

Original

Diagnóstico de la ansiedad competitiva en atletas de nado artístico, categoría juvenil.

Diagnosis of competitive anxiety in synchronized swimming athletes, school category

Lic. Yurdanis Leyva Sánchez. EIDE “Pedro Batista Fonseca”.

yurdanys.sanchez73@gmail.com 

Dr. C. Norma Guerra Martínez. Profesor Titular. Universidad de Granma. Cuba

nguerram@nauta.cu 

Recibido: 28 de agosto de 2020 Aceptado: 25 de noviembre de 2020

Resumen

La presente investigación se realizó con el equipo de nado artístico de la EIDE Pedro Batista Fonseca de la Provincia Granma en la ciudad de Bayamo, se presentó una situación problemática, reflejada en el incremento de estados emocionales negativos en los atletas durante la competencia, que se caracterizan por altos niveles de ansiedad competitiva, que incide de manera negativa en los resultados y rendimiento deportivo. En este sentido se desarrolló la investigación que constituyó una memoria pre-experimental y de campo con el propósito de aplicar un diagnóstico de la situación actual que presenta la ansiedad competitiva en los atletas de nado artístico, categoría juvenil, para el logro de este objetivo se emplearon métodos y técnicas como: Entrevista (semi-estructurada) para entrenadores y atletas, observación controlada del equipo de nado, test de Síntomas de Carga, test de Perfil de los Estados Emocionales y el test de Ansiedad. Los resultados arrojaron una prevalencia de estados de ansiedad que provocan inestabilidad emocional en los atletas e influyen negativamente en los resultados competitivos.

Palabras clave: estados emocionales; ansiedad competitiva; nado artístico; diagnóstico.

Abstract

The present investigation responds is carried out in the synchronized swimming team of the EIDE Pedro Batista Fonseca of the Granma Province in the city of Bayamo, a problem situation was presented, reflected in the increase of negative emotional states in the athletes during the competition, which They are characterized by high levels of competitive

anxiety, which has a negative impact on sports results and performance. In this sense, the research that constituted a pre-experimental and field memory was developed with the purpose of applying a diagnosis of the current situation that presents competitive anxiety in artistic swimming athletes, school category, for the achievement of this objective used methods and techniques such as: Interview (semi-structured) for coaches and athletes, controlled observation of the swimming team, Load Symptoms test, Profile test of Emotional States and the Anxiety test The results showed a prevalence of states of anxiety that cause emotional instability in athletes and negatively influence competitive results.

Keywords: emotional states; competitive anxiety; artistic swimming; diagnosis.

Introducción

Se han generado numerosas investigaciones con el objetivo de determinar el papel de los factores psicológicos en el entrenamiento deportivo y de manera particular, más recientemente, en el esclarecimiento del papel de las emociones en los deportistas, donde cobran un valor especial los diversos tipos de emociones que se producen y manifiestan en el curso del desarrollo y actuación de la actividad deportiva. En los estudios realizados se evidencia que las emociones al configurarse pueden alcanzar mayor nivel de complejidad en la regulación del comportamiento.

En el nado artístico, considerado un deporte de arte competitivo, se le presta mayor atención a la preparación técnica desde edades tempranas donde se deben asimilar en primer lugar la adopción de las diferentes posiciones básicas fuera del agua (imitación), así como los movimientos, ángulos, ubicación de las manos (manejos), los cuales permiten quedarse en el lugar o desplazarse en el agua; en segundo lugar la adopción de posiciones básicas en el agua, solo con el trabajo corporal (sin aletear); y en tercer lugar el modo correcto de mantener el cuerpo en el agua en las diferentes posiciones básicas con medios de enseñanza (con botes) y sin ellos.

En este quehacer desempeñan un rol importante:

- La posición del cuerpo con respecto a los puntos externos de orientación y la inter disposición entre las partes del cuerpo.
- La trayectoria del cuerpo en su conjunto y de sus diferentes partes
- La amplitud de los movimientos.

- El conjunto de las fuerzas que garantizan la ejecución del ejercicio físico dado (“estructura de fuerza” del ejercicio).
- El tiempo, la velocidad y el ritmo de los movimientos.

