

ACCIONES PSICOLÓGICAS PARA UN ESTADO ÓPTIMO EN LA ETAPA COMPETITIVA DEL EQUIPO DE HOCKEY JUVENIL DE LA EIDE DE MATANZAS

MSc. Tania Tintorer Silva ¹

1. Centro Provincial de Medicina del Deporte de Matanzas

Resumen

A partir de la pobre actuación del equipo juvenil de hockey de la EIDE de Matanzas en la competencia nacional del pasado año (a pesar de considerarse el favorito para ganar la corona), se decidió realizar un sistema de acciones en el entrenamiento con vistas a garantizar un estado psicológico óptimo en la etapa competitiva venidera. La muestra estuvo conformada por los 9 atletas de la EIDE matancera que integran el equipo juvenil de hockey. El trabajo ha estado encaminado a mejorar los aspectos sociopsicológicos que pueden incidir en la aparición de tensiones psíquicas precompetitivas, para lo cual se trabajó en el mantenimiento de la alta motivación del equipo por la práctica del hockey, la reducción de los niveles de ansiedad al pensar en la competencia; así como en el incremento de la cohesión grupal. Se insistió en el aprendizaje de las técnicas para el control y la regulación de las tensiones psíquicas.

Palabras claves: acciones psicológicas, estado óptimo, etapa competitiva, hockey.

INTRODUCCIÓN:

El estado psíquico que presenta el atleta al realizar la actividad deportiva es uno de los factores que garantizan el éxito de su actividad. Las exigencias que le imponen las condiciones extremas de entrenamiento y/o las competiciones originan considerables alteraciones en los componentes de orden psicológico y ello conduce a un estado de tensión, que se presenta en variadas formas atendiendo a las características personales de los sujetos, a las expectativas para la acción, la experiencia que se posea, las particularidades de los estímulos que actúan, entre otros factores. Dicha tensión aparece bajo la influencia de estímulos emocionalmente fuertes, positivos o negativos. (1)

Las tensiones psíquicas en el deporte son resultado de la interacción de tres componentes: el intelectual, el emocional y el volitivo. Estas tensiones pueden ser positivas o negativas. Son favorables en el caso que triunfe la voluntad; negativas cuando prevalecen las emociones. (2)

Se describen cuatro tipos de tensiones psíquicas pre-competitivas: indiferente, óptima, febril y apática. (3)

Indiferente: Este estado se caracteriza por tranquilidad, baja motivación y baja activación. La activación del deportista se encuentra aproximadamente en los niveles normales, como si se tratara de una jornada común. Ello puede ser causado por la poca importancia que le confiere el sujeto al evento deportivo; o por considerar que su nivel de preparación es muy superior a la de sus adversarios; o por estar convencido de que sus contendientes son muy superiores y aunque se esfuerce al máximo, no podrá alcanzar un buen resultado. Ante este estado, el deportista no podrá alcanzar buen rendimiento competitivo.

Óptimo o de Disposición Competitiva: Se caracteriza por la aparición de grandes deseos para competir, calma interior, gran movilización de la voluntad, concentración en las tareas y seguridad en un buen desempeño. Los niveles de activación del deportista se encuentran en un estado muy favorable para una actuación exitosa. Ello es causado por una buena preparación psicológica general y competitiva, por sentirse seguro y confiado de su forma deportiva, o por poseer experiencia con los adversarios a los cuales deberá enfrentar y conocer sus propias posibilidades ante ellos.

Febril: En este caso los niveles de activación del deportista se encuentran muy por encima de los niveles óptimos. Este estado se caracteriza por abundante sudoración, aumento considerable de la frecuencia cardíaca y respiratoria, gran inquietud, aumenta la diuresis y el tono de la voz, modificación rápida de las posiciones que adopta el cuerpo, descoordinación motora, entre otras manifestaciones desagradables. Esto puede estar causado por desconocimiento de las técnicas de control de las tensiones psíquicas, temores ante la superioridad del adversario (real o imaginaria), pronósticos de rendimiento muy elevados, impuestos al deportista, dificultades en las relaciones y la comunicación con el entrenador y/o con sus compañeros de equipo, convicción de su desfavorable forma

deportiva, y/o problemas personales. Ante este estado, el deportista pierde posibilidades para alcanzar buenos rendimientos, aunque en ocasiones –como excepción– pueden implantar records, sobre todo en eventos de corta duración.

