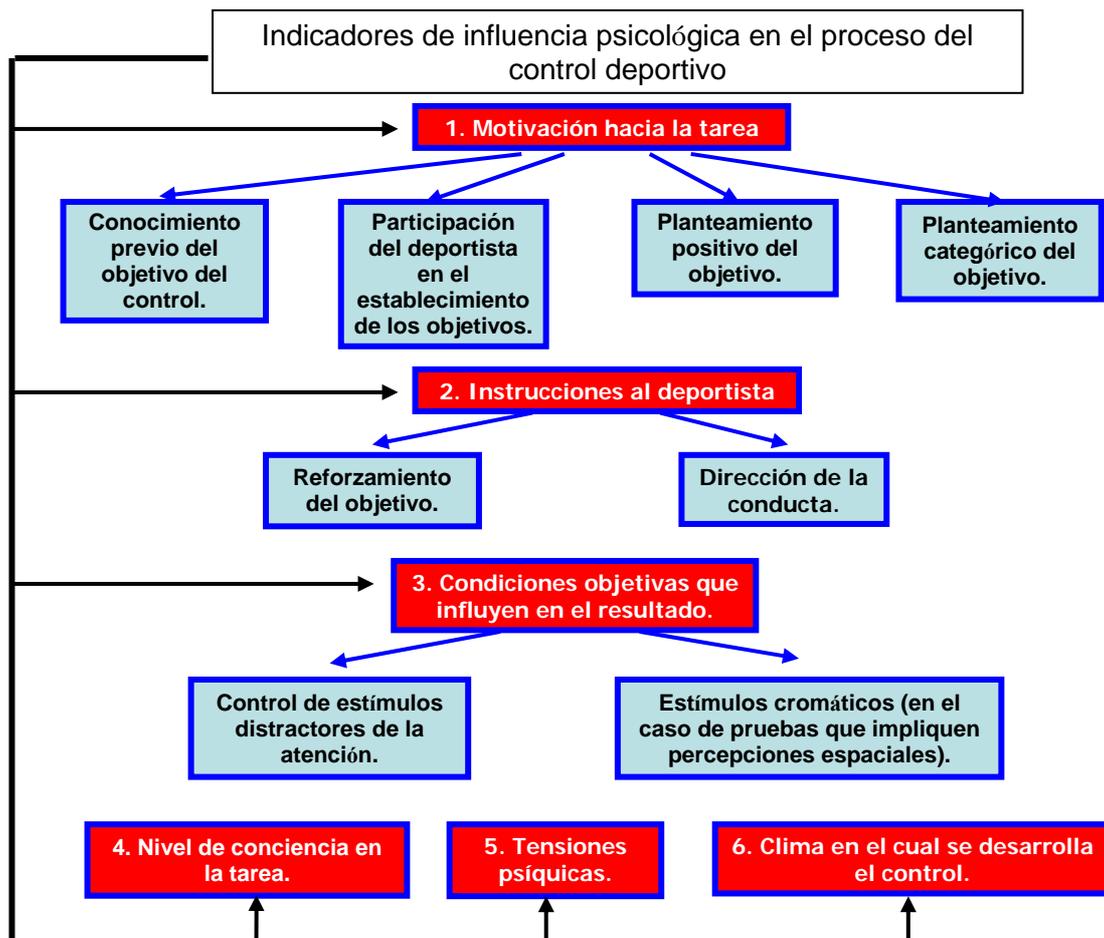
DESARROLLO:

A partir del año 1996 se han desarrollado en la Facultad de Cultura Física de Matanzas diferentes trabajos de investigación, que constituyeron contenido de variadas Tesis de Maestría y Trabajos de Diploma, en los cuales se estudia el comportamiento de los resultados de determinados componentes psicoreguladores de la conducta motriz en pruebas de diagnóstico llevadas a cabo en deportistas, bajo la influencia de indicadores precisos. Haciendo una síntesis de las principales ideas concebidas en estos trabajos, así como partiendo de la experiencia personal de los diferentes procesos de psicodiagnóstico en los cuales ha participado la autora en equipos deportivos escolares y como miembro del grupo de investigación del Centro de estudios multidisciplinarios de la Educación Física, el deporte y la recreación de la Facultad en varias selecciones nacionales, las mismas se han agrupado en el esquema 1.

1. MOTIVACIÓN HACIA LA TAREA:

Como se conoce, el motivo es el componente más importante de la regulación inductora. El deportista asiste sistemáticamente a los entrenamientos, se esfuerza por cumplir las tareas del día, en la medida que motivado para ello. En toda actividad humana, el mismo constituye el elemento decisivo que impulsa al sujeto a la acción, por ello, cuando se lleva a cabo el proceso del control deportivo hay que tenerlo muy presente.

Esquema No. 1



- ¿Está consciente el deportista de la necesidad de realizar el control?
- ¿Se le ha explicado el objetivo del control de forma atractiva para crear estados favorables?
- ¿Tiene verdaderos deseos de realizarlo?