Desde estos referentes Arias (2009) refiere que el nado artístico impone a los atletas determinadas exigencias psicológicas que se vuelcan cada día más exigentes para el alcance de nuevas metas, generando en el interior del atleta, preguntas y dudas acerca de su efectividad, precisión, concentración, control, estabilidad y seguridad, convirtiéndose esto en una carrera para demostrar quién sacará mayores puntuaciones en la competición de más nivel según la importancia que esta tenga para los deportistas, elementos estos que se relacionan con el papel de las emociones en la regulación del comportamiento del atleta.

La estabilidad y el equilibrio emocional forman la base psicológica de un deportista. Cada deporte requiere un tipo de respuesta emocional diferente que varía en los distintos momentos de la competición; y además cada atleta tiene un estilo o temperamento emocional específico, con lo que se configura un rango muy variado de posibilidades. En general se puede afirmar que se puede tener el mismo nivel físico-técnico-táctico y quien es capaz de autocontrolarse emocionalmente, suele triunfar.

En relación con ello, Bárez (2009), señala que las emociones están presentes en todos los ámbitos de la vida y en todas las acciones cotidianas de las personas; tal es así que condicionan decisivamente el modo en que cada persona vive diversas situaciones que configuran la cotidianeidad. El deporte es un fenómeno de gran impacto social porque está protagonizado por los seres humanos y por sus emociones.

De este modo, en la actualidad existe el acuerdo y la aceptación unánime, por parte de la Comunidad Científica, en atribuir tres tipos de funciones básicas a todas y cada una de las emociones: adaptativa, social y motivacional Reeve (1994).

Darwin (1872), apuntó la utilidad de la emoción, considerándola facilitadora de la conducta y necesaria para adaptarnos a las condiciones del medio, al movilizar los recursos energéticos requeridos para dirigir la conducta hacia un objetivo determinado.

La función social hace referencia a la capacidad de relación interpersonal atribuida a la expresión de las emociones. A esta función, Izard (1984) le añade cuatro subfunciones:

- a) Facilitar la interpretación social.
- b) Controlar la conducta de los demás;
- c) Permitir la comunicación de los estados afectivos, y
- d) Promover la conducta pro social.

Finalmente, la función motivacional de las emociones, no sólo vendría expresada por la capacidad de reacción emocional asociada a la ejecución de una conducta orientada hacia un objetivo, sino que, también vendría representada por la capacidad que la propia emoción tiene de emitir y dirigir la intensidad de una conducta. Así pues, “las emociones permiten flexibilizar tanto la interpretación de los acontecimientos, como la elección de la respuesta más adecuada, lo que representa una alternativa evolutiva muy importante” (Fernández-Abascal, 2003, p. 55).

El carácter multidimensional del proceso emocional y de sus efectos queda recogido en la definición de Russell y Lemay (2000), al indicar que es “el concepto que utiliza la Psicología para describir y explicar los efectos producidos por un proceso multidimensional encargado del análisis de las situaciones especiales significativas, la interpretación subjetiva de las mismas, en función de la historia personal; la expresión emocional o comunicación de todo el proceso; la preparación para la acción o movilización de comportamiento; los cambios en la actividad fisiológica”. Fernández-Abascal, (2003, p. 50)

Desde esta perspectiva González (2001) y Cañizares (2008), refieren que las emociones en la competición deportiva desencadenan entre los participantes un enorme torrente emocional. Es generadora de vivencias que exigen altas dosis de agresividad permitida, por entenderse como actividad de descarga emocional cuya expresión son los impulsos. Este impulso emocional induce a muchas personas a la superación y búsqueda del éxito, pero en otros muchos casos bloquea, inhibe, paraliza y lleva a sensaciones de fracaso y baja autoestima.

En este sentido, Garcés de los Fayos (2002), González (2004) y García (2004). refieren que las emociones, están directamente relacionadas con diversos sistemas fisiológicos implicados de alguna manera en la actividad deportiva, y lo relacionan con el estrés como estado emocional negativo y su incidencia en el abandono de la práctica deportiva.

