
7.

INDICADORES PSICOLÓGICOS BÁSICOS A RESPETAR EN EL DIAGNÓSTICO DEPORTIVO BASIC PSYCHOLOGICAL INDICATORS TO BE RESPECTED IN SPORTS DIAGNOSTICS

Dr. C. Norma Sainz de la Torre León
Profesora Titular. Facultad Ciencias de la Cultura Física. Universidad de Matanzas
<https://orcid.org/0000-0002-8423-3017>
e-mail norma.sainz@umcc.cu

RESUMEN

El presente trabajo pretende llamar la atención de entrenadores, jefes de grupo y metodólogos sobre la influencia que ejercen determinados indicadores psicológicos en el desarrollo y los resultados del control deportivo, a fin de que se respeten y no se ignoren como comúnmente se lleva a cabo actualmente, en aras de conocer el verdadero nivel de desarrollo de una capacidad condicional o coordinativa, una habilidad técnica o una combinación táctica, demostrándose con datos provenientes de la investigación científica la diferencia de los resultados que se obtienen ante la actuación o no de los mismos.

Palabras clave: indicadores psicológicos, control deportivo

ABSTRACT

The present work aims to call the attention of coaches, group leaders and methodologists about the influence exerted by certain psychological indicators on the development and results of sports control, so that they are respected and not ignored as is commonly carried out today. , in order to know the true level of development of a conditional or coordinative capacity, a technical ability or a tactical combination, demonstrating with data from scientific research the difference in the results obtained when acting or not.

Keywords: psychological indicators, sports control

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. Pero dichos resultados... ¿siempre reflejan el verdadero nivel de desarrollo alcanzado por los miembros del equipo en una capacidad física o en el dominio técnico - táctico de un deportista?

Es necesario tener en cuenta, que independientemente que la prueba a realizarse pretenda evaluar las capacidades condicionales o coordinativas, el dominio que posee el deportista en una técnica dada e inclusive un componente psicológico específico, el entrenador deberá respetar en todos los casos aquellos indicadores que pueden influir en los resultados y que por lo general, no son contemplados dentro de las tareas previas a llevarse a cabo con anterioridad al control.

Una larga experiencia en el diagnóstico psicológico y en el trabajo en este campo con equipos deportivos conduce a la autora, no solo a precisar la importancia de este fenómeno, sino también a la necesidad de socializarlo, de llamar la atención sobre esta temática. A su juicio, los indicadores más importantes que requieren respetarse, a fin de que los resultados que se alcancen en las mediciones reflejen el verdadero nivel de desarrollo de los sujetos estudiados son los siguientes:



Figura 1. Indicadores psicológicos que más influyen en el resultado del control

Motivación hacia la tarea:

La motivación determina ante todo la intensidad de la disposición para el esfuerzo. Por tanto, no podemos iniciar un control con el equipo, sin antes haber motivado suficientemente a cada uno de sus miembros.

-
-
- ¿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?

Ello influirá notablemente en los resultados que se alcancen

Conocimiento previo del objetivo del control:

¿Desde cuándo conoce el deportista la fecha del control? No se puede informar la realización de un control deportivo el día antes o en la propia jornada de entrenamiento. Al menos una semana antes debe conocerlo, para que “*se preparare anímicamente.*”

Nivel de conciencia en el esfuerzo:

Si son pruebas funcionales y los datos que se registran son de carácter vegetativo, el nivel de conciencia hacia el esfuerzo es esencial en los resultados. Durante la realización del control *¿se le ha exigido al deportista concentración total en la tarea?*

Diferencias psicológicas de género:

Cuando el contenido del control se encuentra influenciado por componentes psicológicos, es necesario analizar sus resultados atendiendo al género del equipo. Si se conoce que en la esfera cognitiva, la mujer es mejor que el hombre en la distribución de la atención, la percepción periférica lateral, la sensibilidad táctil, la capacidad de observación, etc., y el hombre es mejor que la mujer en concentración de la atención, la percepción de distancia, el cálculo de trayectoria de balones, etc., entonces hay que respetar esta realidad a la hora de llevar a cabo los análisis pertinentes a los datos obtenidos.