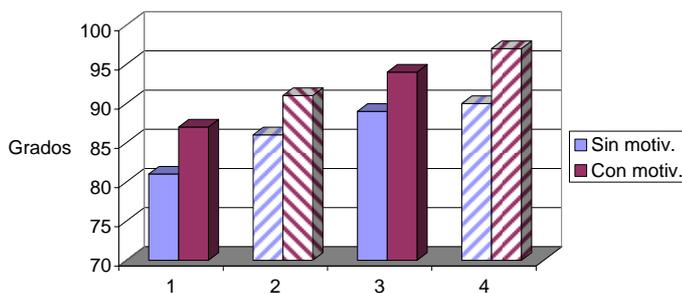
Ante todo se requiere recordar que el campo de la motivación es un mecanismo psicológico complejo que vincula a la necesidad, como elemento primario, al propio motivo, cuando la necesidad deviene consciente en el cerebro del deportista, encaminado al alcance del objetivo trazado, apoyado por la voluntad, que permite superar los obstáculos que se encuentren en el camino del mismo y que toma su energía de la afectividad, de la intensidad con que el sujeto desee lograrlo.

La motivación determina ante todo la intensidad de la disposición al rendimiento y por ello un sujeto interesado en dar lo mejor de sí en la realización de una prueba física no solo debe conocer el objetivo y la forma de realización de la prueba, sino que se requiere

de promover su interés para que ejecute la tarea brindando lo mejor de sí. A continuación se expone un sencillo ejemplo práctico de cómo pueden alterarse los resultados de una prueba efectuada en deportistas escolares cuando el componente motivacional ha influido en el proceso. (Ver gráfico 1)

Gráfico No. 1

Resultados de pruebas de terreno de percepción periférica lateral en deportistas escolares de Voleibol categoría 13 - 14 años (con y sin motivación hacia el resultado)



Leyenda:

1 y 2 = Equipo femenino

3 y 4 = Equipo masculino

(Las columnas a color corresponden a los valores promedio hacia la derecha, las rayadas hacia la izquierda).

Obsérvese que, cuando a estos adolescentes se les explicó la prueba de terreno a realizar, en la cual se pretendía precisar los valores de percepción periférica lateral individual (sus objetivos y forma de ejecución), obtuvieron resultados inferiores a los que alcanzaron los mismos sujetos cuando, no solo se les dio a conocer estas informaciones, sino además se abundó en la importancia de este parámetro para sus acciones, la necesidad que tenía el entrenador y ellos mismos de conocer su magnitud por ambos laterales y la implicación que ello tenía en las reacciones de anticipación durante el juego, así como también al estimular al grupo a brindar el máximo esfuerzo para poder precisar con exactitud dichos valores. La variable *motivación hacia la tarea* fue el único aspecto que incidiera en que los resultados logrados fueran diferentes, en este caso, superiores a los registrados anteriormente, ya que el resto de los pasos llevados a cabo fueron similares. Si el entrenador se hubiera guiado para su análisis en los datos obtenidos en las primeras pruebas, consideraría que sus deportistas poseían un desarrollo inferior de su percepción periférica lateral límite, que la que en realidad tenían. A continuación se analizarán brevemente los diferentes indicadores que deben tenerse en cuenta durante el proceso del control deportivo, relacionados con la motivación del sujeto participante en el mismo.

1.1. Conocimiento previo del objetivo del control:

Los entrenadores deberán informar a sus deportistas con suficiente tiempo de antelación la realización de un control determinado y especialmente el objetivo que se pretende alcanzar con el mismo. Con esta información comienza todo el proceso motivacional que debe desencadenarse en los mismos para que arriben a la fecha precisada con la mayor disposición posible.

“El deportista debe comprender perfectamente el objetivo que se traza, no puede tener dudas en ninguno de sus aspectos, por lo tanto se debe evitar por todos los medios la ambigüedad en el momento de su establecimiento. Inclusive es necesario que el sujeto sea capaz de verbalizarlo, de explicárselo al entrenador, para que éste tenga la seguridad de que le ha quedado claro hacia qué meta se dirige.”

Cuando el deportista no tiene claro dicho objetivo o desconoce el tipo de esfuerzo que deberá llevar a cabo, la importancia que posee el mismo, la forma en que se medirán sus acciones, etc., ello puede generar un estado de incertidumbre que no contribuye al logro de los mejores resultados. Tampoco ayuda el tener conocimiento de la realización del control solo días antes de la fecha del mismo, pues para poder movilizar todas sus potencialidades reales requiere de un estado especial que se forma progresivamente con el transcurso del tiempo y que dependerá así mismo de otros aspectos que también serán objeto de análisis en estas páginas, a continuación.

1.2. Participación del deportista en el establecimiento de los objetivos del control:

Se encuentran entrenadores en la práctica social y en las escuelas de iniciación deportiva o de perfeccionamiento atlético, inclusive en los propios equipos nacionales que consideran a los objetivos que ellos han trazado dentro de sus planes como los verdaderamente importantes, desconociendo *que ningún ser humano se moviliza al límite de sus posibilidades si el motivo de su actuación no posee una significación personal.*

La respuesta movilizativa del deportista ante los objetivos que traza el entrenador, por ser ajenos a su persona, será mucho menor y esta conducta no es precisamente la que aspiran y requieren los entrenadores en el momento de realizar un test pedagógico dado.

