

Ensayo

La influencia de la psicología en los resultados deportivos

The influence of psychology on sports results

Lic. Olaisis Ballines Arévalos. Profesora Asistente. Psicóloga del Grupo Básico de Trabajo de la Dirección Municipal de Salud Pública en el municipio Buey Arriba. Correo

olaisis@infomed.sld.cu 

Dr. C. Rafaela Matos Matos. Profesora Titular. Facultad Ciencias Médicas de Bayamo, Cuba.

mmrafaela@infomed.sld.cu 

Recibido: 7 de septiembre de 2020 Aceptado: 2 de diciembre de 2020

Resumen

El estado psicológico de los deportistas constituye uno de las variables más estudiadas por parte de los científicos del deporte, psicólogos y entrenadores deportivos. En el municipio serrano de Buey Arriba, perteneciente al Plan Turquino esta problemática comienza a estudiarse con profundidad en disciplinas como el béisbol de primera categoría en el que los resultados deportivos de los últimos cinco años se muestran avances significativos al alcanzar un segundo lugar (2020), dos terceros (2018,2019) y dos cuartos lugares respectivamente (2015, 2016). En el estudio realizado se abordan los referentes teóricos más importantes del tema identificado y se aporta una metodología para el tratamiento psicoeducativo de los deportistas para alcanzar buenos resultados, que constituye una herramienta básica para el trabajo a desarrollar por los psicólogos y entrenadores de la institución. La valoración de la efectividad de la metodología transcurre a partir de la aplicación del pre-experimento, siendo factible y efectiva su aplicabilidad, el cual advierte la impronta que posee el aporte en función de garantizar el tratamiento psicoeducativo de los deportistas para alcanzar buenos resultados.

Palabras clave: psicología; resultados deportivos; tratamiento psicoeducativo; béisbol

Abstract

The psychological state of athletes is one of the variables most studied by sports scientists, psychologists and sports coaches. In the serrano municipality of Buey Arriba, belonging to the Turquino Plan, this problem begins to be studied in depth in disciplines such as first category baseball in which the sporting results of the last five years show significant progress by reaching second place in two thousand twenty, two third in two thousand eighteen and two thousand

nineteen and two fourth places respectively two thousand fifteen and two thousand sixteen. They approach the referent more important theoreticians of the identified theme in the realized study and psychoeducational of the sportsmen to attain good results, that constitutes a basic tool for the work to develop for the psychologists and exercise machines of the institution contributes a methodology for the treatment itself. The assessment of the effectiveness of the methodology passes as from the application of the pre-experiment, being feasible and effective his applicability, which the impression warns that that the contribution in terms of guaranteeing the treatment possesses psicoeducativo of the sportsmen to attain good results.

Key words: psychology; proven to be sports; treatment psychoeducational; baseball

Introducción

En el contexto de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, la influencia de la psicología en los resultados deportivos ha sido abordado en la literatura científica desde la perspectiva psicológica y sociológica, sin embargo las investigadoras de esta propuesta consideran, que a pesar de constituir esta temática una prioridad de la Carta de Otawa (1986), en particular en su artículo 6 en el que propone: "Mejorar los entornos físicos, sociales, culturales, deportivos y económicos haciéndolos más sanos y amigables, no solo para proteger la salud sino para potenciarla al máximo y aumentar el nivel de calidad de vida"(Carta de Otawa, 1986).

En la práctica deportiva se manifiestan las siguientes insuficiencias:

- Insuficiente atención al estado psicológico de los deportistas antes y después de las competencias efectuadas.
- Pobre preparación de los entrenadores de las diferentes disciplinas para encauzar el tema de la influencia de la psicología en los resultados deportivos.
- Evaluación del resultado deportivo y no del proceso de preparación de las competencias (incluye condiciones de vida, alimentación, calidad del entrenamiento, topes, aseguramientos materiales y atención psicológica).

