

Original

La preparación psicológica del discóbolo campeón paralímpico

Leonardo Díaz Aldana para Londres 2012

The psychological preparation of paralympic champion Leonardo Díaz Aldana
for London 2012

MSc Madelin González Figueredo, Profesora Asistente, Centro Provincial
Medicina del Deporte de Granma, Cuba, mgfpsico@infomed.sld.cu

MSc Carlos Manuel Infante Bárzaga, Profesora Asistente, Centro Provincial
Medicina del Deporte de Granma, infanteb@infomed.sld.cu , Cuba.

Lic Miguel Omar Briñol González, Profesora Asistente, Centro Provincial
Medicina del Deporte de Granma, mobrinol@infomed.sld.cu , Cuba.

Recibido: 18.6.19 Aceptado:13.11.19

Resumen

Se presenta el proceso de preparación psicológica del deportista Leonardo Díaz Aldana para los Juegos Paralímpicos Londres 2012, desarrollado por el Centro Provincial de Medicina del Deporte de Granma.

El trabajo psicológico, como parte de la preparación del atleta, incluye 12 microciclos de la etapa de preparación física general planificada, y tuvo como objetivos: obtener información sobre la personalidad, estados de ánimo, motivaciones, influencia y apoyo del medio familiar y deportivo del atleta; diagnosticar el estado de los procesos volitivos y atencionales, para contribuir a su desarrollo; contribuir a la actualización del movimiento ideal para lograr un buen desempeño técnico; favorecer la aparición de un óptimo estado de predisposición psicológica para la competencia. Estos objetivos fueron resueltos a través de tareas y técnicas del acervo psicológico. Se realizó el control psicológico de forma sistemática y la intervención teniendo en cuenta los resultados de este.

Como resultados se logró potenciar cualidades psicológicas necesarias para garantizar un desempeño elevado en la competencia, tales como: percepción subjetiva del estado físico, alto grado de motivación deportiva, metas centradas

en la obtención de elevado rendimiento en la competencia, disminución del promedio de error en la adecuación autovalorativa del rendimiento.

Palabras clave: preparación psicológica; paralímpico; motivación; predisposición psicológica para la competencia.

Abstract

This paper presents an analysis of the psychological preparation received by athlete Leonardo Díaz Aldana during his training macrocycle for the London 2012 Paralympic Games, consisting of 12 microcycles of general physical preparation.

The goals of control and psychological intervention are the diagnosis of personality, psychological states, motivation, family influence, the volitive and attentional processes to contribute to the updating of the ideal movement, and the achievement of an optimal state of psychological predisposition for the competition.

The results of this investigation show the acquisition of important abilities for the management of situations associated to training and competition.

Key words: psychological preparation; motivation; psychological predisposition for the competition; paralympic.

Introducción

Para realizar un abordaje epistemológico del entrenamiento deportivo en Cuba es imprescindible abordar la concepción de Matveiev (1965) el que lo consideró como el aprovechamiento del conjunto de medios que permiten la obtención y la elevación de la predisposición para alcanzar resultados deportivos. Esto permitió determinar Direcciones del entrenamiento deportivo (preparación física general y especial, preparación técnica, preparación táctica, preparación psicológica, preparación teórica), que le permiten al equipo técnico planificar adecuadamente una preparación.

Este trabajo se detendrá en la preparación psicológica que es el proceso pedagógico y psicológico que utiliza un conjunto de procedimientos que tienden

a formar y desarrollar cualidades, capacidades y estados que demanda la actividad deportiva para la obtención de rendimientos elevados. Su principal tarea es garantizar un estado psicológico óptimo del deportista para la competencia, caracterizado este por la existencia en el atleta de confianza en sus propias fuerzas, control consciente de sus acciones, decisión de luchar hasta el final, sensación subjetiva de poder y óptimo nivel de excitación emocional.

A través de la preparación psicológica del deportista se contribuye con el perfeccionamiento de las percepciones especializadas, atención, memoria, pensamiento; la formación de cualidades psíquicas de la personalidad del deportista, la creación de estados psíquicos óptimos durante el entrenamiento y competencias, el desarrollo de habilidades para controlar estados psíquicos y la creación de una atmósfera positiva en colectivos de deportistas.