Instrucciones al deportista:

La información que se le brinde al deportista antes del comienzo del control puede influir notablemente en sus resultados. *¿Cómo se le ha planteado la tarea a ejecutar? El objetivo a alcanzar ¿se ha explicado al inicio y/o al final de la instrucción? ¿Se ha tenido en cuenta que el esfuerzo a realizarse hay que plantearlo *categóricamente*? Cuando no se le presta atención a estos sencillos aspectos pueden conducir a la obtención de resultados no acordes con el nivel de desarrollo que posee el deportista del parámetro estudiado.*

Fijación de aspiraciones de rendimiento (participación del deportista en la meta a alcanzar): Esta tarea no se circunscribe a las metas para una competición, sino que

también es importante, a la hora de realizar el control deportivo en cualquier esfera. Hay que tener en cuenta que solo cuando el deportista haga suya la meta, cuando no sea el objetivo del entrenador, sino su propio objetivo, conscientemente establecido, podrá movilizar sus esfuerzos adecuadamente. Por tanto, hay que sentarse con cada uno de ellos, preguntarle por sus aspiraciones concretas en la prueba que van a ejecutar, hacerlo partícipe de este proceso. Cuando se poseen metas concretas a alcanzar, el deportista desarrolla una competencia consigo mismo, que favorece el resultado.

Clima en el cual se desarrolla el control:

¿Se desarrolla el control en una atmósfera propicia y alegre para que los deportistas se esfuercen al máximo? ¿Se evitan las discusiones, los enfrentamientos, los comentarios pesimistas, se estimula a todos a dar lo mejor de sí? El clima psicosocial en el cual se desarrolla el control deportivo influye también de forma precisa sobre la movilización de las disposiciones del sujeto para obtener el máximo resultado posible, atendiendo a su nivel de desarrollo.

Dirección de la conducta:

Independientemente de que a cada miembro del equipo se le hayan fijado, de común acuerdo, metas concretas, aspiraciones de rendimiento específico para el control, es necesario recalcarles que durante el mismo deben dirigir su atención fundamentalmente hacia los esfuerzos a llevar a cabo, hacia los movimientos precisos y no hacia sus metas. ¿Se orienta al deportista a concentrarse en la *mejora de la ejecución*, en la *calidad de las acciones*, en lugar de en los resultados que se desean lograr? Muy pocos entrenadores atienden este indicador.

Condiciones objetivas que influyen en el resultado:

Todo control se lleva a cabo en un terreno específico, a una hora determinada, con disímiles estímulos externos actuantes, que en ocasiones no son posibles de controlar, pero hay que tenerlos en cuenta, pues pueden influir en los resultados que se alcancen. ¿Nos preocupamos porque no existan estímulos distractores que afecten la concentración del deportista en la tarea del control? ¿Cómo son las condiciones climáticas? ¿El horario del control es el adecuado? Si son pruebas que requieren de percepciones espaciales ¿tenemos en cuenta los colores actuantes?

Planteamiento positivo del objetivo

El entrenador debe evitar determinadas precisiones en los mensajes que les dirige a los deportistas, tales como: *no flexionar demasiado...*, *no correr por encima de ...*, pues las mismas, por ser emitidas en negativo, conduce a generar tensiones innecesarias en el sujeto. Lo correcto sería: *flexionar hasta ...*, *correr con una frecuencia de ...*, etc.

Tensiones

Cuando el resultado del control determina la selección del deportista para participar en eventos importantes, el propio control se vivencia como una competición y durante el mismo se pueden desencadenar las tensiones negativas. Ningún entrenador aplica técnicas de control de las tensiones psíquicas antes de comenzar una prueba planificada y mucho menos aplica técnicas de regulación emocional, cuando estas son desfavorables, como es el caso de la tensión indiferente, la febril y la apática. Si las mismas están presente, los resultados del control serán inferiores a lo posible y no reflejarán el verdadero estado del parámetro que se desea investigar.

Luego de comentar brevemente, a manera de introducción, los indicadores psicológicos básicos que deben ser respetados en el proceso del control deportivo, se procede a precisar el objetivo del presente trabajo en demostrar la importancia de respetar determinados indicadores psicológicos básicos en el diagnóstico deportivo.

METODOLOGÍA

El estudio realizado es de carácter descriptivo, puesto que su propósito fue describir las mediciones realizada al equipo de Baloncesto y Fútbol escolar de la EIDE de Matanzas.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados alcanzados que demuestran fehacientemente la influencia que ejercen los indicadores seleccionados sobre los resultados que se obtuvieron en determinadas mediciones.