No basta con que el entrenador posea objetivos claros a alcanzar en dichas pruebas y se los comunique al equipo. *Esto, por sí solo, no constituye elemento alguno de fuerza que los conmine a darlo todo en el terreno.*

Solo cuando el deportista lo comprenda, cuando haga suya la meta, *cuando no sea el objetivo del entrenador, sino su propio objetivo, conscientemente establecido,* podrá movilizar sus esfuerzos adecuadamente.

Si se tiene en cuenta que todos los motivos que impulsan al sujeto a realizar las acciones (directos o indirectos, personales o de connotación social), pueden contribuir a alcanzar buenos resultados, pues lo importante de los mismos es la fuerza, la significación personal que posean, cada objetivo que trace el entrenador tiene que transformarse, *de social - significativo* (es muy importante para el entrenador, para el equipo), *en personal - significativo* (es muy importante para mí), y este aspecto es el que determinará la conducta posterior de cada uno de los miembros del equipo.

1.3. Planteamiento positivo del objetivo:

Al igual que en el caso de las palabras en lenguaje interior, que se utilizan para la regulación volitiva de las acciones, en las cuales está contraindicado incorporar la negación (*no me puedo dejar ganar, etc.*), pues conduce a un bloqueo de la movilización de los esfuerzos, así también en el proceso de establecimiento de los objetivos en los controles deportivos es inadecuado situarlos de forma tal, que posean en su contenido la connotación de evitar una determinada acción. Todo objetivo de rendimiento analizado con anterioridad a la ejecución de una prueba dada debe poseer un sentido positivo de logro: En vez de *<no lograr por debajo del 70 % de eficiencia en determinado fundamento técnico – táctico>*, lo correcto sería *<lograr una eficiencia del 70 % o más>*. De lo contrario esta sencilla variable puede influir en el alcance de resultados inferiores a los que realmente pueden lograr los deportistas.

1.4. Planteamiento categórico del objetivo:

Cuando ya se ha cumplido con la tarea de fijar los objetivos de rendimiento individuales con anterioridad a la realización de una prueba de control, es imprescindible en todos los

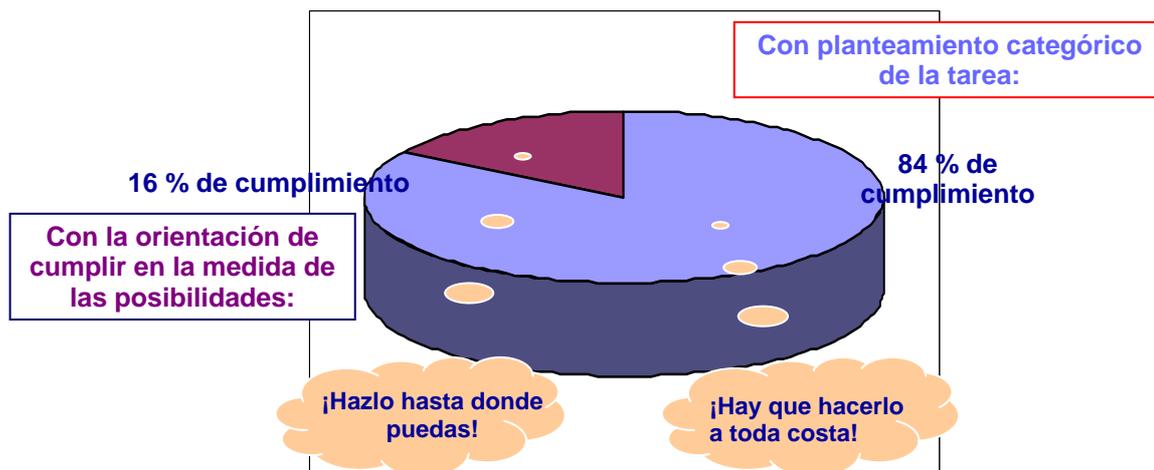
casos hacer referencia a ellos de forma categórica, sin darles oportunidad a los deportistas de que consideren posibles algunas alternativas para su incumplimiento. Si dichos objetivos han sido bien analizados y se basan en las dificultades que es necesario vencer, a continuación se hará referencia a ellos como una si fuera una cuestión de honor el lograrlos.

No es correcto plantear <si todo nos sale bien, entonces...>, <si no hay contratiempos, deben...> etc. *En todo momento el deportista tiene que comprender que posee objetivos para ese control sabiamente seleccionados, que ellos mismos han participado en su establecimiento y que se espera por parte de ellos un esfuerzo mantenido y sistemático para alcanzarlos.* El ignorar la influencia negativa que puede ocasionar el comentar los objetivos del control con los deportistas, haciendo referencia a su logro, siempre que se presenten determinadas situaciones, puede conllevar a variar notablemente los resultados de la prueba y con ello, a falsear el verdadero desarrollo alcanzado por los mismos en la esfera que se pretende medir.