La provincia Granma mantiene un trabajo destacado en la atención a la preparación del deportista con discapacidad, lo avalan la participación y los resultados de estos en lides nacionales e internacionales.

La Paralimpiada de Londres 2012 se incluyó en el macrociclo 2011-2012 y la preparación psicológica de este tuvo como objetivo general implementar un Plan de preparación psicológica que le permitiera al atleta Leonardo Díaz Aldana obtener un estado psicológico óptimo para la competencia. Nos planteamos como problema científico ¿cómo elevar las habilidades psicológicas y formar un estado psicológico óptimo en el atleta con la finalidad de participar en los Juegos Paralímpicos Londres 2012?

Los objetivos específicos estuvieron dirigidos a:

1. Caracterizar el estado inicial que presenta el atleta de lanzamiento para personas con discapacidad de la categoría F54-56.
2. Elaborar el Plan de preparación psicológica, desde el entrenamiento deportivo para el atleta de lanzamiento para personas con discapacidad de la categoría F54-56.

3. Aplicar el Plan de preparación psicológica, desde el entrenamiento deportivo para el atleta de lanzamiento para personas con discapacidad de la categoría F54-56.
4. Validar, mediante la comprobación práctica, el Plan de preparación psicológica, desde el entrenamiento deportivo del atleta de lanzamiento para personas con discapacidad de la categoría F54-56.

Población/ metodología

El equipo de trabajo estuvo conformado por el entrenador Francisco Javier Moreno Escalona, médico MSc. Jorge Dioscórides Rosales, fisioterapeutas Lic. Cicelis Ramirez Contreras y Lic. Yordania Ríos y como psicóloga la autora.

El atleta Leonardo Díaz Aldana presenta una lesión medular a nivel lumbar adquirida, clasificado en la categoría F54-56.

El trabajo psicológico se realizó durante 12 microciclos de la etapa de preparación física general planificada, y tuvo los siguientes componentes:

OBJETIVOS	TAREAS.	TECNICAS
<p>Obtener información sobre la personalidad, estados de ánimo, motivaciones, influencia y apoyo del medio familiar y deportivo del atleta.</p>	<p>Caracterizar al atleta, y evaluar la influencia de estas particularidades en su desempeño deportivo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Entrevista. ○ Observación controlada. ○ Test de motivos deportivos de Butt. ○ RAMDI ○ ROTTER ○ EPI (Forma B)
<p>Diagnosticar el estado de los procesos volitivos y atencionales, para contribuir a su desarrollo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Estudiar la percepción subjetiva de los esfuerzos. ○ Desarrollar la capacidad para 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Escala de Esfuerzos Percibidos de Borg. ○ Pulsometría. ○ POMS.

	concentrar la atención.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Observación controlada. ○ Visualización de lanzamientos a nivel mental. ○ Psicoterapia racional.
Contribuir a una rápida y efectiva actualización de los estereotipos motores dinámicos de los movimientos, para lograr un buen desempeño técnico.	Controlar la percepción del medio y de las cualidades de la musculatura superior importantes para su coordinación psicomotora.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Visualización de lanzamientos a nivel mental. ○ Observación controlada. ○ Psicoterapia racional. (Control del pensamiento). ○ Respiroterapia. ○ Adecuación autovalorativa del rendimiento.

Tabla1: Fragmentos del Plan de preparación psicológica. Lanzamiento del disco. Macro ciclo 2011-2012



Atleta y entrenador durante una sesión de entrenamiento.

Análisis de los resultados

1. Obtener información sobre la personalidad, estados de ánimo, motivaciones, influencia y apoyo del medio familiar y deportivo del atleta.

Deportista con esposa embarazada, con ingreso en el Hospital Carlos Manuel de Céspedes por ser diagnosticada de riesgo, esta situación crea un foco de preocupación para el atleta pues han sufrido la pérdida de dos embarazos anteriormente, y el logro de un hijo constituye para ellos el mayor anhelo en el área familiar, siendo esta la motivación más importante para el deportista. Recibe apoyo de la familia, y de la institución.

Priman en él motivos de carácter personal, destacándose las áreas deportiva, personal y personal material. Su alta motivación deportiva es de tipo intrínseca, siente gran satisfacción en la práctica de su deporte de forma diaria, se plantea junto con su entrenador metas inmediatas que le permiten mejorar sus condiciones deportivas aspecto que constituye un impulso para continuar su preparación en busca de resultados cada vez mejores; sus metas más importantes para este año están vinculadas a su desempeño en la Paralimpiada 2012 en Londres: mejorar su record olímpico y mantener el título.

