

**DESARROLLO DEL CONTROL CONSCIENTE DEL ESFUERZO EN ATLETAS  
DEL ÁREA DE SALTO DE LA EIDE “LUÍS AUGUSTO TURCIOS LIMA” DE  
MATANZAS**

**Lic. Yurieska Sánchez Isasi, Dr. C. Norma Sainz de la Torre León**

*Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos”, Vías Blanca, Km. 3  
Matanzas, Cuba*

**Resumen**

Los atletas del área de salto de la EIDE matancera presentan deficiencias en la superación de obstáculos y dificultades que enfrentan en el entrenamiento diario y los eventos competitivos, lo cual está asociado a un pobre desarrollo del control consciente de los esfuerzos, fenómeno relacionado con las cualidades de la voluntad, los automandatos que utilizan durante la ejecución de la técnica y la concentración de la atención que poseen, por tanto se requirió de efectuar un diagnóstico preciso de dichos componentes psicológicos y de la implementación de acciones de intervención, utilizándose para ello métodos teóricos y empíricos de investigación y el procesamiento matemático y estadístico de los datos.

***Palabras claves:*** control consciente, voluntad, automandato, concentración de la atención.

## Introducción

Todo deportista debe llevar a cabo durante el proceso de su formación múltiples tareas de carácter físico, técnico, etc., que conllevan a innumerables esfuerzos. Desde el punto de vista psicológico, una de las facetas más importantes en el desempeño cotidiano de los miembros de su equipo, se encuentra vinculado con el desarrollo en los mismos de recursos que permitan soslayar el cansancio, superar las dificultades derivadas de la temperatura ambiente, cumplir con la carga asignada en la sesión de entrenamiento, ejecutar innumerables repeticiones de ejercicios y todo ello *de forma consciente*, tanto en el aprendizaje y perfeccionamiento cotidiano, como en las competiciones.

Relacionado con este campo de estudio, se encuentran las deficiencias que presentan en los entrenamientos cotidianos los atletas del área de salto de la EIDE “Luís Augusto Turcios Lima” de Matanzas, en la capacidad de enfrentar los obstáculos que se derivan de la ejecución de las cargas de carácter físico o técnico, que implican la superación constante de dificultades, lo que indica un pobre desarrollo del control consciente de los esfuerzos.

Enfocarse en los fines de las acciones, al costo del sacrificio que implican, depende de una racionalidad implícita, dado que el atleta ha escogido libremente el deporte o evento que practica y posee la meta de alcanzar los rendimientos más altos posibles dentro de su categoría. Es por ello que el entrenador debe tener en cuenta los componentes psicológicos básicos del control consciente de los esfuerzos, entre los que se encuentran – como más importantes – la voluntad y la atención.

El presente estudio por tanto se encuentra relacionado con el nivel de expresión de las cualidades de control consciente que presentan los sujetos del equipo, la calidad de los automandatos que utilizan en las diferentes fases de dichas técnicas y de la concentración de la atención, por lo que el *objetivo general* de la investigación, en la cual se apoya la monografía expuesta, persigue diseñar un plan de intervención psicológica que permita el desarrollo del control consciente del esfuerzo en los mencionados atletas.

Para el logro de los objetivos propuestos fue seleccionada una muestra compuesta por 14 atletas del área de salto de la mencionada institución, utilizándose, junto a los imprescindibles

métodos teóricos, los métodos empíricos, concretados en la medición (a través del Test de valoración de cualidades volitivas y el Test de concentración Cabedo – Salas), la entrevista, la triangulación y el análisis de documentos, así como el criterio de expertos; se procesarán los datos que se obtengan desde el punto de vista matemático y estadístico.