Por lo que se declara como tema central del ensayo la influencia de la psicología en los resultados deportivos. Se propone como objetivo general del mismo: La elaboración de una metodología para favorecer el tratamiento psicoeducativo de los deportistas en función de alcanzar buenos resultados y que constituya un material metodológico a consultar por los psicólogos y entrenadores de la institución.

Los subtemas a desarrollar en el ensayo son los siguientes:

1. Fundamentar teóricamente la influencia de la psicología en los resultados deportivos.

2. Diseñar una metodología para el tratamiento psicoeducativo de los deportistas en función de alcanzar buenos resultados.
3. Valorar la efectividad de la aplicación de la metodología.

Desarrollo

Ideas básicas de la influencia de la psicología en los resultados deportivos.

Muchas son las actividades que los jóvenes necesitan satisfacer en esta etapa de su vida, el deporte apoya indiscutiblemente las necesidades de interacción social positiva, los jóvenes quieren pertenecer y necesitan oportunidades para formar relaciones sociales positivas tanto con adultos como con compañeros.

Por otra parte, la necesidad de estructura y límites creados, expectativas y pertenencia, en este caso el deseo de participar significativamente con la familia, la escuela y la sociedad.

El deporte permite esa necesidad de autodefinición e identidad que los jóvenes requieren, es decir, tener la oportunidad de convertirse en individuos, de definir su sentido de autoconcepto basado en información positiva de otros así como de autonomía y autocontrol.

El deporte no solo revela aspectos cruciales de lo humano, sino que es, fundamentalmente una parte integral de la sociedad. El deporte permite reflexionar sobre lo social y los mecanismos básicos de creación de identidades.

La investigación y estudio del deporte permite entender este fenómeno en forma más completa y por lo tanto mejorar su uso para beneficio del mismo ser humano. Si se logra una mayor especialización se vuelve indispensable la formación de profesionistas bien preparados y conscientes de su compromiso por llevar al deportista de alto rendimiento a destacar en su actividad específica. Durante mucho tiempo, esta preparación se basó en un entrenamiento físico, técnico y táctico, pero la parte etérea del "ser" humano pasaba a segundo término.

La psicología como ciencia es un área que brinda la oportunidad de conocer los motivos y conductas de los individuos, por lo que se considera que el manejo de los principios teóricos de esta disciplina aplicada al deporte enriquecerá no solo la preparación física del deportista sino que se generará de esta manera esa parte fundamental que es la preparación psicológica y así tener mejores posibilidades de éxito. En el campo del deporte la psicología tiene como objetivo vencer un cierto número de "debilidades" que alteran las marcas de los deportistas.

La falta de confianza, el estrés y la ansiedad son las principales manifestaciones, esta inestabilidad emocional no parece tener una explicación racional, pero inquieta realmente porque ya no se es dueño de sí, la presión que se ejerce sobre un deportista es muy fuerte, al principio viene del exterior (De la Vega y Ucha, 2014)

Los padres, la familia, los amigos, el entrenador, los medios, la presión también es interior. El deportista tiene una cierta estima de sí mismo, una imagen que intenta mantener y aún mejorar. Para triunfar, para conseguir su más alto nivel de competición, el deportista ha de tener confianza en sí mismo. El miedo a ser juzgado o a ser puesto en duda hace

que algunos a su vez duden de sus posibilidades perdiendo confianza en sí mismos, desarrollan un sentimiento de inferioridad, la mayor parte de las veces imaginaria.

Algunas consideraciones sobre la actividad física y el deporte.

La actividad física y el deporte son dos ámbitos que suscitan gran interés en la sociedad actual. En los últimos años se aprecia un aumento en la participación tanto activa como pasiva, lo que ha llevado a que el tratamiento científico de los tópicos que están implícitos en estos contextos sea cada vez mayor: "... La psicología es una de las ciencias que se ocupa de estudiar lo que acontece en la actividad física y el deporte; área, denominada psicología de la actividad física y del deporte" (Dósil, 2008, p.24.). Esta actualmente presenta un crecimiento importante, convirtiéndose en materia de referencia en el ámbito teórico-académico y en el práctico-aplicado.