Posee fuerza de voluntad y persistencia, fortaleza de carácter y tenacidad.

Se siente bien ante situaciones tranquilas y trabajando solo y le gusta planificar las cosas que debe hacer.

Durante el control psicológico realizado se pudo apreciar, a través de la aplicación del Test de motivos deportivos de Butt (Gráfico 1), en diferentes momentos de la preparación como la motivación siempre estuvo en un nivel alto aumentando a medida que se acercaba la competencia fundamental y mejoraba el atleta su rendimiento deportivo, de igual manera el indicador rivalidad que señala la disposición del atleta para enfrentar a los contrarios. Es importante tener en cuenta los resultados de los indicadores conflictos y suficiencia, en el caso del primero se mantiene en nivel bajo con la incidencia de un solo ítem que muestra el conflicto del atleta ante las ejecuciones con una menor calidad y la tendencia de este a responder de forma intrapunitiva, en el caso de la suficiencia corrobora la autovaloración adecuada del atleta y se mantiene con niveles altos durante toda la preparación pero sin llegar al nivel máximo, la experiencia

deportiva y la labor del entrenador le permiten reconocer qué le falta y dónde posee las dificultades, y él conoce de antemano que siempre puede dar más como atleta en busca de un rendimiento más alto.

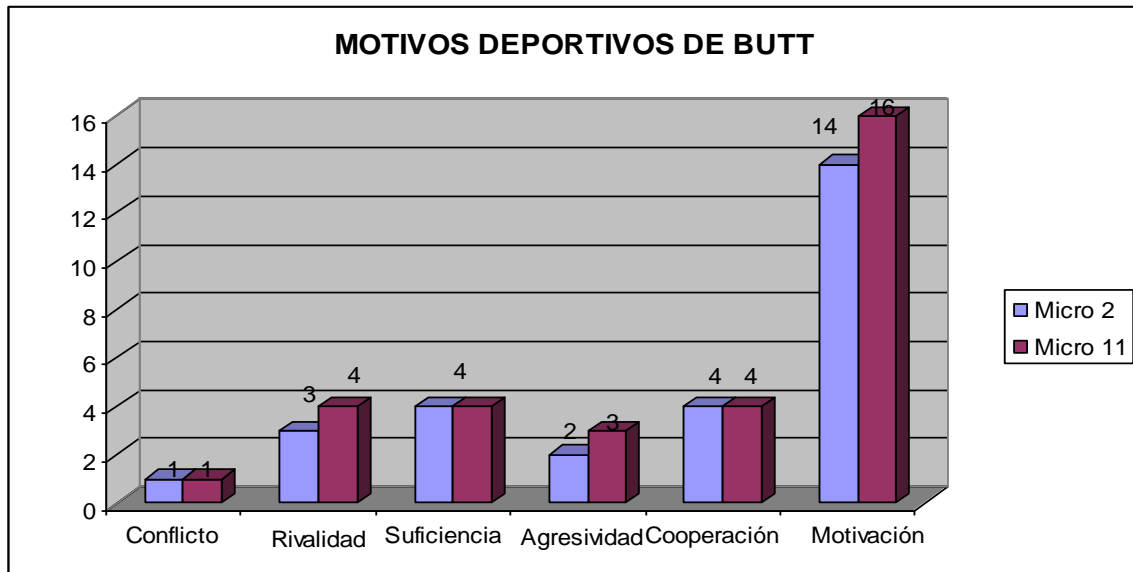


Gráfico 1: Comparación de los resultados del Test de motivos deportivos de Butt. Microciclos 2 y 11.

2. Diagnosticar el estado de los procesos volitivos y atencionales, para contribuir a su desarrollo.

Se aplicó el POMS (escala corta) en el microciclo 11 con el objetivo de evaluar el estado de ánimo después de varias semanas de entrenamiento, donde se encontró el nivel de fatiga en 0 y el vigor muy alto, por lo que se le recomendó tener precaución con la exacerbación de estados de ánimo positivos que provoquen euforia y excitación, los sentimientos y estados de ánimo en el lugar justo. Este resultado estuvo matizado por un entrenamiento donde realizó tres lanzamientos por encima de los 40mts, uno de más de 41mts, y otro de 42,30mts; por lo que sentía que se acercaba a su forma deportiva aunque reconocía que debía continuar perfeccionando la técnica (Gráfico 2).