Congruente con ello, Bárez (2009) Weinberg y Gould (1996), señalan que las emociones emanadas de la ansiedad en los atletas por motivos competitivos, generan tanto estados cognitivos como somáticos y ambos están relacionados con el rendimiento y establecieron 5 consideraciones de suma importancia para lograr combatir dichos estados y obtener así el autocontrol emocional ideal que contribuyera a alcanzar el rendimiento esperado, estas son:

- 1 Identificar la combinación óptima de emociones relacionadas con el aurosal, necesaria para lograr el máximo rendimiento deportivo.
2. Reconocer el modo en que los factores personales y situacionales interactúan para influir en las emociones, la ansiedad y el rendimiento en competición.
3. Reconocer las señales de aumento de emociones negativas y la ansiedad en los deportistas.
4. Adaptar las prácticas de enseñanza y de entrenamiento según las necesidades individuales de los atletas.
5. Desarrollar la confianza de los ejecutantes a fin de ayudarles a afrontar los aumentos de las emociones negativas, estrés ansiedad.

En concreto la ansiedad, es considerada una de las emociones más universales y presentes a lo largo de la vida del individuo, es clasificada como una emoción básica, aunque no primaria, ya que carece de un repertorio de condiciones específicas que la desencadenen y de una expresión subjetiva típica que conlleve un procesamiento cognitivo exclusivo; tampoco posee una comunicación no verbal y activación fisiológica distintiva, ni un estilo o forma de afrontar y movilizar recursos específicos, pues éstos son compartidos con otros procesos íntimamente relacionados con la ansiedad, como es el miedo y el estrés (Fernández-Abascal, 2003).

En este sentido, resultan valiosas el empleo de estrategias de afrontamiento para manejar las demandas externas o internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del atleta, lo cual exige esfuerzos para conducir estas demandas de la situación, independientemente de los resultados, y, en este quehacer ninguna estrategia

puede considerarse ni mejor ni peor que otras, sino que debe ser evaluada en función de su capacidad para adaptarse a la situación y reducir la ansiedad.

Así la función del afrontamiento se relaciona con el objetivo que se propone cada estrategia, mientras que el resultado se refiere al efecto de la propia estrategia. En base a este carácter funcional, los autores clasifican las estrategias de afrontamiento dirigido al problema o tarea y afrontamiento dirigido a la emoción.

Respecto al afrontamiento dirigido a la emoción, Compas (1987) planteó una alternativa a la regulación emocional, la evitación del agente estresante mediante su recolocación en un nuevo marco cognitivo, o reevaluación de la situación centrándose en los aspectos positivos de la misma. Dentro de esta nueva alternativa se ubican las siguientes estrategias: distanciamiento, autocontrol, búsqueda de apoyo social, responsabilidad y reevaluación positiva.

Desde estos referentes, son múltiples las estrategias que se pueden utilizar en función de atenuar los estados de ansiedad, entre ellas:

- El uso de situaciones imaginarias, que distingue el pensamiento de la realidad ante una situación específica negativa.
- Control de las emociones.
- Organización de la recepción de información.
- Planificación de las respuestas.
- Ejecución de las acciones apropiadas.
- Autoconvencimiento de que se va a tener éxito.
- La imaginería mental y de tipo cinestésico, en la que se intenta sentir los movimientos y el control corporal.
- Revisión del autoconcepto del deportista.
- Uso de situaciones personales: Pensar en situaciones similares a las analizadas, pero con distinta respuesta emocional y conductual.
- Técnicas de relajación, generalmente basada en la técnica de relajación muscular progresiva, que suele utilizarse con rapidez en situaciones estresantes, sin interferencias en las conductas orientadas a una tarea en realización.

- Uso de situaciones personales induciendo verbalmente o por escrito un listado de pensamientos diferentes a los mantenidos por el sujeto ante esa situación.