A continuación se brindan los alcanzados en la prueba de percepción periférica lateral con y sin motivación hacia el control.

Resultados de percepción periférica lateral en equipo de Baloncesto escolar



Figura 2. Percepción periférica lateral con y sin motivación hacia el control.

Como se observa, en la figura anterior el hecho de que el entrenador haya motivado a los jugadores para la realización de esta prueba de terreno, explicándoles la importancia que para el Baloncesto tiene que el deportista pueda percibir por sus laterales ampliamente, para así poder defender mejor el balón que posee, captar la posición de compañeros y contrarios en el terreno, etc., manteniendo la dirección de la vista al frente, ejemplifica la importancia de respetar el indicador *motivación hacia la tarea*.

A continuación se muestran los resultados alcanzados en una prueba de resistencia media, donde los sujetos debían realizar profundas flexiones de pierna de forma ininterrumpida, por espacio de 2 minutos, a ritmo rápido, fijado con ayuda de un metrónomo. La primera prueba se llevó a cabo con la orientación previa de que se concentraran en el esfuerzo a realizar y la segunda, concentrados en la solución de una tarea mental, para intentar demostrar que cuando el deportista desvía su atención hacia otro contenido que no sea la acción que realiza, los resultados vegetativos que se obtienen son notablemente diferentes.

Tabla 1. Resultados de pulsometría al final de la ejecución de la tarea (con y sin concentración en el esfuerzo)

Tabla 1. Resultados de pulsometría al final de la ejecución de la tarea (con y sin concentración en el esfuerzo)

	Con concentración en el esfuerzo	Con distracción mental del esfuerzo
1	156	124
2	172	142
3	194	146
4	160	128
5	148	106
6	186	132
7	176	114
8	180	128
9	156	116
10	158	138
11	170	144
12	158	102
13	166	98
14	174	116
15	188	126
16	160	112
17	164	108
18	152	96

Obsérvese que, si el entrenador no exige a sus deportistas total concentración en la tarea ¡qué diferentes pueden ser los resultados que se alcancen! El 50% de los sujetos del grupo presenta una diferencia superior a 50 pulsaciones/ minuto. Es por ello que, en el caso de que el control se relacione con capacidades físicas y se registran en valores vegetativos, es incuestionable la necesidad de tener en cuenta este indicador, por la influencia que ejerce en el número de pulsaciones alcanzadas.

En esta prueba también se obtuvo la vivencia subjetiva del nivel individual de fatiga alcanzado son notables las diferencias que se constatan.

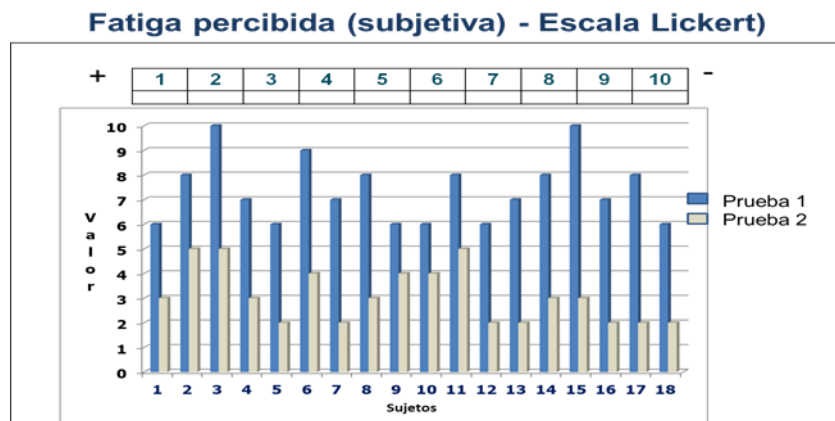


Figura 3. Fatiga Percibida

Así mismo, se desea presentar los resultados logrados en una prueba efectuada a los atletas de quinto grado donde el objetivo era el comprobar la influencia que ejercía algo tan sencillo como repetir el objetivo a alcanzar, antes de que cada uno de los sujetos efectuara la tarea, en comparación a los valores obtenidos cuando dicho objetivo solo se explicaba al inicio de la actividad.