De igual forma, (Moreno, Cano, González, Cutre, y Ruiz, 2008) consideran que la psicología es una disciplina científica autónoma y permanente, dedicada a la producción de ideas, instrumentos, métodos y procedimientos de acción que se ocupan de lo psicológico. También apuntan que, como ámbito científico, la psicología tiene una triple dimensión: ciencia (teorizan e investigan), tecnología (diseñan instrumentos) y profesión (prestan servicios especializados con una contraprestación económica).

Es importante reconocer que la psicología de la actividad física y del deporte es un área de especialización de la psicología, que forma parte de las llamadas ciencias del deporte. Según la Asociación de Psicólogos Americanos (APA), la psicología del deporte y de la actividad física es el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física. Esto incluye a niños, jóvenes, adultos y ancianos. Por consiguiente, la psicología de la actividad física y del deporte se encarga de estudiar los aspectos psicológicos durante la actividad física, o sea está orientada al rendimiento o al bienestar físico y psicológico.

De igual forma, para Núñez (2005), la psicología del deporte y del ejercicio físico es "... el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física" (Núñez, 2005, p.12), la cual apunta a dos objetivos principales:

- Aprender el modo en que los factores psicológicos afectan al rendimiento físico de los individuos.
- La comprensión de la forma en que la participación en el deporte y la actividad física afecta al desarrollo, la salud y el bienestar personal.

Ahora bien, Salazar (2008), afirma que la psicología deportiva se ocupa de estudiar:

“Los factores psicológicos que puedan intervenir, ya sea de forma positiva o negativa en los deportistas al practicar un deporte o actividad física. No sólo en el momento de los entrenamientos, de la práctica del deporte o actividades físico motoras, sino también durante las competencias” (p. 62).

Como complemento, la psicología deportiva busca mejorar el rendimiento de los atletas, elevar al máximo su potencial, no a través del área física, sino a través de la mente que está estrechamente relacionada con el aspecto funcional o físico.

Así, se justifica la teoría de Jean Piaget, quien determinaba en sus estudios que el desarrollo mental se refiere a las transformaciones surgidas de los inicios de la socialización (en este caso a través del deporte) no interesan solo a la inteligencia y al pensamiento, sino que repercuten con la misma profundidad la vida afectiva. Por ende, la psicología deportiva también puede ser un eje integrador y de socialización que tiene un papel fundamental en las personas con habilidades diferentes.

Es necesario aclarar y especificar que la psicología del deporte “No” solo se encarga de estudiar el comportamiento del deportista durante los entrenamientos y/o durante la competencia; también se encarga de estudiar todos los aspectos que están vinculados y relacionados con el deportista: el entrenador, la familia, el medio ambiente y el deporte. Todos los factores que afectan de algún modo al deportista.

Psicología de la Educación Física

El autor Dósil (2008) determina que la psicología de la educación es una de las ramas de la psicología con mayor tradición, con mayor número de investigaciones y de las de mayor aplicación. Ella se encarga de estudiar los comportamientos del ser humano en una situación educativa, entendida como aquella en donde una o más personas intentan explicar algo a otra u otras personas.

En esta situación se destaca el carácter intencional, por lo que (tiene una finalidad) y don de mediador (el profesor en el ámbito académico) desempeña un papel fundamental. La psicología de la educación física hace referencia, por tanto, a las situaciones educativas que se producen dentro del ámbito escolar como fuera de este. Se comienza describiendo los principios del aprendizaje, conocimientos básicos para cualquier persona interesada o con alguna responsabilidad en la enseñanza.

Se reflexiona sobre los aspectos que deben tener en cuenta el profesor o el entrenador para conseguir que la actividad física tenga efectos positivos. El profesor de educación física y los entrenadores deben conocer las estrategias más

adecuadas para que sus alumnos o deportistas adquieran mejor sus aprendizajes, así como para que se consoliden y los adquieran por largo plazo. El colegio se considera un lugar apropiado para optimizar los procesos de aprendizaje y para establecer y desarrollar patrones de conducta relacionados con la salud y el bienestar, entre los que la actividad física desempeña un papel relevante.