En una investigación llevada a cabo con deportistas de primera categoría de Baloncesto, (Buceta, 2000), utilizando orientaciones de planteamiento categórico (“lograrlo a cualquier precio”) y con posibles alternativas para su alcance (“si puedes”, si no están muy cansado”), se obtuvieron los siguientes resultados: (Ver Gráfico 2)

Gráfico No. 2

Resultados de una prueba física con diferentes orientaciones en el planteamiento de los objetivos.



2. INSTRUCCIONES AL DEPORTISTA:

En sentido general, todo tipo de instrucciones que se le brindan a los deportistas al realizarse el proceso del control del entrenamiento deberán contribuir a que la prueba refleje fielmente, de forma objetiva, el verdadero estado que ha alcanzado el mismo en la capacidad funcional o coordinativa dada, en el componente fisiológico o psicológico determinado. Dichas instrucciones deben poseer claridad y concreción, pero además se requiere prestar atención a dos aspectos fundamentales de la comunicación del entrenador: siempre se debe reforzar el objetivo a alcanzar y asegurar que la dirección de la conducta del sujeto es la correcta. Ampliemos sobre el particular:

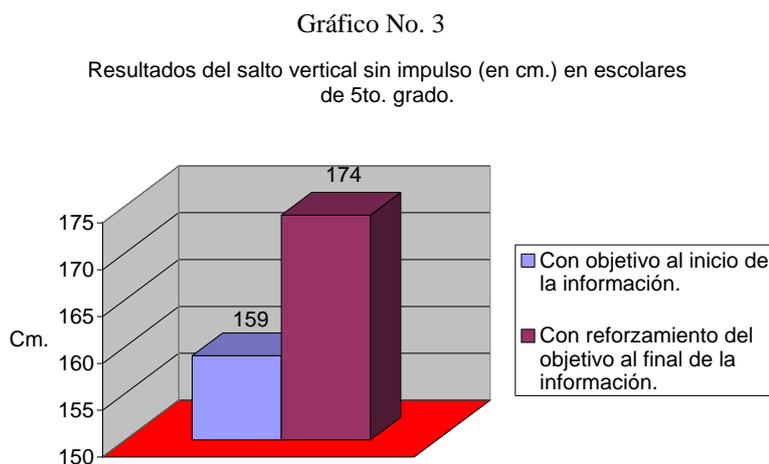
2.1. Reforzamiento del objetivo:

El tipo de acción y el objetivo a alcanzar
¿se ha explicado al inicio y al final de la instrucción?

Cuando un deportista va a llevar a cabo la tarea comprendida en una prueba de control es importante que se explique todo lo concerniente al objetivo que se persigue y a las acciones que se deben llevar a cabo para la adecuada ejecución de la misma, pero al final de la información, antes de comenzar las acciones individuales, se requiere *repetir claramente el objetivo a alcanzar*, reforzando así en la memoria del deportista la huella relacionada con lo que se pretende alcanzar y este indicador es más importante, en la medida de que los sujetos posean menos edad. Este sencillo requisito, de no tenerse en cuenta, varía los resultados. A continuación, en el Gráfico 3, se muestran los datos

registrados en una prueba de salto vertical sin impulso en escolares primarios del segundo ciclo.

Como se observa, el valor promedio en centímetros alcanzado por los sujetos de la muestra en dicho salto es mucho mayor, cuando el profesor ha comentado el objetivo a alcanzar en la prueba de terreno y al final de su información a reforzado el mismo, para que lo que prevalezca en la memoria del sujeto sea <salto lo más alto posible>.



De no haberse tenido en cuenta esta variable, este profesor hubiera considerado el desarrollo alcanzado por sus alumnos a partir de un dato promedio que no correspondía a las verdaderas posibilidades de dichos escolares. En pruebas realizadas con deportistas de la ESPA de Matanzas (2005), se alcanzaron resultados similares, al comparar los valores individuales y colectivos con y sin reforzamiento de los objetivos.

2.2. Dirección de la conducta:

Relacionado con las instrucciones que se les brindan a los deportistas en el momento de comenzar un control, se encuentra la orientación vinculada a la dirección de la conducta.

Wayne Halliwell (1994), profesor de Psicología del Deporte de la Universidad de Montreal, destaca un criterio sobre el cual se refieren otros autores (Puni, 1981, Tzangarov, 1990, Munzert, 1997, Buceta, 2002, entre otros) y que lo consideramos de mucha importancia, pues hemos constatado en la práctica su acierto, vinculado a la necesidad que posee el deportista durante la realización de un esfuerzo, de concentrarse en la calidad de ejecución y no en el resultado que desea alcanzar (mejorar el tiempo, la

distancia a recorrer por el implemento, el % de efectividad a la que aspira, ser el mejor del equipo en el control, etc.), pues considera que es lo más provechoso y en sus investigaciones ha constatado las variaciones de los resultados cuando la dirección de la conducta no es la correcta. En este sentido *lo importante es que el deportista se proponga realizar todos los esfuerzos posibles para llevar a cabo las tareas exigidas en el control con alta maestría, sin centrar su atención en la marca que debe alcanzar*, por lo que debe estar presente este recordatorio en el momento de iniciar sus tareas en cada prueba.