## **Desarrollo**

### **Caracterización de la voluntad dentro del mecanismo motivacional.**

La voluntad forma parte del mecanismo motivacional, pues es un momento del mismo. Si la necesidad consciente, convertida en motivo de actuación, “...es el elemento inductor por excelencia, que marca la dirección de la conducta, determinando las acciones necesarias a llevarse a cabo para conseguir los objetivos propuestos, la voluntad es la que permite que dicha dirección no se desvíe cuando aparezcan los primeros escollos en el camino.” (La llave,25)

Al encontrarse emplazado el motivo en la personalidad, este activa a la voluntad y se alimenta de la *afectividad* para su movilización, ya que le brinda la energías a la actuación. Es más fácil movilizar los esfuerzos volitivos ante un objetivo que se desea, que se ama y es por eso que, cuando el entrenador educa el amor por el deporte que practican sus atletas, está incorporando la “llama” necesaria a la conducta que los mismos van a requerir para superar todos los factores difíciles que deberán sobrepasar, si quieren de veras convertirse en deportistas destacados.

Aunque la voluntad es una adquisición específica de la edad escolar primaria – alrededor de los 7 años de vida – se comienza a desarrollar en periodos anteriores. Muchos entrenadores, que no son muy versados en el tema de la preparación psicológica del deportista, reconocen a la misma como un aspecto fundamental para el logro de sus objetivos a corto, mediano y largo plazo con su equipo.

La misma permite la superación de obstáculos y dificultades a los cuales se enfrenta el atleta en el camino hacia el logro de sus objetivos, entendiéndose por los primeros a sobrepasar, la carga de entrenamiento, la fatiga, las altas o bajas temperaturas, las posibles lesiones actuales o antiguas, etc.), y por los segundos, factores subjetivos tales como el carácter impositivo del entrenador, dificultades para la convivencia con algunos miembros del equipo, tristeza o

tensión ante situaciones desfavorables familiares o personales, autovaloración inadecuada, etc.).

Se desea destacar que también una misma carga física (obstáculo) va a constituir una dificultad muy grande o pequeña para los diferentes atletas del equipo, debido al agrado o desagrado que experimente cada uno de los sujetos por dicha acción, el nivel de éxito anterior que ha logrado al ejecutar la misma y otras muchas causas.

Como la valencia del obstáculo y la dificultad es diferente para cada uno de los deportistas, ya que cada uno de ellos posee experiencias disímiles, niveles de entrenamiento distintos, estados de ánimo muy variados, etc., el trabajo encaminado al desarrollo de la voluntad debe ser individualizado, aunque se incorporen a las sesiones diarias acciones de intervención comunes a todos.

La literatura especializada de obligatorio estudio, a pesar de los años transcurridos desde su aparición, considera a la voluntad como componente “clásico” en esta ciencia aplicada, y destaca dos tipos fundamentales de esfuerzos volitivos:

- a) “movilizativos, que son aquellos donde la voluntad actúa a través de influencias verbales, controlando la conducta con palabras en lenguaje interior,
- b) organizativos, donde la voluntad actúa para apoyar la concentración de la conciencia en las acciones, en la ejecución técnica.” (Dzangarov, D. S y Puni, A. Z., 53)

La práctica de los deportes es una de las actividades que más contribuye al desarrollo de la voluntad en los niños, adolescentes y jóvenes.

### **Cualidades de la voluntad**

El grado de expresión de la voluntad como proceso psicológico se concreta en sus cualidades, las que, según Kunath, P. (1988), citado por Sainz de la Torre, N. (2011), son:

- “Perseverancia: se manifiesta en la superación de obstáculos y dificultades de forma sistemática, día a día, aunque el propósito que se sitúe el sujeto se encuentre lejano en el tiempo
- *Autocontrol*: se requiere para poder dominar internamente los estados negativos

- *Valor*: permite dominar el temor al cumplimentar con acciones que impliquen riesgos de cualquier tipo.
- *Decisión*: posibilita, ante cualquier hecho o tarea de la sesión de entrenamiento, adoptar la solución más acertada en el menor tiempo posible.”
- *Capacidad de adaptación*: contribuye a que el practicante pueda movilizar sus esfuerzos ante cualquier circunstancia cambiante, así como enfrentar nuevas tareas.
- *Capacidad de concentración*: habilidad para mantener la atención, a pesar de estímulos actuantes distractores.
- Rudik, P. A. (1990) incorpora, además de las ya enumeradas, a la *independencia* – con lo cual coincide el criterio de la autora de este trabajo - pues es la cualidad que permite al practicante reaccionar de forma creativa ante las situaciones a las cuales se enfrenta. En el caso del deporte, reviste mayor importancia, especialmente en las competiciones, dado que el entrenador no está cerca para indicar lo que debe hacer en el momento dado y por ello el atleta depende más de su juicio oportuno.

