

APROXIMACIONES TEÓRICAS SOBRE EL MANEJO DEL TEMOR EN LA PREPARACIÓN DE LOS ATLETAS DE CLAVADOS

THEORETICAL APPROACHES ON THE HANDLING OF THE FEAR IN THE PREPARATION OF THE ATHLETES OF DIVERS

Autor: MSc. Michel Pérez- García

Universidad de Ciencias de la Cultura Física “Manuel Fajardo”. Facultad Holguín

País. Cuba

RESUMEN

En el presente artículo se presenta un conjunto de reflexiones teórico-metodológicas en torno al manejo del temor en el proceso de preparación técnica de los clavadistas en las categorías 12-13 años sobre la base de un análisis y sistematización teórica que destaca las exigencias psicológicas de la preparación técnica en el deporte de Clavados, las clasificaciones del temor que se pueden presentar, las principales dimensiones y factores tanto internos como externos que lo mediatizan; así como los diversos postulados y recursos prácticos que se deben considerar para alcanzar una adecuada eficiencia en su regulación y control. Para el estudio nos hemos apoyado en los diferentes métodos

teóricos como el analítico-sintético, inductivo-deductivo, histórico y lógico y de lo abstracto a lo concreto, desde el punto de vista empírico se empleó fundamentalmente la observación. Las orientaciones esenciales se encuentran relacionadas con la necesidad de aplicar de manera rigurosa los principios de individualización y asequibilidad dentro de la preparación técnica con énfasis en la planificación estratégica para la realización de los saltos nuevos y más complejos donde se contemple los niveles de las cargas, la complejidad de las acciones, los estilos de dirección y comunicación bajo un clima psicológico favorable de respeto, confianza y valoración acertada de los coetáneos.

Palabras clave. Preparación técnica, clavadistas, control del temor

ABSTRACT

In this paper a set of theoretical and methodological reflections on the management of fear in the process of technical preparation of divers in categories 12 to 13 years based on an analysis and theoretical systematization that highlights the psychological demands of presents technical training in the sport of Diving, classifications of fear that can occur, the main dimensions and internal and external factors that mediate; and the various principles and practical resources that should be considered to achieve adequate efficiency in its regulation and control. For the study we have relied on different theoretical methods such as inductive-deductive, historical and logical-synthetic analytical and abstract to the concrete, from the empirical point of view is mainly used observation. The basic guidelines are related to the need to rigorously apply the principles of individualization and affordability within the technical preparation with emphasis on strategic planning for the implementation of the new jumps and more

complex where the levels of charges are contemplated, the complexity of the shares, management styles and communication in a favorable psychological climate of respect, trust and accurate assessment of contemporaries.

Key words. Technical preparation, divers, fear control

INTRODUCCIÓN

En la actualidad el deporte de alto rendimiento ha venido experimentando un incremento significativo de los rendimientos competitivos tanto desde el punto de vista cualitativo como cuantitativo. Aunque suelen ser varios los factores que inciden en esta tendencia, uno de los elementos de mayor importancia se encuentra relacionado con la elaboración y aplicación del conocimiento científico y tecnológico en los diferentes sistemas de preparación.

El deporte de Clavados no ha escapado a tales proyecciones y tendencias, en sus diferentes competiciones internacionales se puede apreciar la realización de saltos de muy alta complejidad ejecutados con elevada calidad y estabilidad con las

cuales se elevan las puntuaciones generales que se alcanzan.

Tales circunstancias han conllevado a la comisión nacional del deporte a un proceso de revisión y potenciación de sus principales procesos, los cuales se relacionan con:

- La actualización de los contenidos y exigencias del programa de preparación del deportista y las convocatorias de los juegos escolares.
- Perfeccionamiento del sistema de selección de talentos deportivos.
- Perfeccionamiento de los sistemas de planificación desde la macroestructura hasta la clase.

El análisis general de las particularidades y exigencias del deporte de Clavados como actividad, evidencia la significación que posee para el éxito en este deporte, el dominio de los fundamentos teórico-metodológicos relacionados con la preparación técnica. Al ser un deporte de arte competitivo y apreciación, el trabajo con el resto de los componentes del entrenamiento (físico-psicológico y teórico), se deben concebir en subordinación a la

necesidad de alcanzar y perfeccionar los modelos de movimientos más convenientes (la técnica).

Un análisis más detallado refleja la presencia de exigencias psicomotrices muy particulares y complejas que orientan hacia la necesidad de cumplimentar una elevada precisión en las diferentes determinaciones metodológicas. Este, al componerse de acciones motoras con una alta complejidad coordinativa que se ejecutan en condiciones anaerobias y de peligro que provocan miedo, le exige al profesor una elevada capacidad en el manejo eficiente de los estados psicológicos favorables para la superación del temor ante las ejecuciones en función de garantizar un progreso armónico y estable hacia la obtención de los mejores resultados Sánchez Acosta M. Elisa (2005) (1), Zhou Jihong (2008) (2); Leyre Santos (2013) (3).

Las mayores dificultades en los saltos son debido a que el deporte es muy técnico, se deben realizar saltos de dificultad ejecutados bien técnicamente bajo condiciones de estrés. La mayoría de las veces el estrés está provocado por el miedo a veces también por el cansancio

(...) probablemente cada saltador pase miedo a diario en algún momento de su entrenamiento”. Leyre Santos (2005).

Las expresiones de temor en el proceso de aprendizaje y perfeccionamiento técnico resulta un elemento bastante frecuente García Usha Francisco E. (2004) (4), Javier Olivera Beltrán (2005) (5), y estas poseen una implicación muy perjudicial para la calidad el proceso de desarrollo y los resultados que se obtienen dentro de esta dirección de entrenamiento. Existe una relación biunívoca, estrecha y sensible entre los estados psicológicos y los coordinativos Andersen y Willian (1988).