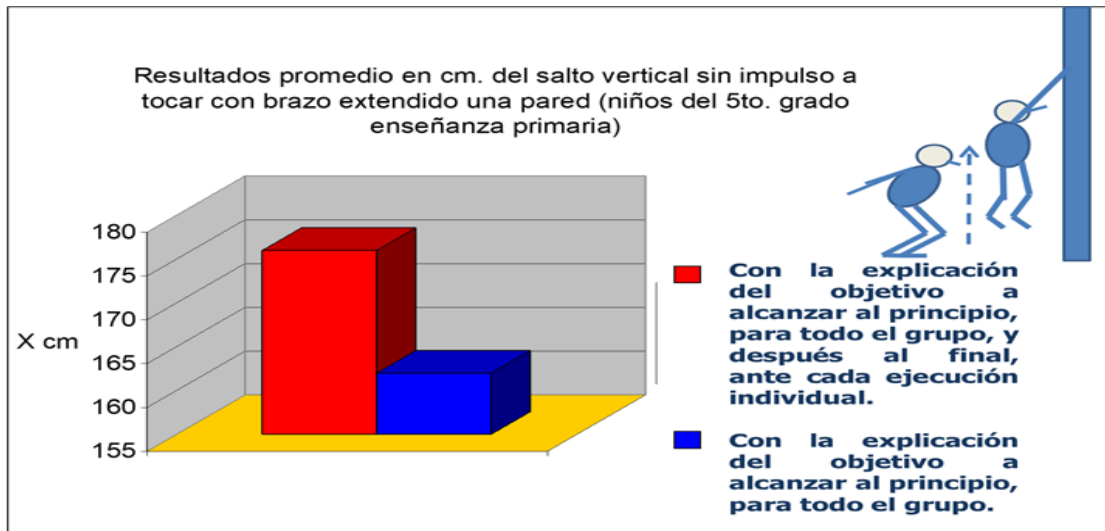


Figura 4. Atletas de Baloncesto de quinto grado de la EIDE

Por último se muestran los resultados alcanzados en pruebas de terreno de percepción periférica lateral en un equipo escolar de Fútbol, cuando se tuvo en cuenta el color del uniforme deportivo como estímulo externo que podía influir en los resultados.

Se constatan las diferencias que se observan en los valores promedio de la magnitud de la percepción periférica lateral izquierda (algo semejante se obtuvo por la derecha), cuando este test dinámico se efectuara con el sujeto de medición con vista controlada al frente y cuando el compañero que se desplazaba por el lateral vestía una camiseta blanca, roja, azul, verde, negra o amarilla, lo que demuestra que la acción de estímulos externos pueden modificar, para bien o para mal, los resultados del control efectuado, en este caso, el color del uniforme deportivo.

CONCLUSIONES

A pesar de que los entrenadores no le prestan atención a los múltiples indicadores psicológicos que pueden influir notablemente en los resultados que se alcancen en el control deportivo, es conveniente que metodólogos y jefes de grupos tomen conciencia

de la importancia que poseen los mismos, que es imprescindible respetarlos a la hora de llevar a cabo dichas pruebas, pues se demuestra su influencia en los valores obtenidos, ya que el objetivo de dichos controles es, ante todo, conocer el nivel de desarrollo de los deportistas en una esfera dada de su preparación y de seguir ignorándolos, no podrán evaluar acertadamente las fortalezas y debilidades reales que poseen los miembros del equipo con el cual laboran en los campos de interés para ellos. ¡Ayudemos al deportista para que los resultados del control sean mejores y más reales!

REFERENCIAS

Semanat, Y., Sainz de la Torre, N. (2022) Estudio de la amplitud de la percepción periférica lateral en futbolistas escolares de Cárdenas. <http://monografias.umcc.cu/>

Sainz de la Torre, N. (2022) Deficiencias del diagnóstico psicológico. <http://monografias.umcc.cu/>

Sainz de la Torre, N. (2021) Indicadores psicológicos en el diagnóstico deportivo. <http://monografias.umcc.cu/>

Cuesta, E. (2020) Disminución de los niveles de fatiga en estudiantes universitarios de Educación Física por desvío de la atención hacia una tarea mental simultánea al ejercicio. <http://monografias.umcc.cu/>