El aspecto psicológico a estado “encubierto” a lo largo del tiempo en el sentido de que, aunque la mayoría de los deportistas y entrenadores lo perciben como importante, pocos se han interesado por cómo mejorarlo. En la actualidad, nadie duda de que las habilidades psicológicas desempeñen un papel determinante en el rendimiento del deportista, aunque todavía sigue existiendo cierto desconocimiento de cómo entrenarlas.

Las características de los entrenamientos y de las competiciones han hecho que los psicólogos del deporte adapten las técnicas psicológicas que se emplean en otros ámbitos diferentes al deportivo, lo que ha fomentado la creación de procedimientos específicos de asesoramiento e intervención para optimizar el rendimiento. El entrenamiento mental consiste en dotar a los deportistas de una serie de estrategias psicológicas para que adquieran la habilidad de poder enfrentarse a los entrenamientos y a las competiciones de la mejor manera posible, es decir, es un trabajo específico para aumentar el rendimiento y el bienestar del deportista, o de cualquier persona en el contexto de la actividad física.

Estrategias psicológicas para la intervención en el deporte.

La intervención psicológica en el ámbito de la actividad física y del deporte está basada en la aplicación de estrategias que pretenden aumentar el bienestar y el rendimiento del deportista o de los protagonistas del deporte. Las técnicas son las “herramientas” que posee el psicólogo para trabajar con los deportistas, por lo que denominarlas es importante cuando se pretende asesorar o intervenir en el contexto de la actividad física y del deporte. Igualmente, los deportistas, entrenadores, árbitros y directivos deben conocerlas, pues les ayudará a comprender mejor la forma de actuar del psicólogo del deporte y les proporcionará oportunidades para practicarlas por sí mismos.

Es importante retomar que a menudo se asocia la psicología del deporte con la solución de problemas en el comportamiento de los deportistas antes, durante y/o después de la competencia; pero el trabajo del psicólogo consiste en gran parte en enseñar diferentes estrategias que serán las más apropiadas e integradas en el entrenamiento cotidiano.

Este aspecto pedagógico puede ser realizado con deportistas individuales o de equipo. Los aprendizajes de un método de relajación permiten a los entrenadores y a los deportistas para

mejorar la recuperación y disminuir los estados de nerviosismo. El entrenamiento psicológico a nivel del rendimiento deportivo se constituye en un factor importante desde la óptica del desarrollo global del rendimiento deportivo. Por tanto, es necesario hacer énfasis en las técnicas de intervención psicológica más adecuadas para la aplicación en el ámbito de la actividad física y el deporte, se debe distinguir según el objetivo que se pretenda.

Si el deportista presenta un problema concreto, unas técnicas serán mejores que otras. Igualmente, si lo que se busca es aumentar las habilidades psicológicas del deportista, algunas son más recomendables por su aplicación a un mayor número de situaciones del deporte.

Todos los deportistas han adquirido a lo largo de su vida deportiva diferentes estrategias para enfrentarse a las dificultades que surgen en los entrenamientos y en las competiciones, por lo que la función del psicólogo en ocasiones será simplemente el perfeccionamiento de las mismas; sin embargo, en otras deberá ayudarle a cambiarlas, o enseñarle nuevas estrategias para poder modificar su comportamiento en situaciones concretas.

De igual manera, indicando que el objetivo de la mediación de la conducta en los deportistas es promover el cambio a través de las técnicas de intervención psicológica para mejorar el comportamiento de las personas, de forma que desarrollen sus potencialidades y las oportunidades disponibles en su medio, optimicen su ambiente y adopten actitudes, valoraciones y conductas útiles para adaptarse a lo que no puede cambiarse.

Metodología para el tratamiento psico – educativo de los deportistas en función de los resultados deportivos.