Desde el punto de vista fisiológico se aprecia un aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria, desde el punto de vista psicológico tiende a desorganizar los procesos de concentración, imaginación y valoración como parte de su programa mental de ejecución, existen trastornos en la percepción de los espacios y el tiempo, se suelen concentrar en aspectos irrelevantes para el éxito Bakker y otros (1993), los cuales se ven afectados si el practicante posee ciertos límites de temor que entorpece los procesos antes

descritos. Desde la dimensión motriz, el miedo resulta inhibitorio y se expresa en una pérdida evidente del dominio propio, existe un endurecimiento muscular que provoca una pérdida de precisión en los movimientos, falsas reacciones, los ritmos suelen adelantarse o atrasarse y la coordinación en sentido general Y Verkoshansky (2002).

Los desajustes psicológicos para los clavadistas no solo representan una alteración de las estructuras de movimiento y experiencia motriz negativa que no favorece el desarrollo, sino también una elevada probabilidad de que dicha desviación resulte en golpes traumáticos con la tabla de salto, plataforma, el agua u otro implemento. De esta manera se acentuaría la repercusión psicológica desfavorable para la calidad de las expresiones motrices, el desarrollo y los resultados. “...Después de un intento fallido, disminuyen las probabilidades de lograr un rendimiento máximo y queda un saldo psicológico negativo que deviene vector de oposición al desempeño. Gustavo González L. (2004) (6), Alekseev (1991) (7), García Ucha Francisco E. (2004) (8).

Los profesores de este deporte deben garantizar en la práctica una circularidad positiva entre la disposición motriz y concentración que garanticen el éxito y está a su vez se revierta en una fuerte motivación para su práctica y perfeccionamiento.

Con cierta frecuencia se puede apreciar en la práctica, como los atletas presentan alteraciones psicológicas tales como nerviosismo, inseguridad y débil motivación, aspectos que resultan muy perjudiciales para la calidad del proceso de desarrollo y los resultados en general. En ocasiones estas expresiones han llegado a tomar tal magnitud, que algunos practicantes manifiestan su negativa de participar en su evento fundamental y hasta sus deseos de abandonar el deporte.

El estudio amplio y detallado de todo el sistema de preparación de los atletas de Clavados en las edades escolares, refleja la significación que posee las labores de control de los estados de temor y la estimulación de la capacidad de decisión dentro de la categoría 12-13 años. De acuerdo con la última convocatoria para los juegos escolares nacionales aprobada por

la comisión nacional, en esta categoría deben realizar saltos de mayores complejidades con respecto a los que normalmente venían ejecutando, se les permite su realización desde las alturas de ocho y diez metros, lo que eleva tanto las complejidades coordinativas como la sensación de temor.

Esta categoría, además de ser estratégica sobre la base de la relación que tienen los resultados en ella sobre la consolidación como clavadistas con el ascenso a centros y equipos de mayor nivel, constituyen edades que desde el punto de vista psicológico se caracterizan por una marcada inestabilidad emocional, autovaloración inadecuada y le otorgan una elevada importancia a los criterios que sobre ellos poseen sus coetáneos.

Sin dudas es el profesor a partir de su rol y conocimiento quien debe brindarles las herramientas a los atletas para alcanzar de manera favorable tales objetivos y el miedo no los absorba. Por tanto se hace necesario que los profesores de este deporte logren un desarrollo de los perfiles de competencias profesionales relacionados con el manejo de los estados

psicológicos de temor en los practicantes. En muchas ocasiones, los profesores de menor experiencia, muestran insuficiencias en cuanto a las herramientas teóricas y metodológicas que les permita un control y actuación coherente y favorable ante las situaciones de temor o miedo que presentan los atletas durante los entrenamientos, todo lo cual afecta de manera notable e importante la calidad de la preparación y los resultados que se obtienen.

Sobre la base de los distintos argumentos planteados anteriormente, es que se define la necesidad de elaborar un compendio de las principales informaciones científicas relacionadas con el tema de manera que sirva de base para la orientación a los profesores con las herramientas teórico-metodológicas necesarias que les permita manejar de manera eficiente los estados de temor de sus practicantes mediante un conjunto de consideraciones que permitan tanto su comprensión como aplicación.

METODOLOGÍA

Para el desarrollo del presente artículo se emplearon diferentes métodos tanto en el orden teórico como empírico. En el ámbito

teórico destacan el analítico-sintético, el histórico y lógico, el inductivo-deductivo y de lo abstracto a lo concreto, los cuales permitieron penetrar en la esencia de los elementos que integran el fenómeno, comprender la tendencia que ha venido tomando como proceso y las principales interrelaciones que dentro de él se establecen. Todos permitieron arribar a conclusiones lógicas y las vías para su aplicación en la práctica. En el orden empírico se empleó esencialmente la observación, la cual permitió constatar las manifestaciones de temor que se presentan en los entrenamientos y las regularidades empíricas presentadas en su tratamiento. Se consultaron bibliografía de autores nacionales e internacionales comprendidos entre los años 1967 y el 2013 con predominio de información propia de la actividad física y el deporte.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Componentes que intervienen en la manifestación del temor en el ámbito motriz

El logro de un manejo adecuado de los estados de temor, requiere de un conocimiento detallado de los principales

componentes y factores que la condicionan. El temor en la realización de acciones técnicas puede provenir de dos grandes bandos, por inseguridad física o por amenazas psicológicas.

El miedo por inseguridad física resulta bastante común y consiste en el temor que emerge bajo el imperativo de evitar algún daño físico o lesión, surge sobre todo cuando la dificultad de la tarea suele ser elevada. En no pocas ocasiones se aprecia la presentación de una circularidad entre miedo y calidad de las ejecuciones. Por un lado el practicante tiene miedo lesionarse en la realización de la acción y la misma inseguridad propicia las condiciones para que la ejecución sea negativa y traumática Andersen y Willian (1988).