3. *CONDICIONES OBJETIVAS QUE INFLUYEN EN EL RESULTADO:*

Son numerosas las variables que pueden influir sobre los resultados del control deportivo, derivadas de las condiciones objetivas del medio en el cual se desarrolla el mismo. Así sucede, por ejemplo, que cuando el grupo a medir es muy numeroso, se comienza a las 8.00 a.m. con una prueba dada con determinado sujeto, que se encuentra en óptimas condiciones de disposición y activación para la tarea, pero los últimos en realizarla cumplen con las acciones 3 o 4 horas después; los mismos han tenido que esperar un largo tiempo, matizado por el aburrimiento, ya tienen hambre o sed, pero este indicador no se tiene en cuenta en el momento de analizar los resultados, de lo que se infiere – cuando los valores que alcanzan estos últimos son peores – que presentan menos desarrollada el parámetro, la capacidad o la habilidad de que se trate, en comparación con los primeros, y ello no se corresponde a la realidad, ya que en el último grupo que ha llevado a cabo la prueba ha influido el indicador *horario*, que posee connotación psicológica, en tanto que varía las disposiciones del sujeto hacia el rendimiento.

Deseamos llamar la atención sobre dos aspectos fundamentales, relacionados con las condiciones objetivas donde se llevan a cabo las pruebas y su posible influencia en los resultados.

3.1. *Control de estímulos distractores de la atención:*

En ocasiones se llevan a cabo controles deportivos en terrenos o locales donde no se garantiza la mejor concentración de la atención del sujeto en la tarea, ya sea por sujetos atravesando el terreno, actividades que se desarrollan junto al mismo de forma

simultánea, conversaciones de otros deportistas o entrenadores, muy cerca del lugar en que ejecutan sus tareas, etc.

Siempre que confluyan los estímulos distractores de la concentración atención en el momento de llevar a cabo un control con el equipo, *es necesario hacer un señalamiento junto al nombre del sujeto que tuvo que mostrar sus posibilidades en esas circunstancias actuantes*, para tenerlo en cuenta en el momento del análisis. Si dichos estímulos negativos actuaron permanentemente sobre todo el equipo, *también hay que tenerlo en cuenta a la hora de analizar los resultados*, pues si todos los deportistas no pudieron dirigir toda su atención al cumplimiento de la prueba por el ruido, el traslado de personas ajenas, etc., es necesario comprender que los valores alcanzados pueden estar por debajo de sus potencialidades.

3.2. Estímulos cromáticos (en el caso de pruebas de control que impliquen a las percepciones espaciales):

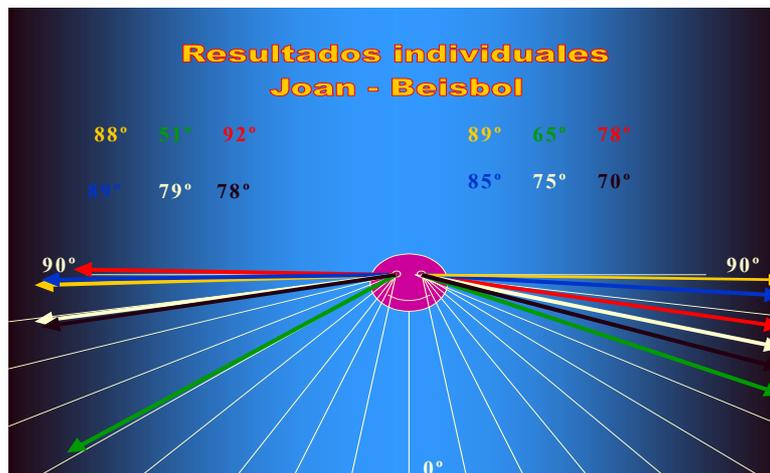
Como se ha demostrado en variadas investigaciones Santana G. (1998), Peñate, C. (1998), Ortiz, M. (1999), Hernández, M. (1999), Salas, M. A. (2000), Cuamatzin, J. (2002), Cortés, E. (2002), tutorados por la autora de esta monografía, los estímulos cromáticos influyen en los valores que se alcanzan en las pruebas de percepción de distancia central y periférica. En cualquier test pedagógico que se lleve a cabo con deportistas, especialmente en las modalidades de colaboración y oposición, y en el cual participe de una u otra forma ambas percepciones espaciales en el cumplimiento de la tarea (pruebas de precisión de pases, de lanzamientos, etc.), el color del uniforme deportivo que el sujeto observa en el compañero o contrario influirá en la calidad de la acción, pues afecta el control propioceptivo – en el caso de la percepción de distancia – al ver los objetos algo más cerca o más lejos de lo que realmente se encuentran y al reaccionar más rápido o más tardíamente a los estímulos laterales, en el caso de la percepción periférica lateral.