De esta manera, la intervención a partir de estas estrategias de afrontamiento precisa del conocimiento por el entrenador sobre el comportamiento de los estados de ansiedad competitivo en el atleta, lo cual justifica la necesidad de esta investigación y para ello se propone como objetivo general: diagnosticar la situación actual que presenta la ansiedad competitiva en atletas de nado artístico, categoría juvenil, pertenecientes a la EIDE Pedro Batista Fonseca de la Provincia Granma

Materiales y métodos

Se realizó una investigación no experimental, descriptiva y transversal en atletas de nado artístico de la categoría juvenil pertenecientes a la EIDE Pedro Batista Fonseca de la Provincia Granma. Se aplicaron técnicas como la Entrevista (semi-estructurada) para entrenadores y atletas, observación controlada del equipo de nado, test de Síntomas de Carga de Frester (1976), test de Perfil de los Estados Emocionales de Mcnair, Lorr y Droppelman. (1971), inventario de autovaloración en un período comprendido entre febrero y marzo de 2020.

La muestra se seleccionó de forma intencionada, y quedó compuesta por 15 atletas del sexo femenino. Sus edades estaban comprendidas entre los 14 y 15 años.

Los datos fueron procesados a través de técnicas de estadística descriptiva, a partir de la elaboración de tablas de distribución de frecuencias, para lo cual se empleó el programa informática SPSS.

Resultados

Entrevista al entrenador y atletas

Según la información recolectada en la entrevista al entrenador y atletas se aprecia en forma general estados emocionales adversos tales como la ira, rabia, tristeza, frustración, tensión, angustia y las manifestaciones más prominentes de orden fisiológico vegetativo son: dolor de barriga, dolencias físicas, y cansancio.

A nivel cognitivo pensamientos contradictorios que se expresan por medio de la inseguridad, el olvido de estrategias de competencia. Y se evidencian en sus conductas el

aislamiento social, dificultades en las relaciones interpersonales, pasividad, baja disposición hacia la actividad deportiva y la competencia.

Observación a las competencias

Los resultados que se obtienen a partir de la observación a las competencias, evidencian poco desarrollo de las cualidades volitivas en estas atletas, reflejando así mismo que estos resultados pueden estar incididos por la extrema dependencia a las orientaciones y correcciones del entrenador que limita de forma sistemática a la toma de decisiones y soluciones de los problemas que se presentan en la preparación deportiva, y esto se ve plasmado en la falta de herramientas y estrategias para enfrentar situaciones difíciles y autocontrolarse.

Test de Síntoma de cargas

Los ítems con mayor puntuación son los pertenecientes a los factores: estabilidad psíquica, seguido de estabilidad vegetativa y por último la estabilidad social y personal. Esto define que todas las situaciones de origen externo como lo son las condiciones ambientales, e inesperados acontecimientos no contemplados por las atletas, son los responsables de aparición de síntomas estresores que desencadenan los estados emocionales negativos en competencia y que afectan en consecuencia el rendimiento deportivo, en un segundo orden se encuentran las situaciones psicósomáticas que son la expresión en este caso de la influencia del factor anterior. Y en último lugar se ubican todo lo relacionado con las relaciones interpersonales y que interfieren en la estabilidad emocional.

Perfil de los estados emocionales. POMS

Los valores de los resultados obtenidos con la aplicación del perfil de los estados emocionales (POMS), denotan afectación en el factor de vigor en 14 atletas evaluados. Esto se traduce como una baja de la energía y disposición psíquica del deportista hacia la realización de acciones motoras, que se concatena con los síntomas de fatiga. Estas valoraciones que aparecen se unen a los resultados anteriores y expresan que las emociones que se manifiestan en estos atletas al aparecer los factores desencadenantes están relacionadas con las altas tensiones que generan una baja de la energía

produciendo sensaciones de cansancio y dolencias físicas. Las escalas sucesivas presentan valores deseados y estables.

Test de Ansiedad

Los resultados alcanzados por las atletas de nado artístico en el test de ansiedad, permiten corroborar que las 15 atletas poseen puntuaciones medias en esta prueba, lo que implica que como rasgo de su personalidad no son de base ansiosa. Se aprecia en que las atletas 3 y 10 poseen ansiedad media. Las situaciones apremiantes no generan en ellas ansiedad, por el contrario desencadenan ansiedad bajo este tipo de situaciones. Según estos resultados se puede afirmar que este grupo de atletas no poseen rasgos de ansiedad en su estructura de personalidad.