Los autores antes mencionados presentan un modelo explicativo que relacionan el estrés con la lesión en la cual se plantea la implicación del sistema de valoraciones cognitivas, aspectos fisiológicos y de atención. El practicante anticipa mentalmente el daño que le puede ocurrir, esto le crea miedo, lo cual se traduce en inseguridad, inhibición y pérdida de precisión en los movimientos, el estado

cognitivo emocional de rendimiento cambia lo que propicia como norma un resultado erróneo, pudiendo llegar a ocurrir lo que tanto se temía. Al confirmarse su temor inicial, se refuerza aún más el miedo (Thomas 1982). Sánchez (1989) enfatiza en la importancia de tener un control sobre la percepción de riesgo por daños físicos ante acciones y condiciones que realmente no son muy peligrosas. El riesgo real de una tarea puede estar distante de las consideraciones que sobre estas realiza el practicante, lo que provoca la toma de decisiones y respuestas motrices adecuadas.

Por su parte el miedo por amenazas psicológica suele ser una de las causas más generales y con un mayor número de factores que la originan en jóvenes practicantes, las cuales se van acrecentando con la edad. Esta consiste en el temor al fracaso que a su vez puede estar dadas por distintas causas: falta de la confianza necesaria en sus habilidades y capacidades para desarrollar las acciones, o crea que no está a la altura de las expectativas depositadas en él y por tanto tenga miedo de una ejecución mal hecha,

la ocurrencia de castigos, malas notas, no conformar un equipo etc. Thomas (1982).

Más específicamente, los temores que desde el punto de vista psicológico pueden experimentar los atletas pueden estar relacionados con el miedo a las críticas negativas, a los juicios negativos que pueda recibir bien sea de su o sus profesores, de sus padres, o compañeros de equipo, en resumen la evaluación de otros. El miedo a hacer el ridículo social: Este aspecto cobra una mayor significación en la etapa de la adolescencia, durante la misma a los practicantes les interesa mucho mantener un estatus en el grupo, por lo que les resulta importante quedar en una posición en que sus coetáneos puedan reírse y crear un estado de opinión al respecto de su o sus actuaciones etc. Por tales razones resulta de vital importancia que los profesores regulemos el sistema de valoraciones y comunicaciones que exista entre los atletas y los diferentes entes personales que interactúan en el proceso.

Otro de los orígenes importantes a considerar puede estar relacionado con el miedo a la competición: Generalmente los

practicantes se ven envuelto en situaciones de competición ya sean en una competencia de control, oficial o simplemente que el profesor la emplee como método de desarrollo. Bajo estas condiciones el temor o ansiedad suele presentarse de una manera más aumentada de acuerdo con la situación, por consiguiente se exacerban los temores al fracaso y la evaluación social negativa antes descritas, las cuales aumentan en correspondencia con la significación que el atleta le brinda a dicha competición, la presión de los padres y el entrenador etc. Roberts (1991), Márquez y Zubiaur (1991).

En las situaciones de competición, la autoestima del practicante se ve amenazada y como plantea Scalan (1984), se encuentra muy mediada por el hecho de cómo el individuo perciba la relación entre las demandas y su nivel de competencia. Esto se puede manifestar en las diferentes fases de la competición antes, si el atleta anticipa una mala ejecución, durante si siente que lo está haciendo mal, o después si los resultados no han sido los esperados.

En el Clavados como deporte individual, la ansiedad en la competición suele mostrarse de una manera más marcada pues el atleta es el único responsable de sus resultados Márquez (1994).

En la literatura científica se relacionan un conjunto de factores a los cuales se les atribuye una estrecha relación con las expresiones de temor y por ende orienta para el proceso de caracterización, evaluación y manejo de las situaciones concretas que se presente. De acuerdo con Bortoli y Rabaza (1994) se pueden distinguir dos grandes grupos de factores de índole internos y factores de índoles externos.

Dentro de los factores de índole internos se encuentran los siguientes:

- 1.- Actitud hacia su propio cuerpo.
- 2.- La personalidad del deportista.
- 3.- La edad y el género.
- 4.- La autoeficacia percibida.
- 5.- Las expectativas de metas.

La actitud hacia su propio cuerpo se relaciona con los tipos de sentimientos que los individuos poseen hacia su propio cuerpo, los cuales pueden ser positivos o negativos y en su correspondencia genera ansiedad. Según un trabajo llevado a cabo por Bortoli y otros (1992) reconocen las relaciones entre satisfacción hacia su propio cuerpo, con la ansiedad y la autoeficacia percibida, percatándose de que cuando una persona se encuentra satisfecha con su cuerpo muestra también alta autoeficacia y bajo niveles de ansiedad. Se debe resaltar el papel que juega la valoración de este elemento en la adolescencia, en esta etapa de desarrollo se le presta una elevada importancia al cuerpo y por ende se suelen dar niveles más elevados de insatisfacción corporal con énfasis en las chicas.

La generalidad de los autores que han abordado en sus estudios el tema del miedo en el aprendizaje motriz, coinciden en que la personalidad de los practicantes constituye un factor importante que mediatiza la aparición y comportamiento de sus estados emocionales. Más específicamente se han centrado en la ansiedad Spielberger (1972); Cattell y

Valdez (1998). Una persona que puntúe alto en la ansiedad como rasgo, es más probable que en situaciones concretas de peligro, sus respuestas sea mucho más elevadas, es decir reaccione con más altos índices de ansiedad como estado Martens (1977), Passer (1984), Scalan (1984), Márquez (1994). Esta misma tendencia ocurre cuando los atletas se enfrentan a una competición.