Apático: Los niveles de activación excesiva disminuyen bruscamente, hasta mantenerse en magnitudes inferiores a lo ordinario. Ello se debe a la inhibición generalizada de la corteza cerebral, para proteger al sistema nervioso de una sobrecarga excesiva. El deportista manifiesta somnolencia, desinterés, bostezo frecuentemente, no es capaz de movilizar sus esfuerzos volitivos. Ante este tipo de tensión psíquica el sujeto se encuentra en la peor condición para alcanzar un rendimiento decoroso.

Como puede verse, la aparición de un estado de óptima disposición competitiva está asociada a un elevado desarrollo de la motivación, la voluntad, las cualidades atentas, la cohesión grupal, la autoestima; a un adecuado manejo de las ideas irracionales y las tensiones psíquicas que ocurran en el entrenamiento, y antes y durante la competencia.

Problema de investigación:

¿Cómo contribuir a la obtención de una óptima disposición competitiva en el equipo de hockey categoría juvenil de la EIDE de Matanzas?

Objetivo General:

Desarrollar un sistema de acciones en el entrenamiento del equipo de hockey juvenil, con vistas a garantizar un estado psicológico óptimo en la etapa competitiva venidera.

MATERIAL Y MÉTODOS

Se trata de una intervención psicológica en el equipo de hockey juvenil de Matanzas, a partir de un estudio descriptivo del comportamiento de las diferentes variables psicológicas que intervienen en el desarrollo de una óptima disposición competitiva.

Universo: Está compuesto por la totalidad de atletas que integran el equipo de hockey juvenil de Matanzas.

Muestra: Está integrada por los 9 estudiantes de la EIDE de Matanzas que integran el equipo de hockey juvenil.

Técnicas utilizadas:

Observación: Recogida global de información.

Entrevista a entrenadores: Para profundizar en la recogida de información y comparar percepciones sobre el desarrollo de cada atleta y del equipo.

Técnica de los 10 deseos: Para evaluar motivación hacia el deporte que practican.

Test de los 38 números: Evaluación del desarrollo de la atención, proceso cognitivo esencial en el comportamiento del resto de los procesos psíquicos.

Inventario de Coopersmith: Mide nivel de autoestima, que afecta el desempeño de los individuos dentro de los grupos y, fundamentalmente, ante situaciones estresantes.

Cuestionario de Ideas Irracionales: El trabajo con este aspecto es muy importante para la corrección de estados psicológicos negativos.

Estudio sociométrico: Para evaluar la cohesión grupal.

Entrevista semiestructurada: Para evaluar los estados afectivos presentes durante el entrenamiento.

Dinámicas grupales: Para triangular la información obtenida por otros instrumentos diagnósticos y como instrumento terapéutico en sí mismo.

Charlas educativas: Para aumentar el conocimiento y fomentar el análisis acerca de los diferentes aspectos psicológicos que influyen en la óptima disposición competitiva:

- Motivación y voluntad
- Atención
- Autoestima
- Cohesión grupal
- Las tensiones psíquicas pre y post competitivas.
- Técnicas para el control y la regulación de tensiones psíquicas competitivas negativas.

Evaluación de la percepción del tiempo: Muy útil para diagnosticar estados de tensión psíquica precompetitiva.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A continuación se presentan los resultados de las diferentes técnicas empleadas para optimizar la preparación psicológica del equipo de hockey juvenil de la EIDE de Matanzas, con vistas a optimizar su disposición competitiva.