En cuanto a los resultados arrojados por la evaluación de ansiedad situacional en él se constata que el atleta 4 alcanzó una puntuación baja en este aspecto, sigue evidenciándose que este atleta no es ansioso, esto quiere decir que son otros los factores que inciden en su poco control emocional en competencias. El atleta 9, se mantiene con una ansiedad media en este renglón, al igual que el resultado anterior no es la ansiedad el elemento disparador de los estados emocionales adversos.

Conclusiones

- La investigación realizada, permitió conocer y diagnosticar la presencia de estados emocionales, manifestaciones y factores desencadenantes en la competencia, y categorizar los síntomas, evidenciados por atletas y entrenador así como los niveles de ansiedad rasgo-situacional de las 15 atletas que intervinieron en el estudio.

Referencias Bibliográficas

Arias, G (2009) Tiro con arco. En línea .Disponible en: <http://www.arquerosdealbal.com/enlaces.html>. Consulta: 2011, Abril 23.

Bárez, F. (2009).Emociones deportivas/Inteligencia emocional en el deporte. ¿Por qué no? En línea Disponible en: <http://www.blogseitb.com/inteligencia-emocional/page/5/?s=las-emocionales>. Consulta: 2011, Abril 5

Cañizares M, (2008). La Psicología en la Actividad Física. Su aplicación en el deporte, la educación física, la recreación y la rehabilitación. Editorial Deportes. La Habana Cuba.

Compas, B.E. (1987). Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 101(3), 393-403.

Darwin, C.R. (1872/1926). The expresión of the emotions in man and animals. Londres: Hohn Murria. (Reimpresión Chicago: University of Chicago Press, 1965). Traducción alcastellano: La expresión de las emociones en los animales y en el hombre. Madrid: Alianza Editorial, 1984.

Demasio, S. (1999). Emoción. ?En línea. Disponible en: http://html.rincondelvago.com/emocion_1.html. .Consulta: 2011, Abril 5

Fernández-Abascal, E.G. (2003). El Estrés. En E.G. Fernández-Abascal, M.P. Jiménez Sanchez, y M.D. Martín Díaz (Eds.): Emoción y motivación. La adaptación humana (vol. I. pp.963-1016). Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces.

Frester, R. (1976).Aportes a la Psicología Deportiva. Habana: Orbe

Garcés de los Fayos, E y Vives, L. (2002). Variables Motivacionales y Emocionales Implicadas en el Síndrome de Burnout en el Contexto Deportivo.Enlínea.Disponibleen:<http://reme.uji.es/articulos/agarce21103121/texto.html> Consulta: 2010, Agosto 19 González (2004),

García, D. (2004). Síndrome de agotamiento crónico (burnout) en los deportistas de alto rendimiento. En línea Disponible en: http://www.comsoc.udg.mx/orvicu/red_divulga/articulos/contenidos/Agotamiento.pd#search=%22burnout%20deportistas%22 Consulta: 2011, Abril 14.

González, L. (2001). Los niveles de Ansiedad y la Respuesta de stress en los Deportistas. En línea. Revista Digital Buenos Aires No 39. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/edf39/stress.htm> Consulta: 2010, Agosto 14

Izard, C.E. (1984). Emotion-cognition relationship and human development. En C.E. Izard; J. Kagany R.B. Zajonc (Eds.): Emotion, cognition and behavior. Cambridge: Cambridge University Press.

McNair, K., Lorr C., Droppelman, E. (1971). Estados emocionales en Deportistas. Madrid: Eureka

Reeve, J. (1994). *Motivación y Emoción*. Madrid: McGraw-Hill. (Original publicado en 1992).

Russell, J.A., y Lemay G (2000). Emotion concepts. En M. Lewis y J.M.Haviland-Jones (Eds.): *Handbook of Emotions* (pp. 491-503). Nueva York: Guilford Press.

Weinberg, R., y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel S.A.