La ansiedad como rasgo es la forma relativamente estable de percibir un amplio rango de estímulos como amenazantes y peligrosos, lo cual se diferencia de la ansiedad como estado en el hecho de que este último supone un estado emocional transitorio que depende de la situación, por tanto fluctúa en intensidad y en el tiempo.

Otro de los elementos de la personalidad sobre el cual los autores coinciden en su significación sobre la capacidad de autocontrol emocional y las reacciones ante las situaciones de temor, se encuentran relacionadas con la introversión y extroversión Moreno (1992). Las personas introvertidas difieren de los extrovertidos porque tienen mayores niveles de temerosidad, umbrales más

bajos de resistencia a los acontecimientos aversivos y dolorosos y por ende son menos tolerantes a los mismos debido a que son personas con mayores dificultades de autocontrol. Eysenk y Gray (citados por Valdez (1998). Garcías Usha. F. E (2004) (9) comentan sobre el papel del temperamento en la manifestación del temor, el cual tiene una estrecha relación con los elementos anteriormente planteados.

Se ha podido comprobar mediante numerosos estudios que el miedo aumenta con la edad. Los niños son menos conscientes del riesgo que pueden sufrir desde el punto de vista físico, sienten una menor presión social que los adolescentes, estos últimos empiezan a mostrar una mayor preocupación por el ganar o perder, requieren de una mayor aprobación social y resultan muchos más sensibles ante las evaluaciones de los demás sobre todos de sus compañeros, a las críticas y al ridículo social Maher y Nichols (citado por Roberts (1991), Passer (1998).

En relación con el género, parece que las mujeres muestran mayores índices de temores que los hombres, se muestran

más miedosas cuando se enfrentan a una tarea que se podría considerar como arriesgada. Feltz (1988), Passer (1984), Weinberg y Gould (1995), Bortoli y otros (1992), encuentran que las mujeres tienen sentimientos de menor autoeficacia y por ende un miedo mayor ante las ejecuciones motrices. Esto se puede relacionar también con los niveles bajos de satisfacción con su propio cuerpo que manifiestan.

No obstante, las mujeres no dan tanta importancia al hecho de ser competitivos en el ámbito deportivo como los hombres, demostrado por Roberts (1991), Feltz (1988).

La percepción de autoeficacia consiste en los juicios que se crean los practicantes con respecto a sus capacidades y habilidades para realizar una tarea motriz determinada. Este renglón se basa en que muchos atletas, al sentir que no son capaces de realizar una tarea determinada, que no tienen la suficiente habilidad y capacidad les provocan un estado de temor y rechazo a la ejecución. En la base de un comportamiento temeroso ante la realización de una acción motriz, se encuentra un bajo concepto de

autoeficacia Bostoli y otros (1992-1994), Feltz (1988), Sánchez (1989), Balaguer y otros (1995), Rivandeneira y Sicilia (1995), Weiss y otros (1998); por tanto resulta un factor psicológico que influye en la ejecución deportiva. Por el contrario la sensación de que se cuenta con las capacidades y habilidades para lograrlo genera un estado de disposición hacia su cumplimiento. Fue Bandura (1977-1986) quien elaboró la teoría de la autoeficacia dentro del marco de una teoría cognitivo-social.

En concordancia con los elementos antes planteados, el doctor García Usha. F.E. (2004), plantea como las expresiones de temor se encuentran muy relacionadas con la calidad de la autovaloración y su relación con la valoración de las exigencias de la actividad, la cual, da como resultante una percepción de la dificultad y de sus posibilidades para resolverla. Este enfoque parece interesante por cuanto la aparición de una débil autoeficacia puede estar dada por una deficiente autovaloración o valoración de la actividad. El atleta posee las potencialidades para lograrla, pero no reconoce con claridad que posee estas capacidades y por tanto no se decide. En

la medida que el practicante se reconozca mejor, entonces será más objetiva y real la percepción de autoeficacia.

Como regla general En este orden de análisis, la autoeficacia percibida de los practicantes, resulta uno de los elementos más importantes a tratar en caso de miedo ante las ejecuciones. Mejorar los juicios de autoeficacia, está en la base para combatir o disminuir esos estados emocionales negativos que perjudican el proceso de aprendizaje y desarrollo.

Se concuerda en que la tendencia o características que muestre la percepción de autoeficacia en un atleta, se encuentra mediado por las experiencias previas vividas, la actitud hacia el entrenador, la persuasión que se le haya hecho y los estados psicológicos Balaguer y otros (1995). En este caso los logros en ejecuciones pasadas van a ser una de sus fuentes influyentes más importantes. Si la realización de tareas difíciles, que requirieron esfuerzos importantes se percibieron como éxito, esto les ayuda a una elevación de la perspectiva de autoeficacia. Entre mayor es la dificultad de la tarea realizada con éxito, mayor es la

perspectiva de autoeficacia (Feltz 1995). De ahí que los profesores del deporte, se empeñen en garantizar de manera constante la sumatoria de experiencias positivas durante las prácticas, las experiencias negativas constituyen un factor de oposición importante para el desarrollo.

La persuasión verbal, bien sea inducida por entrenadores, padres, amigos o como diálogo interno sobre sus propias capacidades, resulta otra fuente de información sobre autoeficacia, aunque según Feltz (1995), esta no resulta lo suficientemente fuerte en el cambio de conducta. Esta se basa en el grado de credibilidad que se tenga en la fuente de información de la cual provenga y sus experiencias de fracaso o éxito Balaguer y otros (1995).