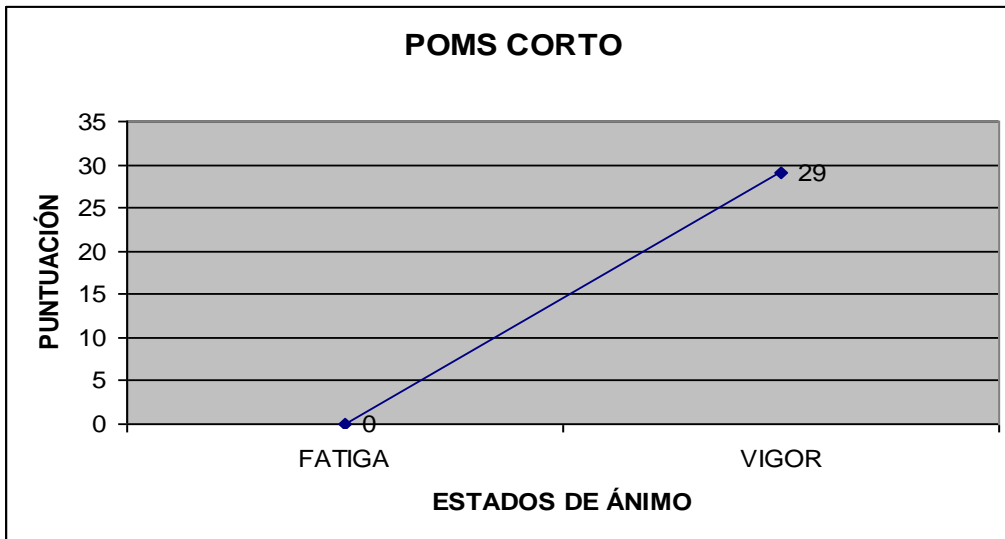


Gráfico 2. POMS (escala corta). Microciclo 11.

En el micro 12 se aplicó el POMS (escala larga), arrojó un “perfil iceberg” que pronostica buenos resultados deportivos a corto plazo, y muestra niveles óptimos en los diferentes indicadores (tensión- ansiedad, depresión- melancolía, cólera- hostilidad, vigor- afectividad, fatiga- inercia y confusión- desorientación). (Gráfico 3)

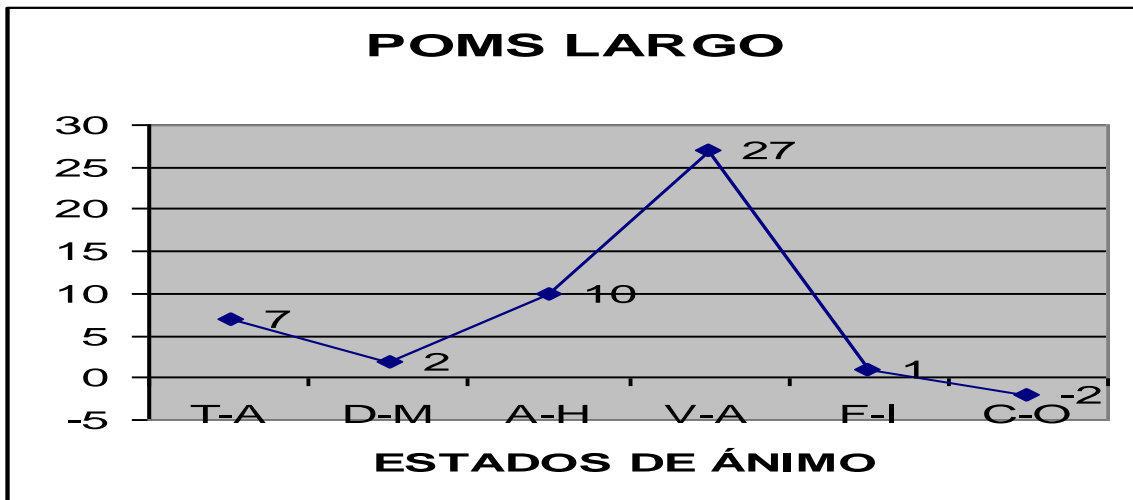


Gráfico 3. POMS (escala larga). Microciclo 12.