Las cualidades volitivas se desarrollan de forma específica para una actividad concreta. Un atleta puede ser muy valiente ante la ejecución de una acción que implique riesgo de caídas y sin embargo, no es capaz en ocasiones de presentar gran valor ante el inicio de una competición de envergadura para su equipo. Igualmente se muestra perseverante al realizar repetidas prácticas de su evento, pero no se manifiesta de igual forma ante los ejercicios de fuerza durante la etapa de la preparación física, o no es capaz de llegar diariamente temprano a sus entrenamientos.

La voluntad en el deporte, como en cualquier otra actividad humana, se apoya en el lenguaje interior y por ello, sobre todo por la importancia de los automandatos en los resultados deportivos, se considera indispensable abundar en este aspecto psicológico.

### **Papel del automandato como recurso volitivo**

Las palabras dichas “para sí”, en lenguaje interior, poseen un carácter eminente regulador de la conducta. Ellas permiten al atleta evaluar las propias acciones, movilizar sus esfuerzos, prestar

atención al movimiento de los segmentos corporales durante su ejecución, relajarse, dirigir su atención hacia un objeto o hecho dado, graduar sus impulsos.

La posibilidad de controlar conductas o reacciones mediante estímulos verbales expresados en lenguaje externo o interior, fue estudiado por vez primera en fecha tan lejana como 1935 por los investigadores soviéticos Smolneski, A., Jozak, L., Fadeieva, V. y Kózina, N., pero los trabajos teóricos más importantes en este campo pertenecen a Vygotsky (1936) y Luria, A. (1956). Ambos autores coinciden en destacar el papel esencial de la palabra, especialmente en lenguaje interior, en el proceso de la regulación de los actos humanos voluntarios. En sus variados experimentos demostraron cómo ya desde la infancia, los niños son capaces, con ayuda de la palabra, de elaborar estrategias de acción, otorgándosele por tanto al segundo sistema de señales de la realidad un rol central en la organización del acto volitivo.

Los estudios de Luria, A. (1982, 1993) mostraron que, cuando se desarrolla con un entrenamiento especial el lenguaje interior para potenciar la movilización volitiva, la efectividad de las acciones aumenta notablemente, en sujetos entre los 9 y 12 años

“Los automandatos constituyen estímulos verbales en lenguaje interior, que provocan una movilización inmediata y eficaz de todas las potencialidades y disposiciones de rendimiento de los sujetos. Forman parte de la acción, deben ser aprendidos e incorporados a través de la práctica, de igual forma que la realización de los movimientos y se convierten en estímulos condicionados.” (Sainz de la Torre, N. 2011, 28)

Hace más de 50 años, Abelaskaya, R. (1966) presenta por vez primera en el campo de la Psicología del Deporte el término “*automandato*” en un trabajo investigativo vinculado con el aprendizaje de ejercicios gimnásticos en niñas, destacando el poder movilizador de los mismos, no solo en las distintas fases de los movimientos, sino en toda la selección en su conjunto. En la antigua Unión Soviética fueron muchos los estudios que abordaron esta temática y mostraron lo exitoso de su aplicación en diferentes deportes (Gagaeva, 1968, Puni, 1967, 69, 71, Zamiatin, 1968, Berkenblit y Kanaki, 1970, etc.). En la década de los años 80, los psicólogos de la antigua República Democrática Alemana Kunath, P., Rudolph, E., Schlenberger, B., entre otros, profundizaron en el papel de los automandatos en la mayoría de

las modalidades deportivas, brindaron valiosos datos que complementaban los conocimientos anteriores.