Se ha hablado de las percepciones de autoeficacia, pero esta entraña dentro de sí otra cosa más, que es lo que entiende el practicante por ser competente en el ámbito motor. Los atletas se trazan sus metas de logro esencialmente desde dos concepciones de habilidades las cuales les lleva a pensar de forma diferente Nichols

(1995), la primera se denomina meta orientada a la tarea, la cual está relacionada con el fundamentar los esfuerzos en la mejora personal de la ejecución, donde el éxito se entiende como la expresión de dominio en el aprendizaje; la otra forma de concebir el desarrollo se encuentra relacionada con la comparación con los demás, la cual se orienta fundamentalmente hacia el ego.

Existen estudios que demuestran que las personas con una orientación de meta enfocada predominantemente hacia el ego, tendría más probabilidades de presentar ansiedad, sobre todo si se vincula con una baja percepción de autoeficacia; que aquellas personas que se orienta predominantemente hacia la tarea Ntounmanis y Biddle (1998).

La formación de la orientación de metas va a estar muy estrechamente influida por el clima motivacional generado en el entorno de la persona. Estos se encuentran mediado por las valoraciones y estimulaciones de los entrenadores, padres y compañeros Robert (1995). Cuando en el ambiente de desarrollo existe un predominio de las valoraciones hacia

los esfuerzos y la mejora personal, es muy probable que el atleta tienda a orientarse hacia la tarea. Si por el contrario desde el entorno se tiende a valorar predominantemente el resultado obtenido y se fomenta la comparación entre unos y otros, los practicantes tienden a orientarse hacia el ego. Esto pone en contacto con uno de los factores externos más importantes en la aparición del miedo.

La Influencia de los padres con frecuencia transmiten sus temores a sus hijos Abadías y otros (1998). Si los padres son excesivamente temerosos de la seguridad física de sus hijos, limita el hecho de que los hijos puedan experimentar las experiencias físicas suficientes para que desarrolle autonomía y confianza en sus capacidades físicas. Otra de las formas en que los padres influyen en las emociones de sus hijos y su aprendizaje, es a través del clima motivacional que ellos generan de conjunto con el profesor y los compañeros. Este último es denominado como un factor importante que condiciona el aprendizaje y perfeccionamiento motriz Weineck (2005) (10). La forma en que los padres entienden el deporte, diversión, triunfo, disciplina, o como victoria a

cualquier precio, va a condicionar de manera decisiva la manera de entender y vivir el deporte por parte de los hijos Boixados y otros (1998).

Los profesores, además de las valoraciones asociadas al clima motivacional antes descritas que influyen en la perspectivas de metas de los practicantes, se encuentra la situación relacionada con el sobreempleo de la competición como método y la eliminación, resaltando constantemente aquellos atletas que son mejores y dando menos oportunidades de desarrollo al resto, con lo que los sentimientos de incompetencia y débil autoeficacia, resultan difícilmente superables Ruiz (2000).

En el caso de los adolescentes, la influencia de los coetáneos juega un papel similar o superior a la influencia de los padres y profesores. En estas edades los influjos de los compañeros van a ser más patente, momento en el cual los amigos cobran una gran importancia. Ser deportista, ser competente físicamente, es algo muy valorado por ellos y sobre todo que los otros te vean como tal. De este modo la valoración de los compañeros

actúan reforzando la percepción de eficacia o disminuyendo aún más la poca que tienen.

Finalmente desde el punto de vista externo y de elevada importancia, encontramos las características de las tareas: hay actividades que llevan mayor riesgo físico que otras. En este sentido se deben seleccionar las tareas con un nivel de complejidad asequible al practicante, tanto en el sentido de sus potencialidades motrices, como la percepción de autoeficacia y estado de ansiedad que esta le provoca. Para algunos una tarea compleja puede resultar un reto que los impulse al desarrollo y para otros lo perciben como un imposible fuera de sus capacidades, sintiendo como una amenaza psicológica, pudiéndoles provocar miedo a fallar, quedar en ridículo o a ser criticado por otros.

Fundamentos para el control y manejo de los estados de temor

De acuerdo con Thomas (1982), es el profesor o entrenador el que debe llevar a cabo una serie de actividades para que el alumno aprenda a controlar el miedo y los estados emocionales no los sobrepase. El

accionar psicopedagógico hacia esta dirección debe tener como premisas básicas fundamentales, el hecho de poder percatarse a tiempo, tanto de las manifestaciones de temor, como de sus particularidades y orígenes en función de evitar mediante la aplicación de diferentes técnicas que dicho estado alcance niveles superiores (ansiedad, estrés, cobardía, Shock) (Silva 1994), García Usha Francisco E. (2004) (11), Javier Olivera Beltrán (2005) (12).

Por otro lado, se debe considerar la realidad de que este análisis debe poseer un marcado carácter individual, debido a que el temor se vive con diferentes intensidades de acuerdo a las características personológicas de cada atleta. Es en este sentido que se hace necesario contar con una adecuada caracterización de cada uno de los practicantes en la cual se considere tanto los niveles y particularidades del temor que muestra el practicante, como los factores externos e internos que condicionan dichas manifestaciones con el objeto de brindarle el tratamiento más adecuado para obtener resultados más efectivos.

Uno de los elementos que se debe considerar en la caracterización de la tendencia y características que toman los componentes y factores que intervienen en el temor por cada uno de los practicantes, debe encontrarse la naturaleza específica del temor como la altura, los implementos o el agua.

Consideraciones para el control y manejo del temor en la preparación técnica de los clavadistas en la categoría 12-13 años

Para la dirección eficiente de este proceso, se entiende indispensable llevar a cabo una exhaustiva y precisa caracterización psicológica de cada atleta, de forma tal que sirva de punto de partida y referencia en las diferentes determinaciones metodológicas y psicopedagógicas inherentes al proceso de preparación técnica en esta categoría como pueden ser el establecimiento del ritmo de progresión, la complejidad de las acciones, las cargas, el estilo de dirección y comunicación. Para ello se deben tomar en consideración los diferentes factores internos que mediatizan los estados de temor con énfasis en los estados de ansiedad, introversión,

temperamento, autovaloración, tolerancia a las frustraciones y actitud hacia su propio cuerpo.