Técnica de los 10 deseos:

Atletas	Motivos individuales		Motivos sociales		Total
	Directos	Indirectos	Directos	Indirectos	
1	1	1	1		3
2	1	8	1		10
3		6	1		7
4		6	4		10
5	1	5	1	3	10
6	1	3	1		5
7	2	3		1	6
8	1	8	1		10
9	4	5	1		10
Total	11	45	11	4	71
	56		15		
%	15,49	63,38	15,49	5,63	100,00

	78,87	21,13	
--	-------	-------	--

Aunque predominan los motivos individuales indirectos al Hockey, los motivos directos tienen gran significación para estos atletas, lo cual pudo constarse en esta técnica así como en las dinámicas grupales. Expresaron deseos como:

- Jugar siempre hockey.
- Ser buen hockista.
- Tener mi mejor desempeño en la competencia nacional.
- Pasar al equipo nacional.
- Que mi equipo juegue bien en el campeonato nacional.
- Que mi equipo tenga el mejor desempeño en la competencia nacional.
- Tener un terreno para jugar mejor.
- Que abran una academia de mi deporte para que el INDER se ocupe mejor de él.

Test de atención (38 números):






Atletas	Noviembre 2017		Mayo 2018	
	Tiempo	Evaluación	Tiempo	Evaluación
1	2:11	Bien	1:18	Excelente
2	2:30	Bien	2:00	Excelente
3	4:09	Mal	3:27	Mal

4	2:43	Regular	2:35	Regular
5	4:44	Mal	3:21	Mal
6	3:50	Mal	2:29	Bien
7	3:49	Mal	2:23	Bien
8	1:59	Excelente	2:16	Bien
9	2:40	Regular	2:19	Bien

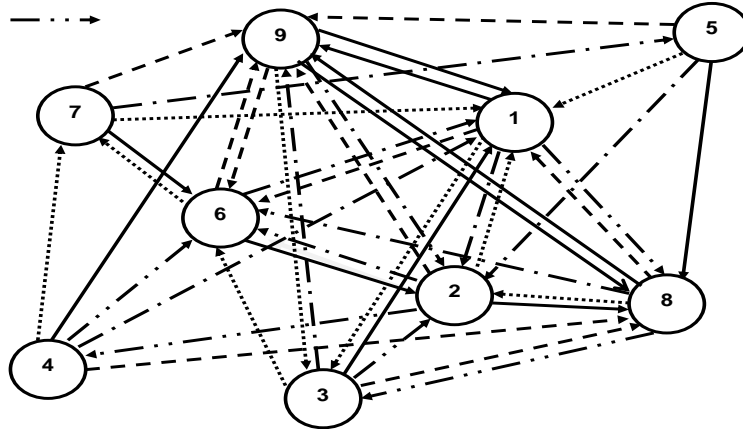
Como se puede apreciar, los resultados de esta técnica mejoran considerablemente de la primera a la última evaluación de la concentración de la atención, lo cual corrobora que lo acertado de las tareas realizadas durante el entrenamiento para mejorar este aspecto.

Cohesión grupal:

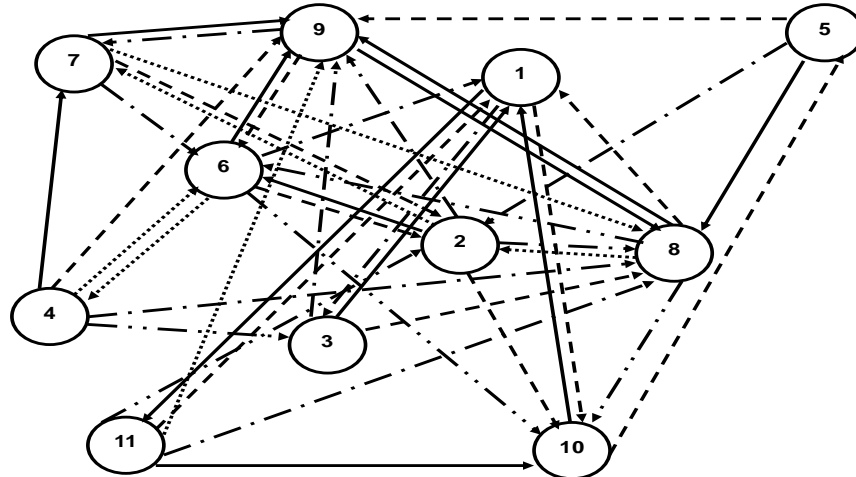
Legenda:

- 1era elección 
- 2da elección 
- 3era elección 
- 4ta elección 
- 5ta elección 

Noviembre 2017



Mayo 2018



Se mantiene la favorable cohesión grupal del equipo inicial, sin embargo se rechaza la incorporación de nuevos integrantes al equipo. El capitán del equipo es uno de los Populares y la Eminencia Gris. La Estrella Sociométrica es quien dirige diariamente el inicio de la práctica deportiva. Sin embargo, han aparecido vivencias emocionales negativas a partir de la incorporación de nuevos integrantes al equipo (hockey social y hockey escolar) y el incremento de las cargas de entrenamiento.

Test de Autoestima de Coopersmith:

		Atleta 1		Atleta 2		Atleta 3		Atleta 4		Atleta 5		Atleta 6		Atleta 7		Atleta 8		Atleta 9	
		SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO
1	Generalmente los problemas me afectan poco.	X			X	X		X			X	X			X		X		X

2	Me cuesta trabajo hablar en público.		X		X		X	X			X		X		X		X	X
3	Si pudiera cambiaría muchas cosas de mí.		X		X		X		X	X			X	X			X	X
4	Puedo tomar una decisión fácilmente.	X		X		X		X		X	X		X			X	X	
5	Soy una persona simpática.		X	X		X		X		X	X			X		X		X
6	En mi casa me enojo fácilmente.		X		X		X		X		X		X		X		X	X
7	Me cuesta trabajo acostumbrarme a algo nuevo.		X		X		X	X		X			X		X		X	X
8	Soy popular entre las personas de mi edad.		X	X		X		X		X	X			X		X		X
9	Mi familia generalmente tiene en cuenta mis sentimientos.		X	X		X	X		X		X		X		X		X	
10	Me doy por vencido fácilmente.		X		X		X		X		X		X		X		X	X
11	Mi familia espera demasiado de mí.		X	X		X		X		X		X	X			X	X	
12	Me cuesta mucho trabajo		X		X		X		X		X		X		X		X	X

	aceptarme como soy.																	
13	Mi vida es muy complicada.	X			X		X		X		X		X		X		X	
14	Mis compañeros casi siempre aceptan mis ideas.		X	X		X		X		X	X		X		X		X	
15	Tengo mala opinión de mi mismo.	X			X		X		X		X		X		X		X	
16	Muchas veces me gustaría irme de casa.	X			X		X		X		X		X		X		X	
17	Con frecuencia me siento a disgusto en el entrenamiento.	X			X		X		X		X		X		X		X	
18	Soy menos bonito que la mayoría de la gente.		X		X		X		X		X		X		X		X	
19	Si tengo algo que decir, generalmente lo digo.	X		X			X	X		X			X	X		X		X
20	Mi familia me comprende.		X	X			X	X		X		X		X		X		X
21	Los demás son mejores aceptados que yo.		X		X		X		X	X		X		X		X		X
22	Siento que mi familia me presiona.		X		X		X		X		X		X		X		X	

23	Con frecuencia me desanimo con lo que hago.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
24	Muchas veces me gustaría ser otra persona.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
25	Se puede confiar muy poco en mí.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
		16	23	22	19	17	24	20	21	17	
		Medio	Alto	Alto	Alto	Medio	Alto	Alto	Alto	Medio	

El nivel de autoestima alcanzado por la mayoría de los atletas es alto. Pero 3 de los atletas presenta un nivel medio, al estar muy centrados en sí mismos y sus problemas, y al mostrar evidentes signos de inseguridad. Es notorio destacar que uno de ellos es la Estrella Sociométrica, otro es uno de los Populares, y el tercero es Rechazado. Esta información resultó muy útil para el modelaje la reducción de tensiones psíquicas negativas a través del modelaje y la Terapia Racional Emotiva (TRE).