A partir del micro 9 se trabajó con la Escala de Borg que permite evaluar la percepción subjetiva del esfuerzo realizado por el atleta después de una sesión de entrenamiento. Al principio primó una sobrevaloración o sobrestimación del esfuerzo realizado ya fuera día de entrenar técnica sola o de técnica y fuerza,

sin embargo en el micro 12 la tendencia fue a valorar más adecuadamente el esfuerzo realizado, aspecto que se evalúa como positivo al ir alcanzando la forma deportiva y lograr lanzamientos más estables por encima de 40mts.

Se trabajó con la visualización mental de lanzamientos con el objetivo de desarrollar la capacidad para concentrar la atención en las sensaciones de su propio cuerpo.

3. Contribuir, de forma rápida, a una actualización efectiva del movimiento ideal para lograr un buen desempeño en la técnica.

El atleta presentaba problemas técnicos caracterizados por dificultades en el agarre del disco, la pérdida del ritmo en la rotación del tronco y el movimiento del brazo para la acción del lanzamiento. La eliminación de estos errores técnicos era vital para el logro de lanzamientos más estables por encima de 40mts lo que le aportaría al atleta más confianza en sí mismo.

Se comenzó a trabajar con respiroterapia para alcanzar un estado de relajación adecuado para las condiciones del entrenamiento.

La psicoterapia racional a través del control de pensamientos negativos y su transformación en positivos apoyó todo el trabajo con la técnica, y además permitió minimizar el impacto negativo que causaban en él dificultades objetivas. La adecuación autovalorativa del rendimiento, constituyó una parte importante en la corrección de las dificultades técnicas antes mencionadas, así como para potenciar la tolerancia a frustraciones parciales al competir por intentos pues el atleta posee un pensamiento dominante: debe hacer el lanzamiento de la medalla entre los 3 primeros.

Se estudió el coeficiente de error autovalorativo, que es el promedio de error en una sesión de lanzamientos de entrenamiento. Se muestra el entrenamiento del 7 y 21 de junio, donde pueden apreciar la disminución del promedio de error según avanza la preparación y se mantiene una tendencia negativa al error pues siempre que existieron diferencias en las valoraciones, el entrenador consideró que la ejecución había sido realizada con mayor calidad. El atleta mantiene siempre una posición exigente e inconforme ante la calidad que deben tener sus

ejecuciones a pesar de realizar en esta última fecha lanzamientos por encima de 40 mts.

PRUEBA DE TERRENO ADECUACIÓN AUTOVALORATIVA DEL RENDIMIENTO

Modalidad: Lanzamiento del disco

Atleta: Leonardo Diaz Aldana

Fecha: 7 de junio 2012

Objetivo: perfeccionar técnica con disco oficial.

Meta	L 1		L 2		L 3		L 4		L 5		L 6	
	A	E	A	E	A	E	A	E	A	E	A	E
1. Rotación del tronco	3	3	2	2	2	2	3	4	2	3	3	3
Diferencia	0		0		0		1		1		0	
Tend. Error (signo)							-		-			
2. Agarre del disco	2	2	1	1	2	2	3	4	2	3	3	3
Diferencia	0		0		0		1		1		0	
Tend. Error (signo)							-		-			

Error medio meta 1 0,33

Tendencia error meta 1

neg

Error medio meta 2 0,33

Tendencia error meta 2

neg

Error medio general 0,33

Tendencia error medio
gral neg

PRUEBA DE TERRENO ADECUACIÓN AUTOVALORATIVA DEL RENDIMIENTO

Modalidad: Lanzamiento del disco

Atleta: Leonardo Diaz Aldana

Fecha: 21 de junio 2012

Objetivo: perfeccionar técnica con disco oficial.