En correspondencia con la importancia del carácter preventivo en este proceso, se destaca la necesidad de asegurar un ambiente psicológico de confianza y respeto, el profesor debe garantizar que el conjunto de entes personológicos que intervienen en la actividad, con énfasis en sus coetáneos, asimilen y valoren con cierta naturalidad y justeza cualquier resultado negativo, tanto en lo que respecta a la realización de un salto complejo, como de alguna competición. El logro de un elevado nivel de justeza y objetividad en el sistema de valoraciones, tienden a potenciar la formación de la adecuación autovalorativa con lo que se favorece la autorregulación emocional y la motivación y por ende los mejores resultados.

Los entrenadores de este deporte debemos aceptar que las realizaciones técnicas (saltos), resultan muy sensibles a cualquier desajuste psicofísico por parte del atleta y por ende estas siempre van a presentar un rango de desviación o error

sobre la base de la amplitud de factores que la condicionan y que no siempre se pueden controlar eficientemente. Como parte de este marco de confianza, intercambio y seguridad, se considera la conveniencia de potenciar en el grupo una expectativa de meta orientada predominantemente hacia la tarea, con lo cual se comprometa menos sus egos y el proceso transcurra con un predominio de la estabilidad emocional y la reflexión que conlleven a la toma de decisiones acertadas y útiles (Boixados y cols (1998); Rivadeneiros y Sicillia (1995); Márquez y Zubiaur (1998) y Roberts (1991).

Lo anterior expuesto no quita que en ciertas y determinados momentos cuanto las condiciones lo permitan, pueda estimularse una expectativa de logro orientado hacia la superación de los contrarios. En este mismo sentido se destaca la conveniencia de organizar los entrenamientos de forma tal que permita la interacción social (dúos, tríos, equipos) para que de esta manera puedan corregirse las deficiencias indistintamente; también la exposición de las acciones en situaciones de juego y la realización de competiciones en equipo de manera tal

que cada atleta se esfuerce en cumplimentar los objetivos sin una elevada presión psicológica, sin que sientan que toda la responsabilidad de los resultados recaiga en la individualidad mediante un ambiente de alegría Aznar y otros (1995), Riz (2000); González Millán(2001).

Con relación al importante factor que tiene que ver con las particularidades de las tareas de entrenamiento, se entiende que los principales esfuerzos deben girar en torno a la aplicación eficiente del principio de individualización y asequibilidad. Las cargas de trabajo tienen una influencia importante sobre los estados emocionales y por ende sobre la confianza en sus potencialidades para cumplimentar determinados objetivos. En la medida que las exigencias que se plantean en el entrenamiento, se ubiquen en un rango óptimo individual, se produce una sensación de flujo que tributa a la adopción de actitudes favorables en el vencimiento de situaciones difíciles y peligrosas.

La aplicación de estos principios debemos verla también desde la óptica de la organización biomecánicamente racional de la acción, el grado de complejidad y/o

peligrosidad en correspondencia y del carácter variable del trabajo, no todos los atletas poseen las mismas capacidades para adaptar los modelos de movimientos a las diferentes condiciones que exige la preparación técnica de estos clavadistas, cualquier imprecisión en este sentido puede traer consigo una mala realización o golpe con un saldo psicológico desfavorable para el desarrollo. Resulta de mucha importancia que desde la planificación se contemple una optimización de los elementos antes expuestos de conjunto con el estilo de dirección y comunicación que adopte el profesor en la corrección de los errores y los señalamientos.

Todo lo anterior debe complementarse con la adopción de medidas de seguridad que le otorgue al atleta cierto nivel de confianza en sus ejecuciones, la observación constante de sus expresiones extra-verbales y verbales Obidia y otros (1998). Se debe insistir en el hecho de que la detección oportuna de las manifestaciones de temor en ciertos límites, se encuentra una parte importante de la eficiencia de este proceso.

En cierta medida esto implica la exploración de los niveles de percepción de autoeficacia percibida ante la realización de las acciones complejas, que como se ha planteado a lo largo del artículo, esta puede encontrarse distante de los peligros reales de la acción y de sus posibilidades para realizarlos con éxito y progresar favorablemente; también con aplicación de técnicas de persuasión, autosugestión, hipnosis, modelado, experiencias vicarias etc Wiss y otros (1988), Escarti y otros citado por Balaguer y otros (1995), Guzman y otros (1995). Estas técnicas psicológicas cobran una mayor significación cuando por distintas causas, los límites del temor hayan alcanzado niveles inconvenientes.

En el clavados, los mayores índices de temor se dan ante la realización de saltos nuevos o de una elevada complejidad ya ejecutados, pero que aún no se encuentran lo suficientemente dominado; por tal razón se le debe prestar especial atención a la planificación estratégica para la realización de dichos saltos. Se debe garantizar que a ese día, el atleta llegue lo suficientemente descansado y con una previa estimulación de su disposición y la adopción de medidas

que aseguren un ambiente de alegría, de apoyo en todos los órdenes, evitar la realización de saltos de menor vueltas o giros, al no ser que sean los saltos preparatorios del Clavados a realizar, en cualquier otro sentido pudiera traer consigo un desajuste en los niveles de esfuerzo, precisión coordinativa y su representación que entorpezca el éxito con una repercusión psicológica negativa. Debe constituir una premisa en la preparación técnica de los clavadistas, el logro de experiencias positivas de éxito en las diversas ejecuciones.