Para Sainz de la Torre, N. (2011), los automandatos pueden ser:

- a) De movilización general (inespecíficos, de movilización atenta y decisoria, de control emocional, de seguridad en sí mismo)
- b) De movilización específica (relativos a la fuerza, a la velocidad, a la resistencia del esfuerzo, a la acción de los segmentos del cuerpo, a la dirección de la acción, a la tarea técnica y a la intencionalidad táctica)
- c) De inhibición (de detección de acciones, de reducción de tensiones negativas)

Está demostrado científicamente que la utilización correcta del automandato de activación, inmediatamente antes de una acción, contribuye a una mayor explosividad de las contracciones de los músculos que intervienen en la misma.

Los requisitos que deben poseer las palabras en lenguaje interior para ser consideradas como automandatos son los siguientes:

- Ser representativos del esfuerzo que se exige (más o menos rápido, más o menos fuerte, etc.)
- Ser representativos de la acción a ejecutar (pueden aludir a segmentos corporales que se movilizan durante la acción, el tipo de movimiento parcial realizar, etc.)
- Una sola palabra (pueden ser dos, si las mismas son muy cortas)
- Aspecto métrico (se relaciona tanto con la extensión del término seleccionado, como con la frecuencia en que se repiten, en el caso de los movimientos cíclicos)
- Activarse en el momento oportuno (un segundo antes de la ejecución de la acción con la cual se relaciona y no de forma simultánea a la misma, para que pueda cumplir con su función movilizativa)
- Palabras de connotación positiva, nunca utilizar el término “no”.
- Comenzar su incorporación con mandatos externos, pronunciados por el entrenador.
- Seleccionarlos atendiendo a la forma del habla del sujeto, atendiendo a su edad y experiencia.

## **Atención como actividad consciente de la personalidad**

El entrenamiento deportivo como proceso de aprendizaje y perfeccionamiento multilateral del atleta no es posible llevarlo a cabo sin la participación activa de la atención. Si en el momento de enfrentar las grandes cargas de la sesión diaria, el deportista se encuentra pensando en problemas personales u otros contenidos ajenos a la tarea que debe cumplir, esto limitará la posibilidad de movilización consciente de sus esfuerzos volitivos.

La atención determina el nivel y la orientación de la conciencia en una acción dada y es por ello que su función es reforzar el resto de los procesos psíquicos del deportista, para garantizar la eficiencia de los mismos y con ello, la actividad que estos regulan.

Cuando el atleta dirige su atención hacia la acción que ejecuta, los centros corticales encargados de regir el movimiento poseen un foco de excitación concentrado en las zonas que la regulan.

Sin un buen desarrollo de la atención no es posible procesar correctamente la información recibida, reaccionar de forma productiva y controlar continuamente los movimientos.

Se considera que la atención es más intensa, cuando mayor sea la energía nerviosa que gasta el deportista durante la regulación de las acciones.

A través de la vida, la propia actividad que realiza el sujeto va desarrollando las diferentes cualidades de la atención y desde su inicio en la práctica deportiva se intensifican notablemente, ya que el entrenamiento deportivo es uno de los medios más eficaces para su perfeccionamiento. Las cualidades atentas son numerosas y entre las más representativas se encuentran la concentración, la estabilidad, la distribución y la velocidad de cambio.

## **Características de la concentración de la atención**

Indica la intensidad con que la conciencia se encuentra dirigida hacia una acción u objeto de la realidad. Conlleva a una carga psíquica extraordinaria.

Entre las modalidades deportivas en las que se requiere en gran medida la concentración de la atención se encuentra el Atletismo. Especialmente en los diferentes tipos de saltos, se requiere un alto desarrollo de esta cualidad.