La metodología como resultado científico y pedagógico se define como: “el sistema de métodos, procedimientos y técnicas que se ejecutan en el proceso de enseñanza – aprendizaje para transformar los resultados del aprendizaje de los estudiantes. (De Valle, 2012, p. 2012)

Primera etapa: Determinación del sistema de conocimientos y habilidades para el tratamiento psico – educativo de los deportistas en función de los resultados deportivos.

Entre los procedimientos a realizar por los Psicólogos y Entrenadores se encuentran:

- Conceptualizar las definiciones de psicología y resultados deportivos, así como los conceptos que tienen asociados.
- Delimitar las fuentes del conocimiento a utilizar para el tratamiento psico – educativo de los deportistas en función de los resultados deportivos.
- Promover la realización de debates científicos dirigidos por los entrenadores y psicólogos de mayor experiencia profesional sobre la base de los conceptos estudiados.

Segunda etapa: Precisión de los valores asociados a los resultados deportivos:

- Jerarquizar y operacionalizar el sistema de valores a formar: perseverancia y dignidad, en relación al resto de los valores que se fortalecen en la sociedad cubana.
- Regular el proceso, el cual debe darse de manera paralela al proceso de aprendizaje de los conocimientos de la influencia de la psicología en los resultados deportivos.
- Definir los modos de comportamiento asociados a los valores perseverancia y dignidad.

Tercera etapa: Selección de fuentes, métodos y formas que posibiliten, desde el contexto, apropiarse de los conocimientos, aplicarlos a las situaciones familiares, comunitarias y sociales.

- Seleccionar las fuentes que utilizarán para el tratamiento psico – educativo de los deportistas para favorecer los resultados deportivos.
- Determinar las técnicas psicológicas a utilizar.
- Evaluar el proceso a partir de los resultados deportivos alcanzados.

Concepción del pre-experimento.

Para validar la efectividad de la metodología se utilizó el Experimento pedagógico en su variante pre - experimental.

Diseño teórico experimental

Hipótesis de trabajo: Si se aplica una metodología para el tratamiento psico- educativo de los deportistas de alto rendimiento del béisbol de la 1ra categoría en el municipio de Buey Arriba entonces se podrán alcanzar mayores resultados deportivos.

Variable independiente: la metodología sobre la base de los presupuestos teóricos asumidos.

Variable dependiente: el tratamiento psico- educativo de los deportistas.

Para la evaluación de los diferentes instrumentos aplicados en la investigación se utilizaron las siguientes categorías:

(Para los (as) deportistas:

Bien (B): si el deportista realiza las actividades de aprendizaje y técnicas psicológicas sin brindarle niveles de ayuda.

Regular (R): si el deportista realiza las actividades de aprendizaje y técnicas psicológicas con niveles de ayuda.

Mal (M):si el deportista no realiza las actividades de aprendizaje y técnicas psicológicas aun cuando se le brindan niveles de ayuda.

(Para los entrenadores deportivos y el Psicólogo).

Bien (B): si cumplen con todos los indicadores de los instrumentos aplicados.

Regular (R): si cumplen con algunos indicadores de los instrumentos aplicados.

Mal (M): si no cumplen con ninguno de los indicadores en los instrumentos aplicados.

Objeto del experimento: estudiar la viabilidad la metodología para el para el tratamiento psico-educativo de los deportistas de alto rendimiento.

Objetivo: comprobar la efectividad de la metodología para el tratamiento psicoeducativo de los deportistas de alto rendimiento.

Tipo de diseño: pre-experimento con pre-test y post-test.

- No hay grupos de control, cada sujeto es su propio control.
- El pre-test mide el nivel inicial de la variable experimental y elimina la fuente de invalidación de la selección del grupo.

Resultados de la aplicación de la metodología

En el caso de los Psicólogos y Entrenadores deportivos:

- Mostraron un mayor dominio sobre los fundamentos teóricos del tratamiento psico – educativo de los deportistas en función de los resultados deportivos.
- La realización de los procedimientos favoreció a los Psicólogos y Entrenadores deportivos, en el dominio de las técnicas psicológicas para elevar los resultados deportivos.
- Emplearon métodos como el trabajo independiente y el investigativo que favorecieron el vínculo de las prácticas deportivas con los contextos familiares y comunitarios.