CONCLUSIONES

Los temores en el ámbito del aprendizaje y perfeccionamiento motriz, aparecen con bastante frecuencia. En el caso del deporte de Clavados, al componerse de ejecuciones altamente complejas desde el punto de vista coordinativo y en situaciones de peligro debido a las alturas y los implementos con los cuales se interactúan, la tendencia a que los atletas experimenten en niveles considerables estos estados se exacerba de manera importante tanto en intensidad como en

frecuencia, lo cual tiende a afectar la calidad de las ejecuciones, la preparación y los resultados concretos que se obtengan. Por tal razón resulta de vital importancia que los profesores de este deporte cuenten con las herramientas teóricas y metodológicas necesarias para manejar estos estados durante el proceso de entrenamiento.

Como fundamentos generales para el manejo eficiente de temor en el proceso de desarrollo técnico, se debe reconocer que los mismos pueden tener su base fundamental en las posibilidades de daños físicos o en las amenazas psicológicas de los diferentes entes personológicos que intervienen en el proceso (padres, profesores y compañeros). En el caso de los adolescente, a partir de la base de sus necesidades de autoafirmación en el grupo y sus tendencias a la inestabilidad emocional, se les debe prestar mucha más atención al ámbito psicológico con énfasis en las influencias del grupo de coetáneos y bajo la perspectiva de la repercusión individualizada que les pueden brindar a las amenazas externas a partir del estados que muestren en cuanto a los diferentes factores internos para brindarles una

corrección oportuna y evitar el acceso de los estados de temor a niveles superiores y perjudiciales

Para el manejo eficiente de los estados de temor en el deporte de Clavados, categoría 12-13 años, se entiende necesario prestar especial atención a la calidad con la cual se apliquen los principios de individualización y asequibilidad de las exigencias de la preparación técnica con énfasis en la planificación de la estrategia para la realización de los saltos nuevos o más complejos donde se comprenda la optimización de las cargas, la complejidad de las tareas; así como la adopción de los estilos de dirección y comunicación más adecuados con los que se tribute a un clima psicológico favorable con base en el sistema de valoraciones y actitudes que se suceden en el proceso y la orientación de las expectativas de metas hacia las tareas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Preparación psicológica del entrenamiento y la competencia deportiva” (Pág.87).
2. Subdirectora del centro nacional de administración de la natación y dueña del

equipo nacional de Clavados Artículo:
Equipo chino de clavados se prepara para
las Olimpiadas 2008-03-14
14:20:48 spanish.

3. Campeona absoluta de España:
Entrevista a la revista de actualidad de
psicología del deporte Nro 7,52 30 de
diciembre 2013. [http://www.psicología.deportiva.Net/revista/artículo 52. html](http://www.psicología.deportiva.Net/revista/artículo%2052.html)

4. Herramientas psicológicas para
entrenadores y atletas (Pág. 31).

5. Revista Apunts-72 del 2005 (Pág-21) El
miedo en el aprendizaje técnico.

6. En su: "La respuesta emocional del
deportista una visión científica" (Pág. 75).

7. En su: ¡A superarse! (Pág. 161).

8. En su: "Herramientas psicológicas para
entrenadores y deportistas" (Pág.13).

9. Herramientas psicológicas para
entrenadores y atletas. (Pág. 30).

10. Entrenamiento total. Entrenamiento de
la técnica deportiva. (Pág. 512).

11. Herramientas psicológicas para
entrenadores y atletas (Pág. 31).

12 Revista Apunt-72 del 2005 (Pág.21) El
miedo en el aprendizaje técnico.

BIBLIOGRAFÍA

1. Abadie, B. (1996) Effect of viewing the RPE Scale on the ability to make ratings of perceived exertion. *Perception Motor Skills* 1: 317-18.
2. Albert Rodríguez, A. (2011) *Juego y entreno solo...* <http://labochicha.sports.afficelive.com.Laentrevista.aspx>. 9 de noviembre 3.45 pm.
3. Álvarez, P. M. E. (2008). *Modelo teórico metodológico para la individualización en la planificación del entrenamiento deportivo en nadadores escolares*. Tesis doctoral. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
4. Anshel, M. H. (2003). *Sport Psychology: From theory to practice*. San Francisco: Benjamin Cummings.
5. *Apuntes del diplomado internacional en entrenamiento deportivo* (2006) Bogotá Colombia: Universidad INCCA
6. Aranz Sotelo. J (2007) Entrevista a Leyre Santos. *Revista de actualidad de la psicología del deporte*. Nro 7,52.

- Recuperado del 30 de diciembre del 2013.
7. Bañuelo Y Baldivieso (2008). *Curso de especialidad de alto rendimiento. Universidad de Castillo la mancha. Facultad de Ciencias del deporte: Comité Olímpico Español.*
 8. Bar-or, O. (2001). Exceptional perception in children and adolescents with a disease or a physical disability: Evaluation and explanation. *Internac Journal of Sport Psychol* 32 (2): 127-36.
 9. Bautista Vargas, I. (2007) *Construcción de Clavados difíciles (1 y 2).* Conferencias FINA. Show de Power Point PDF 23 de abril (2007) 12:30pm.
 10. Berger, J. M. (1994). El ciclo plurianual en la metodología del entrenamiento. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 9, 1, 5-8.
 11. Billingsley Hobie (2008) *¿Qué tipo de entrenador eres? ¡Así es como te ven los saltadores!.* Conferencia mimeografiada. Entrenador olímpico de saltos. Asociación de E.E. U.U. de Entrenadores Profesionales de Saltos. (4 Pág.).
 12. Bondarchuk, A. (1988B). *Constructing a training system. Part II. Track Technique*, 103, 3286-3288.
 13. _____ (1991). Acerca del desarrollo de la forma. *Stadium*, 142, 12-22.
 14. _____ (1994). Individualization of training. *Fitness and Sports Review International*, 29, 3-4, 183-185.
 15. Bruggemann, D. (2004). *Entrenamiento para niños y jóvenes.* Barcelona: Editorial Paidotribo
 16. _____ (2004). *Entrenamiento para niños y jóvenes.* Barcelona: Editorial Paidotribo.
 17. Campos Grangel. J y V Ramón Cervera (2001) *Teoría y Planificación del Entrenamiento Deportivo.* Barcelona España: Editorial Paidotribo 140 pág.
 18. Cañizares, M. (2008). *La Psicología en la Actividad Física. Su aplicación en la educación física, el deporte, la recreación y la rehabilitación.* La Habana: Editorial Deportes.
 19. Cantón Chirivella, E. (2001) Deporte, salud, bienestar y calidad de vida. *Cuadernos de psicología del deporte.* Vol-1, num-1. Dirección General de Deportes CARM. Facultad de Psicología Universidad de Murcia.
 20. Casais Martínez, L. (2006) *Bases del entrenamiento individualizado en el alto rendimiento.* Universidad de Vigo. II