Existe una gran relación entre la concentración de la atención y la voluntad. De hecho, cuando se desea agudizar la atención en la superación de obstáculos y dificultades propias del cumplimiento de las cargas físicas y psicológicas, se requiere de todo el esfuerzo volitivo, ya que sin él no se podría el deportista mantenerse durante largo rato concentrado en la tarea.

### **Relación concentración de la atención y temperamento**

Según Rodionov (1990), el atleta va a presentar de forma natural buena concentración, en función de las cualidades de la actividad nerviosa superior que se encuentran en la base de sus manifestaciones temperamentales. Por tanto, atendiendo al tipo de temperamento predominante – según la tipología de Pavlov, válida hasta nuestros días - el nivel de expresión de la concentración de la atención es mejor o peor, atendiendo al temperamento más protagónico que posea el sujeto:

- Tipo 1: (Fuerte, equilibrado y móvil): Buena concentración
- Tipo 2: (Fuerte, desequilibrado y móvil): Buena concentración
- Tipo 2: (Fuerte, equilibrado, pobre movilidad): (Buena concentración, pero retardada)
- Tipo 4: (Débil): Pobre concentración de la atención

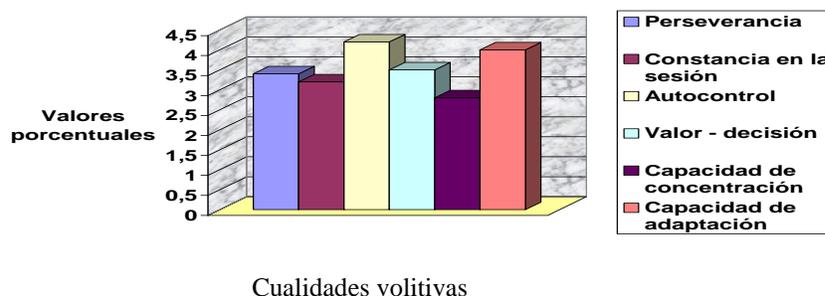
Es necesario destacar que, aunque la concentración de la atención se encuentra vinculado al tipo de temperamento, puede mejorar ostensiblemente en aquellos atletas que poseen predominio de alguno de los tres primeros tipos antes mencionados, con ayuda de un entrenamiento dirigido a ello.

Los estados de tensión psíquica precompetitiva y competitiva, cuando son negativos, afectan la concentración del deportista, haciendo que el mismo dirija su foco atencional incorrectamente, ya que orientan su conciencia hacia sus preocupaciones y temores y no hacia los aspectos que le permiten brindar un resultado satisfactorio.

### **Análisis de los resultados del diagnóstico aplicado**

#### **Resultado del test de valoración de cualidades volitivas**

Cuando los entrenadores valoraron los ítems representativos de cada cualidad volitiva, sometidos a su consideración, de los atletas con los cuales trabajan, se obtuvieron los datos que a continuación se exponen en la figura 1.



*Figura 1. Valores porcentuales del criterio de los entrenadores sobre el nivel de desarrollo de las cualidades de voluntad en sus atletas.*

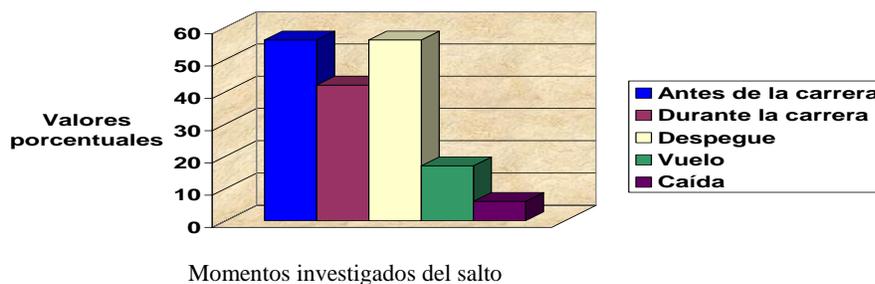
Estos valores destacan que, según los entrenadores, los atletas no presentan grandes dificultades en el autocontrol y la capacidad de adaptación, pero la perseverancia a esforzarse cuando aun la meta está muy lejana, la constancia en la sesión, el valor y la decisión y sobre todo la capacidad de concentración son cualidades de control consciente que se encuentran mal desarrolladas en el equipo y que requieren de intervención psicológica.