Son tan diferentes los resultados alcanzados ante diferentes colores del vestuario deportivo en ambas pruebas espaciales, que a veces asombran los valores que se registran de un mismo sujeto. Si el entrenador no tiene en cuenta este indicador actuante y permite, por desconocimiento, que las tareas del control se lleven a cabo con la participación de

deportistas actuantes en el contexto visual con diferentes colores de camisetas, ello le brindará un resultado notablemente diferente al dato real que podría haber obtenido de cada uno de los integrantes de su equipo, si hubiera homogeneizado los estímulos cromáticas a intervenir en las pruebas.

Obsérvese en el gráfico 4 los resultados diferentes alcanzados en una prueba de terreno de percepción periférica por ambos laterales por parte de un lanzador de Béisbol de primera categoría, ante camisetas de 6 colores diferentes portadas por jugadores que se desplazaban de atrás hacia delante por ambos lados del mismo.

Gráfico No. 4



4. NIVEL DE CONCIENCIA EN LA TAREA:

Se presupone que un deportista escuche las orientaciones del entrenador, atendiendo concentradamente las mismas va a llevar a cabo un control. Pero ¿se detiene a reflexionar este último si en todos los casos sus deportistas se encuentran concentrados no en el cumplimiento de la tarea que implica la prueba, especialmente cuando requiere de grandes y/o prolongados esfuerzos físicos?

En investigaciones llevadas a cabo en la Facultad matancera se ha demostrado que la frecuencia cardiaca y la presión arterial disminuyen notablemente, cuando el deportista realiza un esfuerzo físico continuado, con su atención dirigida hacia otro contenido de pensamiento, ajeno a la acción que realiza. Ello adquiere importancia, sobre todo, en los

controles de tipo funcional, cuando el resultado se registra en pulsaciones o en valores de tensión arterial, ya que dichos datos pueden conducir a errores de interpretación.

A continuación se mostrarán los resultados alcanzados en un test físico un grupo de estudiantes de la Facultad de Cultura Física de Matanzas, pertenecientes Curso Regular de Atletas, los cuales poseían 5 años de experiencia como promedio en la práctica de disímiles disciplinas, el cual consistía en flexiones profundas y repetidas de piernas (cuclillas), con ritmo pre – establecido de una secuencia completa de flexión y extensión cada 4 segundos, controlada por un metrónomo, todo ello por espacio de 2 minutos (Sainz de la Torre, N. Rodríguez, R. (2003). A continuación se describe el procedimiento llevado a cabo:

- a) En un primer ensayo, se registró la frecuencia cardiaca inicial y final, orientándosele a los sujetos que se concentraran totalmente en el esfuerzo a realizar.
- b) En un segundo ensayo, se realizó la misma tarea, pero el investigador dio lectura a unas series de sumas y restas de 8 dígitos, la cual debían los sujetos ejecutar mentalmente y a la voz de *¿cuánto?* procedían a declarar el resultado del cálculo alcanzado en voz alta, repitiéndose dicha tarea hasta la culminación de los dos minutos de esfuerzo físico, con series diferentes de sumas y restas (ejemplo: $1 + 2 - 1 + 3 + 2 - 2 - 1 + 3 = \text{¿cuánto?}$, etc.). Lo que se pretendía con este segundo ensayo era crear una situación artificial de distracción de la tarea física, de forma homogénea para todos.

Los resultados alcanzados pueden observarse en el ejemplo que a continuación se brinda, logrado con uno de los grupos de prueba (Tabla No. 1).

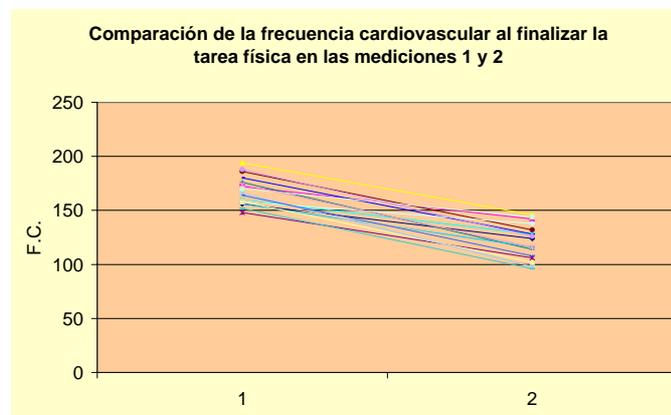
Tabla No. 1: Frecuencia cardiovascular inicial y final en medición 1 y 2.

Concentrados en la acción		Concent. en la tarea mental	
Frec. C. Inicial	F. C. Final	F. C. Inicial	F. C. Final
62	156	64	124
60	172	60	142
72	194	70	146
64	160	66	128
60	148	62	106
70	186	70	132

74	176	70	114
66	180	68	128
68	156	68	116
66	158	66	138
70	170	72	144
66	158	64	102
62	166	60	98
64	174	64	116
74	188	72	126
62	160	64	112
64	164	64	108
66	152	66	96
$\Sigma = 1190$	$\Sigma = 3018$	$\Sigma = 1190$	$\Sigma = 2176$
$X = 66$	$X = 167,6$	$X = 66$	$X = 120,8$

Como se puede percibir en este gráfico, todos los sujetos alcanzaron una menor frecuencia cardiovascular final, en algunos de ellos más marcadas que en otros, cuando culminaron con su tarea física, lo cual se puede constatar mejor en el siguiente gráfico No. 5.