- congreso internacional del deporte 8 al 10 de mayo del 2006.
21. Collazo, M. A y Betancourt Albelaez, Nelson. (2006). *Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo*. Tomo I. Ciudad de la Habana, Digitalizado
 22. Collazo, M. A y cols. (2006). *Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo*. Tomo II. Ciudad de la Habana, Digitalizado.
 23. Cross, N (1999) Individualization of training programmes. In N. **Cross and Lyle**, (Eds) *The coaching Process: Principals and Practice for sport*. Oxford: Butterworth Heineman, 174-191.
 24. Cross, N & Lyle, J (1999) *Overtraining and the coaching process: Practice for sport*. Oxford: Butterworth Heineman, 192-209.
 25. Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill.
 26. Echavarría Urdaneta, Mirtha (2008) *Lo que todo profesor Deportivo o Director Técnico debe saber hacer*. Ciudad de la Habana, Editorial: Deporte. (109 Pág.).
 27. El miedo en el aprendizaje técnico (2005) *Revista Apunts-72* del (Pág-21)
 28. Entrenamiento. ORG: *Entrenamiento deportivo para atletas olímpicos*. Martes, 13 Diciembre, 2005 - 11:40.
 29. Estévez, J.& et. al. (1982) *Clavados. Sub sistema de alto rendimiento*. INDER.
 30. Frohner, G. (2003). *Esfuerzos físicos y entrenamiento en niños y jóvenes*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
 31. Fung G.T. (1996) *Las habilidades y capacidades en el proceso de enseñanza aprendizaje del deporte*. Tesis para optar por el grado científico de Doctor en ciencias pedagógicas. Tutor: Carlos Álvarez. La Habana. ISCF.
 32. Gale Bernhardt "Training plans for Multisport Athlets- Vela Press- año 2000.
 33. García, F. E. (2004). *Herramientas psicológicas para entrenadores y atletas*. La Habana: Editorial Deportes.
 34. Gonzáles, R. N. y cols. (2005). *Técnicas participativas y juegos didácticos de educadores cubanos*. Tomo IV. Ciudad de la Habana: CIE "Graciela Bustillo".
 35. González Rey, Fernando (1983) *Motivación moral en adolescentes y jóvenes*. La Habana: Editorial Científico-técnica,

36. González, R. F. (1989). *Psicología principios y categorías*. La Habana, Editorial de Ciencias Sociales.
37. Graham T., CROSS N. (2005) *Entrenamiento para el Rendimiento: Individualización de los Programas de Entrenamiento*. PubliCE Standard. 13/06/2005. Pid:477.
38. Gustavo González, L. (2004) *La expresión emocional del deportista, una visión científica*. Ciudad de la Habana: Editorial Científico- Técnica.
39. INDER. (2013). *Programa de preparación del Deportista: Clavados*. La Habana.
40. Jihon Zhau (2008) *Equipo chino de clavados se prepara para las Olimpiadas*. Artículo científico, tomado de internet. 2008-03-14 14:20:48 spanish.
41. Karseras, G. "When you can manage your emotions, you can perform at your best. *Peak Performance*. No.128.
42. Lima Valez, A. y cols. (2010) Propuesta de ejercicios para el perfeccionamiento de la enseñanza del Clavado con giro. *efdeportes.com, Revista digital*//Año 15 Nro150 Buenos aires Noviembre del (2010).
43. Marín, B. (1996). *Mujer y deporte*. Oviedo: Universidad de Oviedo, Servicio de Publicaciones.
44. Milo Dubé, M. (2012) La edad biológica en la preparación técnica de atletas de categoría 11-12 años de la academia provincial de natación y clavados de Pinar del Rio. *Efdeportes.com, revista digital Buenos aires*, año 17, No 174 Noviembre del 2012 <http://www.efdeporte.com/>
45. Nitsch, J. (2002). *Entrenamiento de la técnica: contribuciones para un enfoque interdisciplinario*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
46. Orlick, T. (2003). *Entrenamiento mental*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
47. Ortiz Rosa, J. Hirbins Dopico Pérez, Jesús Font Landa, Raúl Delgado, López Maira Menéndez Veliz (2002) *El entrenamiento de la técnica deportiva*. Taller metodológico Provincial Camagüey 23 de abril del (2002). Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo. Facultad Camagüey. 24 Pág.
48. Peirón Maurice (1988) Cómo enseñan los maestros. Comportamiento de los enseñantes. En **Pedagogía de la**

actividad del deporte. Málaga edición en español.

49. Sánchez, M. E. (2005). *Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva*. La Habana: Editorial Deportes.

Recibido: 20072014

Aprobado: 28102014

Datos de los autores:

MSc. Michel Pérez- García.

E-mail mgarcia@hlg.uccfd.cu

Universidad de Ciencias de la Cultura
Física y el Deporte “Manuel Fajardo”
Facultad Holguín