Estos resultados poseen confiabilidad, ya que se obtuvieron, no gracias a la aplicación de un test subjetivo – en el cual el sujeto se autovalora en la esfera estudiada y puede mentir al respecto, consciente o inconscientemente, sino a través de un test objetivo, ya que es el entrenador – el que más conoce la conducta diaria de cada atleta y el más interesado en detectar sus dificultades, para solucionarlas – el que brindó su criterio ante cada modo de conducta de sus atletas.

### **Resultados de la entrevista de automandatos**

En la figura 2 se observa que los atletas estudiados utilizan en alguna medida el recurso de evocar palabras en lenguaje interior para intentar controlar sus esfuerzos durante la ejecución de la técnica del movimiento, en la mayoría de los casos de forma intuitiva, ya que los entrenadores no han realizado una tarea sistemática para seleccionar las mismas de forma individual y de común acuerdo con cada sujeto.

Los momentos en los cuales los atletas manifiestan que se dicen para sí algunas palabras con más frecuencia corresponden a los segundos antes de iniciar la carrera de impulso y antes del despegue. En menor medida durante la carrera y de forma casi inexistente en la caída.



*Figura 2. Valores porcentuales de los sujetos de la muestra que manifiestan utilizar algunas palabras en lenguaje interior durante los diferentes momentos del salto.*

Si se tiene en cuenta que el ritmo acelerado de la carrera hay que realizarlo de forma precisa y que los últimos pasos antes del despegue presentan por lo general errores de precisión en cuanto a la longitud de la zancada – inclusive en nuestros mejores exponentes en el equipo nacional – se constata como una deficiencia que durante dicha carrera no se acuda al apoyo del lenguaje interior en más de la mitad de los sujetos; al mismo tiempo, el hecho de que el vuelo y la caída, en todo tipo de saltos, determinen en mucho el resultado del evento, se comprende que la casi inexistencia de apoyo psicológico interior para regular y potenciar los esfuerzos en estas fases del movimiento constituye una deficiencia que es imprescindible solucionar.

Pero la mayoría de las palabras utilizadas en lenguaje interior no son automandatos, pues no reúnen los requisitos para ello. Cuando se analizó el contenido de lo que manifestaban los atletas en cada momento seleccionado en la entrevista, los valores alcanzados son mucho menores, como se puede observar en la figura 3, que a continuación se muestra.

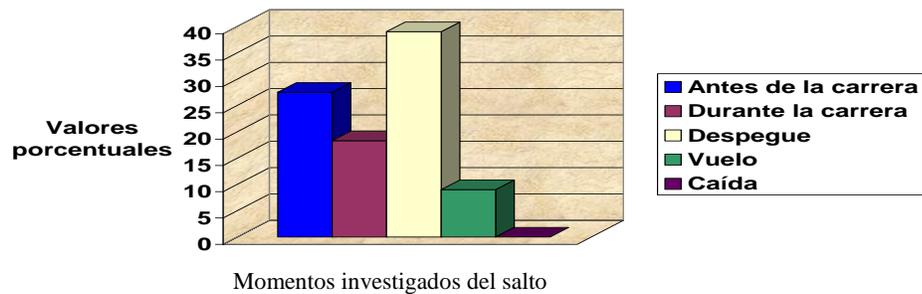


Figura 3. Valores porcentuales de los sujetos de la muestra que utilizan verdaderos automandatos durante la ejecución de sus saltos.

En esta representación gráfica se constata que menos de la mitad de los saltadores utilizan el recurso de automandatos correctos antes del despegue (y este es el momento de la acción con mejor valor porcentual), mientras que en el resto de las fases, los resultados son bien pobres, especialmente en el vuelo y la caída. Por lo general, las principales deficiencias radican en que se evocan varias palabras – por tanto no poseen la connotación de autoórdenes - son demasiado generales y no representativas del esfuerzo y en varios casos, los atletas manifiestan que se las dicen simultáneamente a la realización de la propia acción, con lo cual se pierde la posible función movilizativa.