Gráfico 5



¿Cómo esto es posible? Los sujetos estuvieron realizando la misma actividad, al mismo ritmo y durante el mismo espacio de tiempo. Sus músculos debieron exigir del corazón que proporcionara el oxígeno necesario para cumplir con la tarea en la medida en que se iba requiriendo y por ello deberían haber aumentado las pulsaciones de igual forma. Pero la realidad indica que el hecho de que dicha tarea física se produjo con un bajo nivel de conciencia dirigida a ella – de lo contrario estos jóvenes no hubieran podido dar la respuesta correcta a las sumas y restas mentales – condicionó una disminución notable de dichas pulsaciones.

Esta experiencia se repitió varias veces, modificando la tarea mental, para la lograr la distracción atenta requerida y los resultados siempre fueron los mismos, aun con grupos de deportistas de altos rendimientos. También se obtuvo una diferencia considerable de la tensión arterial máxima y mínima en ambas pruebas, a favor de la segunda. Alvarez, M. L. (2004), Carriera, A. (2006).

De lo anteriormente descrito se infiere que el indicador *nivel de conciencia en la tarea* puede influir notablemente en los resultados de un control deportivo, especialmente – hasta donde se tiene constatación investigativa – como ya se ha mencionado, en aquellas pruebas funcionales en las cuales los valores vegetativos constituyen el dato a registrar y si el entrenador no lo tiene en cuenta, corre el peligro de interpretar los mismos de forma incorrecta.

5. TENSIONES PSÍQUICAS MANIFIESTAS EN LOS DEPORTISTAS:

En ocasiones se piensa equivocadamente, que las tensiones psíquicas (indiferente, óptima, febril y apática) solo se manifiestan en el deportista en el momento de la competición, pero ello no se ajusta a la verdad. Los controles que se realizan en el proceso de entrenamiento pueden en ocasiones generar notables estados de tensión, sobre todo en deportistas de altos rendimientos, los cuales deben alcanzar determinadas resultados por etapas del macrociclo, si pretenden arribar a la competencia fundamental en buena forma.

Cuando el control se realiza con el fin de conformar una selección determinada, el equipo definitivo que participará en una contienda de envergadura, la misma es igual de importante para los miembros del equipo, por lo cual cada uno de ellos va a poseer aspiraciones de rendimiento concretas, por lo general muy altas, y ello se va a reflejar en su equilibrio emocional, según sea su tolerancia psíquica.

Por ello, si se va a llevar a cabo un control deportivo importante, por la repercusión que ello tendrá en las posibilidades inmediatas o mediatas de los sujetos, se debe presumir la presencia en algunos de tensiones negativas, las cuales pueden influir en el resultado y ello constituye un indicador a tener en cuenta.

- a) La tensión psíquica indiferente no permite la movilización adecuada de las posibilidades reales del deportista, en tanto que sus niveles de activación no alcanzan el nivel óptimo.
- b) La tensión psíquica febril y la apática, por sus niveles de activación extremos – en el primer caso – y por la disminución brusca de los mismos, por debajo de lo normal, en el segundo - imprime más o menos fuerza que la necesaria a las acciones, afecta la percepción del tiempo (subestimándolo o sobrevalorándolo), así como también altera negativamente las percepciones espaciales, tanto de distancia central como periférica, genera gran inquietud y confusión mental o gran apatía y somnolencia, con la consiguiente disminución de la atención.

Por todo lo expuesto en este acápite, en el caso de los entrenadores que llevan a cabo controles deportivos que representan pruebas muy importantes para los miembros de su equipo, es necesario que al menos una hora antes de iniciar los mismos, procedan a diagnosticar las tensiones psíquicas presentes en estos, ya que, en el caso de ser negativas, deberá solucionar la situación con medios de regulación emocional, si quiere alcanzar datos verídicos del estado de desarrollo que poseen los sujetos que participan en dichas pruebas.

6. CLIMA PSICOSOCIAL EN EL CUAL SE DESARROLLA EL CONTROL:

Por último la autora desea hacer mención sobre un indicador que comúnmente se sobreentiende que se encuentra presente y se tiene en cuenta, pero que en muchos casos, como es tan obvio, no se atiende y es el relacionado con el clima psicosocial en el cual se desarrolla el control.

- ¿Están creadas todas las condiciones para que el control se desarrolle en un ambiente festivo, de armonía y alegría?
- ¿Se ha evitado todo tipo de comentarios irónicos entre los integrantes del equipo y especialmente por su parte?
- ¿Se encuentran los deportistas relajados y, tanto las expresiones faciales, como las palabras que se emiten conducen a inspirar confianza en los deportistas en sus propias posibilidades y perspectivas?