Inventario de Ideas Irracionales:

IDEAS IRRACIONALES		Atleta 1	Atleta 2	Atleta 3	Atleta 4	Atleta 5	Atleta 6	Atleta 7	Atleta 8	Atleta 9
1	Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos.		33%					33%		66%

2	Se debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que se emprende.	20%	20%		80%		40%	40%	40%	40%
3	Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas.									
4	Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran.	33%	66%		66%		66%	66%	33%	33%
5	Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad.									
6	Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa.	20%						20%		80%
7	Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente.		75%				75%		25%	25%
8	Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo.									
9	El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente.									
10	La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido.									

Evaluación de tensiones psíquicas durante el entrenamiento:

El atleta 1 comenzó a desarrollar comportamientos que lo alejan de sus compañeros habituales, no así de los integrantes del equipo de hockey social que recientemente se incorporaron para completar el equipo para la competencia. Además, durante el entrenamiento y en los topes realizados con equipos de otras provincias, ha tenido rendimiento muy inferior al que habitualmente presenta.

El atleta 8 comenzó a presentar síntomas de sobreentrenamiento como la inestabilidad emocional y un cansancio excesivo, muy por encima del que reconocen sus compañeros.

Todos los miembros del equipo juvenil rechazan a los 3 jugadores del equipo escolar que completan el equipo y que han sido seleccionados para integrar la matrícula juvenil a partir del próximo curso.

Test de percepción del tiempo:

Atletas	Tiempo 1	Tiempo 2	Tiempo 3	Promedio
1	0:36	0:34	0:25	0:31
2	0:26	0:35	0:20	0:27
3	0:26	0:34	0:27	0:29
4	0:37	0:30	0:22	0:29
5	0:31	0:33	0:30	0:31
6	0:37	0:45	0:21	0:34
7	0:33	0:38	0:24	0:31

8	0:27	0:23	0:18	0:22
9	0:34	0:33	0:33	0:33

Estos valores constituyeron el punto de referencia para evaluar las tensiones psíquicas precompetitivas, pues ante este estado, una de las primeras manifestaciones de alteración lo constituye la percepción del tiempo.

CONCLUSIONES

El sistema de acciones realizado durante el entrenamiento nos ha permitido concluir que:

- El equipo ha desarrollado gran motivación y un alto desarrollo volitivo en la práctica del hockey.
- El nivel de autoestima alcanzado por la mayoría de los atletas es alto. Pero 3 de los atletas presenta un nivel medio, al estar muy centrados en sí mismos y sus problemas, y al mostrar evidentes signos de inseguridad.
- En el equipo prevalecen ideas irracionales acerca de la obligatoriedad de recibir la aprobación de los demás; que se debe ser indudablemente competente y casi perfecto en todo lo que se emprende; lo terrible que es perder el control sobre todas las cosas; y que es mejor evitar los problemas y las responsabilidades que hacerles frente. Todas muy peligrosas si predominan durante la competición. Se trabajó en su erradicación mediante la TRE.
- Se mantiene la favorable cohesión grupal del equipo inicial, sin embargo se rechaza la incorporación de nuevos integrantes al equipo.
- Han aparecido vivencias emocionales negativas a partir de la incorporación de nuevos integrantes al equipo (hockey social y hockey escolar) y el incremento de las cargas de entrenamiento.
- Se facilitó el uso de técnicas para el control y la regulación de tensiones psíquicas negativas.
- Se ha perfeccionado en la calidad de los automandatos, fundamentalmente para el alivio de las tensiones psíquicas.

RECOMENDACIONES

- Trabajar con los atletas en la práctica de la relajación para así contrarrestar tensiones psíquicas negativas.
- Perfeccionar el trabajo con los entrenadores, a fin de involucrarlos más en todas las acciones que contribuyan a elevar la disposición competitiva de estos atletas.
- Profundizar en la investigación para el próximo curso.
- Divulgar los resultados para que sirvan de modelo de trabajo para otros en el futuro.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1) SAÍNZ DE LA TORRE N. La llave del éxito. México: Universidad Autóctona de Puebla; 2003.
- 2) SAÍNZ DE LA TORRE N. Curso de posgrado Participación Psicológica General del deportista. Matanzas, Enero-Abril 2018.
- 3) GORBUNOV G.D. Psicopedagogía del deporte. 2ª ed. La Habana: Pueblo y educación; 1988.