En los deportistas:

- Se favorecieron las relaciones entre los contextos familiar, comunitario en una dialéctica pasado – presente – futuro, donde los deportistas buscaron información, la procesaron, socializaron lo aprendido y encontraron explicación a los problemas a los que se enfrentan diariamente (La falta de confianza, el estrés y la ansiedad).
- Los deportistas elaboraron ponencias sobre atletas destacados en la realización de microinvestigaciones relacionadas con el tema de la investigación.
- Se desarrollaron en los deportistas los modos de comportamiento asociados a los valores perseverancia y dignidad, propiciando el respeto a todos los actores sociales en competencia con ellos y perseverando para alcanzar metas superiores a los últimos resultados deportivos alcanzados.

Conclusiones

1. Los presupuestos teóricos del tratamiento psico – educativo de los deportistas para elevar los resultados deportivos, son abordados por autores desde diferentes concepciones, pero resulta insuficiente su sistematización en la teoría psicológica y sociológica para transformar el alto rendimiento en el grupo social antes mencionado.
2. El diseño de la metodología propuesta, permite su configuración a partir de un sistema de procedimientos que garantiza el tratamiento psico - educativo de los deportistas del municipio Buey Arriba.

Referencias bibliográficas

- Buceta, J. (1998) Psicología del entrenamiento deportivo. Ed. Dykinson. Madrid, España.
- Buceta, J. (2014). La “falsa confianza”. Recuperado el 4 de marzo del 2014. En: http://www.palestraweb.com/zona_libre/publicaciones/falsaconfianza.pdf.
- De Valle, A. (2012). Aproximación a la Metodología como resultado científico y pedagógico. (Material en soporte digital).
- De la Vega, M y Ucha, F. (2014). Factores psicológicos que influyen en el rendimiento deportivo. Recuperado: 30 de enero del 2014. En:<http://www.slideshare.net/bayronquezada/factorespsicologicosqueinfluyeneneldeporte>.
- Dósil, J. (2008). Psicología de la actividad física y del deporte. Madrid: McGraw-Hill.
- Giesenow, C. (2011). Entrenando tu fortaleza mental en el deporte. Preparación psicológica para sobresalir bajo presión. Ed. Claridad. Bs As, Argentina. 31.
- Jara, P. (2012). Motivación para la práctica de actividad física y deportiva. Ed.: Díaz de Santos. España.
- Organización Mundial Salud. (1986). Carta de Ottawa para la Promoción de la salud. Ginebra: OMS; 1986 [citado 10 Jul 2013]. Disponible en: <http://www.who.org/Promoción de la salud /conferencias>.
- Núñez, R. (2005). Bienvenidos a la psicología del deporte y el ejercicio físico. En Weinberg y Gould. Fundamentos de la psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona: Ariel.

Moreno, J.; Cano, F.; González, D. y Ruiz, L. (2008). Perçles motivacionales en el salvamento deportivo. Motricidad. European Journal of Human Movement, 1. 61-74.

Monroy, A y Sáez, G. (2011). La motivación y el rendimiento en el deporte. Recuperado: 6 de marzo del 2014. En: <http://www.efdeportes.com/efd163/la-motivacion-y-el-rendimiento-en-el-deporte.htm> Revista Digital - Buenos Aires - Año 16 - N° 163 - Diciembre 2011.

Weinberg y Gould. (2010) Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico. Ed.: Medica panamericana. Madrid, España.

Salazar, J. (2008). Psicología deportiva. Atlantic International University, 2-62

Sánchez, J. M. (2003). Perspectiva de la psicología del deporte: propuesta didáctica para la preparación del deportista universitario de alto rendimiento. Tesis de maestría en formación y capacitación de recursos humanos Universidad Nacional de México.