Meta	L 1		L 2		L 3		L 4		L 5		L 6	
	A	E	A	E	A	E	A	E	A	E	A	E
Ejecución con discos	4	4	3,5	4	4,5	4,5	3	3	3	3	2	2
de competencia												
Diferencia	0		0,5		0		0		0		0	
Tend. Error (signo)			-									

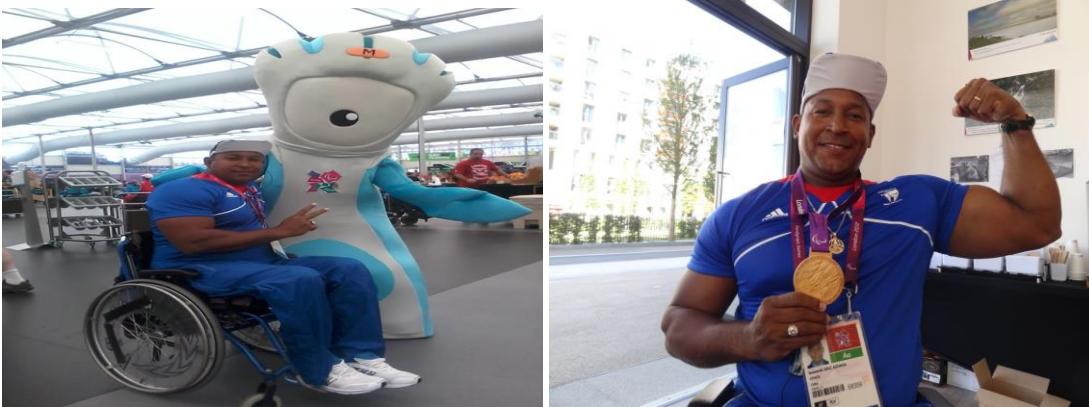
Error medio 0,08

Tendencia error neg

Los microciclos correspondientes a la preparación especial y competitiva se desarrollaron en La Habana y Londres por lo que el atleta contó para esa etapa con las orientaciones psicológicas para garantizar la forma óptima para la competencia.

A través del análisis realizado a partir de los objetivos del Plan de preparación psicológica del atleta Leonardo Díaz Aldana para la Paralimpiada Londres 2012 se pudo constatar cómo el mismo favoreció la aparición y mantenimiento de un óptimo estado de predisposición psicológica para la competencia, pues los resultados cualitativos y cuantitativos demuestran la presencia de indicadores que avalan la existencia de un estado psicológico óptimo.

Fue un hecho el resultado en los Juegos Paralímpicos Londres 2012 donde se cumplieron sus aspiraciones deportivas (Medalla de oro en Disco y Récord 44,63 metros).



Atleta en Juegos Paralímpicos Londres 2012.

Conclusiones

1. El atleta inició la preparación con predominio de motivos de carácter personal, alta motivación deportiva de tipo intrínseca, alto desarrollo volitivo, metas inmediatas y a largo plazo.
2. El Plan de preparación psicológica elaborado tuvo en cuenta los objetivos, las tareas a ejecutar por la psicóloga, y las técnicas de diagnóstico e intervención necesarias.

3. Se ha demostrado la pertinencia del Plan de preparación psicológica propuesto porque favoreció la presencia de un estado psicológico óptimo para la competencia.

Referencias bibliográficas

1. Ferreira, J.P. (2007). Precompetitive anxiety and self-confidence in athletes with disability. *Percept Mot Skills*, 105(1), 339-46.
2. García, M. (2008). *Psicología Especial*. Tomo I. Ed. Félix Varela, La Habana, Cuba.
3. González, L.G. *La talla del talento*. Ed. Deportes, La Habana, Cuba.
4. González, L.G. (2001). Resultados del control psicológico del entrenamiento en saltadores cubanos de alto rendimiento. *Efdeportes*. 6(33). Extraído el 11 agosto 2011 desde <http://www.efdeportes.com/>.
5. Martin, J. (2012). Mental preparation for the 2014 Winter Paralympic Games, *Clin J Sport Med*, 22(1), 70-3.
6. Matveev L. (1985). *Ensayos sobre la Teoría de la Cultura Física*. Sofía, Medicina y Cultura Física.
7. Rojas, L. (2012). Deporte inclusivo: mitos y realidades de la preparación psicológica del atleta discapacitado cubano. *Rev. Cub. Med. Dep. & Cul. Fís*, 7(3)
8. Samsoniene, L. et al (2010). Quality of life of athletes with disability and some aspects of equal possibilities. *Medicina (Kaunas)*, 46(3), 211-8.
9. Samulski, D. & Noce, F. (2002). Perfil psicológico de atletas paraolímpicos brasileiros. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 8 (4), 157 - 166.