### Resultados del test de concentración de la atención

Los datos de la figura 4 reflejan serias limitaciones en la concentración de la atención de los sujetos estudiados. A pesar de que los eventos de salto requieren de esta cualidad en alto grado, ya que de lo contrario les resulta imposible graduar sus esfuerzos en las diferentes fases de la técnica de los movimientos, no aparecen atletas con valores excelentes, menos del 25% se encuentran evaluados de Bien y el 74% de los deportistas aparecen con tiempos de cumplimiento de tarea de Regular o Mal.

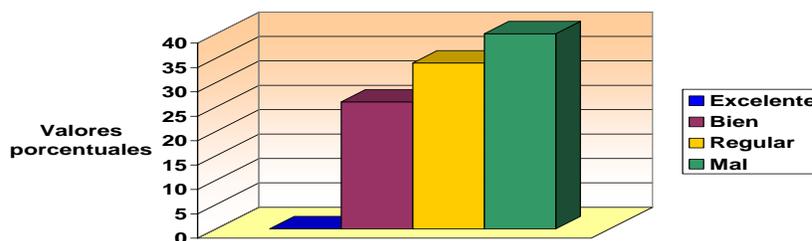


Figura 4. Valores porcentuales de los resultados en tiempo del test de concentración de la atención, según escala valorativa.

Cuando se compararon los rangos individuales alcanzados por los sujetos de la muestra en los tres instrumentos investigativos utilizados, se comprobó que existe una alta correlación estadística, superior a 0,7, por tanto, las dificultades observadas en cada una de las esferas estudiadas se influyen recíprocamente y son responsables de las deficiencias que se presentan en la movilización consciente de los esfuerzos para cumplir con las tareas de entrenamientos y competencias.

A partir de las dificultades específicas determinadas, se elaborará el plan de intervención psicológica, con el fin de desarrollar estos componentes psicológicos.

### Conclusiones

- El estudio del nivel de expresión de las cualidades volitivas, los automandatos y la concentración de la atención en los saltadores escolares y juveniles seleccionados permitió constatar las deficiencias que presentan cada uno de los atletas, siendo la concentración y su capacidad para mantenerla, así como la casi inexistencia de automandatos en las fases de vuelo y caída, donde se obtuvieron los peores resultados.
- Se logra un alto coeficiente de correlación entre los datos alcanzados individualmente en las tres esferas estudiadas, por lo que se demuestra que se están influenciando recíprocamente y que hay que desarrollarlas todas y de forma simultánea.

## Bibliografía

1. RODIONOV, A. B. Psicología del deporte de altas marcas. Moscú. Editorial Orbe. 1990
2. RUDIJK, P. A. Psicología. Libro de texto. Moscú. Editorial Planeta. 1990
3. SAINZ DE LA TORRE, N. La Llave del éxito. Preparación psicológica para el triunfo deportivo. 2003.
4. \_\_\_\_\_. Automandatos. Clave para la movilización de los esfuerzos en el deporte. Monografía. CDROM “Ciencias de la actividad física” UMCC, Matanzas. 2004.
5. \_\_\_\_\_. Nivel de conciencia y esfuerzo físico” Ponencia al III Congreso Internacional de metodología del entrenamiento deportivo, Matanzas. 2004.
6. \_\_\_\_\_. Partituras verbales volitivas. Su importancia en el deporte. Artículo en <http://www.efdeportes.com/efd8/rcgrinv8.htm>. 2005.
7. \_\_\_\_\_. Psicopedagogía de la Educación Física y el deporte escolar. La Habana. Editora Deportes. 2011
8. SÁNCHEZ, M. E. Psicología del entrenamiento deportivo. Ciudad Habana, Editora Deportes. 2006.