- ¿Le manifiesta el entrenador a su equipo antes de comenzar el control, que él posee una gran confianza en que ellos realizarán su máximo esfuerzo?
- ¿Le ha preguntado a cada deportista cómo se siente para dicho control y cuáles son sus aspiraciones (a fin de que no sean, ni inferiores a sus posibilidades, ni imposibles de alcanzar, por mucho que se esfuerce).

Un ambiente tenso, donde prime el recelo y la inseguridad, donde las pruebas se reciban casi como un castigo, no podrá nunca contribuir a movilizar las disposiciones de rendimiento del sujeto y por lo tanto, conducirá además a alcanzar resultados inferiores a los que hubieran podido lograr, dado su nivel de preparación.

CONCLUSIONES:

Si se pretende llevar a cabo el control deportivo de forma eficiente, no solo se deberá tener en cuenta los requerimientos de carácter objetivo, necesarios para su realización, sino que además, deben ser respetados los indicadores de connotación psicológica expuestos, ya que de lo contrario se puede arribar a resultados equivocados, que no permiten valorar el verdadero nivel de desarrollo alcanzado por el deportista en el proceso de preparación en la esfera dada.

Se recomienda a los entrenadores planificar los controles, incorporando a sus habilidades profesionales el tener en cuenta los principales indicadores aquí señalados, vinculados a la motivación hacia la tarea, la información al deportista, las condiciones objetivas en que se desarrollan las pruebas, el nivel de conciencia del sujeto en el momento de movilizar sus esfuerzos, las tensiones psíquicas que manifiesten y el clima psicosocial en el cual se desarrolla toda la actividad.

BIBLIOGRAFÍA:

1. Alvarez, M. L., 2004, *Influencia de los niveles de conciencia en la frecuencia cardiovascular durante el esfuerzo físico en jugadores de Béisbol*. Tesis de Maestría. (Cultura Física) Escuela de Cultura Física de la BUAP, Puebla (México).

2. Buceta, J. M., 1998, *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Editora Dykinson, 147 p.
3. Carrera, A., 2005, *Nivel de conciencia y esfuerzo físico. Repercusión vegetativa*. Tesis de Maestría (Cultura Física) ISCF, Facultad de Matanzas (Cuba).
4. Cortés, E., 2002, *Prueba modificada de terreno para el diagnóstico de la percepción periférica lateral en los juegos deportivos*. Tesis de Maestría (Cultura Física), Escuela de Cultura Física de la BUAP, Puebla (México).
5. Cuamatzin, J., 2002, *Indicadores de connotación psicológica en los test técnico – tácticos en Baloncesto escolar*. Tesis de Maestría (Cultura Física), Escuela de Cultura Física de la BUAP, Puebla (México).
6. Halliwell, W., 1994, *Psicología de los juegos deportivos*. Montreal, Sport Edition, 256 p.
7. Munzert, R., 1997, *Psychische Vorbereitung im Sport*. Köln, Sportverlag, 207 p.
8. Muñoz, M., 2006, *Indicaciones metodológicas para el establecimiento de objetivos de rendimiento en el deporte*. Tesis de Maestría (Cultura Física), ISCF, Facultad de Matanzas (Cuba).
9. Peñate, C., 1998, *Determinación de la influencia del color del uniforme deportivo sobre la percepción periférica en Voleibolistas femeninas de la ESPA de Matanzas*. Tesis de maestría (Cultura Física) ISCF, Facultad de Matanzas (Cuba).
10. Puni, A. Z., 1981, Tzangarov, T. T., 1990, *Psicología de la Educación Física y el Deporte*. Ciudad Habana, Editorial Pueblo y Educación, 289 p.
11. Riera, J., 1985, *Introducción a la Psicología del Deporte*. Barcelona, Ediciones Martínez– Roca S.A., 217 p.
12. Santana G., 1998, *Determinación de la influencia del color del uniforme deportivo sobre la percepción de distancia en jugadores escolares de Jockey sobre Césped*. Tesis de Maestría (Cultura Física) ISCF, Facultad de Matanzas (Cuba).
13. Sainz de la Torre, N., 2003, *La llave del éxito. Preparación psicológica para el triunfo deportivo*. BUAP Editorial Siena, Puebla (México) 181 p.
14. Sainz de la Torre, N., 2004, *Nivel de conciencia y esfuerzo físico en el deporte*. Monografía. En CDROM “Ciencias de la actividad física. UMCC Matanzas.
15. SCHELLENBERGER, B., 1977, *Die Entwicklung von psychischen Leistungsvoaussetsetzungen – ein Faktor für die Erhöhung der Wirksamkeit des*

Trainings...-- En Theorie und Praxis Leistungssport Año 15, No. 5/6, Leipzig, p. 5 – 15.

16. Weinberg, R. Y Gould, D., 1996, *Fundamentos de Psicología del deporte y el Ejercicio Físico*. Barcelona, Editora Ariel, (versión en español del original Foundations of Sport and Exercise Psychology), 421 p.