

## **FUNDAMENTOS TEÓRICOS- METODOLÓGICOS DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL LUCHADOR**

### **THEORETICAL- METHODOLOGICAL FUNDAMENTALS OF THE PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF THE FIGHTER**

**Autores:** Ing. Arnaldo Jesús Amaro- Quiñones<sup>1</sup>

Dr.C. Yasser Russell- Suárez<sup>2</sup>

MSc. José Luis González- Ramírez<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Universidad de Holguín

<sup>2 y 3</sup> Universidad Holguín. Centro de Estudios de Actividad Física, Rehabilitación y Deportes de Combate (AFIT/COMB) Facultad de Cultura Física

**País.** Cuba

#### **RESUMEN**

En estudios realizados en la formación de los estudiantes de la maestría dirigida por el Centro de Estudio de Actividad Física Terapéutica y Deportes de Combate, se han trabajado los argumentos teóricos relacionados con el estudio de la preparación psicológica de forma general. En el caso particular de la Lucha Olímpica, no se ha sistematizado lo relacionado con la preparación psicológica del atleta, por lo que en el artículo se reflexiona sobre los fundamentos teórico- metodológicos que sustentan este tipo de preparación, importante para el logro de resultados deportivos.

**Palabras clave.** Lucha Olímpica, preparación psicológica, preparación del deportista.

#### **ABSTRACT**

In studies carried out in the training of the students of the master's degree directed by the Center for the Study of Therapeutic Physical Activity and Combat Sports, the theoretical arguments related to the study of psychological preparation in general have been worked on. In the particular case of Olympic Wrestling, there is no systematization related to the psychological preparation of the athlete, so the article reflects on the theoretical-methodological

foundations that sustain this type of preparation, important for the achievement of sporting results.

**Key words.** Olympic fight, psychological preparation, preparation of the athlete.

## INTRODUCCIÓN

La Lucha Olímpica en Cuba constituye, uno de los principales paradigmas del movimiento deportivo cubano, tanto por los resultados históricos- competitivos logrados en el área internacional, como por la calidad integral de la formación y conducta de sus exponentes.

Dentro de las exigencias de este deporte se encuentran: la preparación física, donde su principal objetivo es la resistencia porque la Lucha deportiva es la capacidad que posee el luchador para ejecutar las acciones técnicas y movimientos con un alto ritmo en un tiempo prolongado sin que disminuya su efectividad.

Otra de las exigencias de este deporte está basada en la preparación psicológica que debe poseer el atleta durante las diferentes etapas de entrenamiento, ya sea en las etapas de preparación general, especial, pre-competitiva y competitiva. La preparación psicológica del deportista está basada en el conjunto de

procedimientos que tienden a formar y desarrollar cualidades, capacidades y estados psicológicos que demanda la actividad deportiva para la obtención de rendimientos elevados, la que garantiza el estado psicológico óptimo del deportista para la competencia.

Las competencias actuales exigen un enorme gasto de energía física y psíquica. Un atleta bien preparado física y técnicamente no puede ser victorioso si no tiene desarrolladas las funciones psíquicas, cualidades y rasgos propios del deporte: de ahí lo necesario de la preparación psicológica.

A partir de lo anterior se propuso en la investigación contribuir al perfeccionamiento de procesos psíquicos: percepciones especializadas, representaciones, atención, memoria, pensamiento y otros.

- Formar cualidades psíquicas de la personalidad del deportista.
- Crear estados psíquicos óptimos durante el entrenamiento y competencias.
- Desarrollar habilidades para controlar estados psíquicos.

- Contribuir al desarrollo de conocimientos acerca de las competencias que se han de celebrar.
- Crear atmósfera positiva en colectivos de deportistas.

La preparación psicológica en deportes de combate se concreta en desarrollar en el atleta la habilidad para enfrentar la competencia con una adecuada disposición psíquica para la victoria. La preparación psicológica es parte del sistema de preparación del deportista diseñado para contribuir al perfeccionamiento de las habilidades deportivas necesarias para lograr el éxito.

Dentro de los principios para la planificación psicológica se encuentran:

- Los objetivos de la preparación deben de ser derivados de los objetivos de los ciclos de entrenamiento.
- En la preparación psicológica deben ser utilizados distintos medios y métodos específicos de la psicología del deporte.
- La calidad de la preparación psicológica está determinada por la habilidad de diagnosticar los puntos

débiles para el logro del rendimiento deportivo. Los objetivos específicos de la preparación psicológica, los medios para lograrlos y los resultados de los diagnósticos deben de ser conocidos, comprendidos y aceptados por los deportistas y el personal que lo prepara.

- Los controles de carácter pedagógico y médico deben ser relacionados lo más estrictamente posible con los indicadores psicológicos para realizar una evaluación en conjunto.
- El entrenamiento deportivo, sobre todo en los altos niveles, es necesariamente sea individualizado.

Han sido varios los estudiosos del tema de la preparación psicológica, dentro de los paradigmas, modelos y tendencias que caracterizan este proceso se encuentran:

Modelo de preparación psicológica de Ribeiro da Silva (1981) que está compuesto por fases: la entrevista psicológica, la aplicación e interpretación de test y la preparación propiamente dicha.

Loehr (1982) concientiza en el estado ideal del rendimiento, la búsqueda del control emocional a partir del autoconocimiento y el refinamiento de habilidades.

Garfield (1984) particulariza en el análisis de la motivación y la fijación de un objetivo. Por otro lado, Suinn (1986) en el entrenamiento de relajación, control del stress, control del pensamiento positivo, autorelajación, ensayos mentales, concentración y control de la energía.

Unestahl (1991) relaciona la adquisición de la destreza, el entrenamiento motivacional, el entrenamiento aplicado, la preparación para la competencia y la modelación.

Russell, L. (2005) propone un modelo de preparación psicológica que parte de la interrelación de componentes como: psicodiagnóstico, objetivo general y específico por etapas de la preparación, contenidos, métodos de entrenamiento y de intervención psicológica, procedimientos y formas de control.

Paralelamente a ello la tecnología ha tenido un enorme impacto en el deporte, por lo que es necesario e importante conocer este tipo de recursos para tratar nuevos retos científicos y aplicar el

conocimiento científico como herramienta para guiar y asesorar en los procesos de entrenamiento, rehabilitación o mantenimiento físico (UCAM, 2013).

Tanto la actividad física y en especial los deportes han experimentado cambios a partir de la implementación de las TICs (Pratt *et al*, 2012; Shank y Lyberger, 2014; Owens, 2015), trayendo consigo mejores logros en su rendimiento, al resultar eficaz en todo el proceso de entrenamiento deportivo, transmiten con mayor facilidad y factibilidad el conocimiento que deben alcanzar los atletas y entrenadores.

En la actualidad en las condiciones en que se desarrolla el entrenamiento deportivo cubano y sus modelos psicológicos, es fundamental la integración de las TICs en los sistemas, formación y desarrollo del deportista, a partir de que permite optimizar recursos, tiempo de trabajo y buscar una mayor lógica en la dinámica de trabajo de los entrenadores. A su vez, constituye una herramienta para evaluar los procesos psicológicos que no siempre en la literatura aparecen las vías para hacerlo.

Es importante reconocer que, hasta el momento, no se conoce de la existencia de una investigación que aborde el tema

de las TICs en la evaluación de la preparación psicológica de los luchadores a través del empleo de un software informático.

La revisión teórica realizada arroja determinadas insuficiencias en el orden teórico, en el deporte Lucha:

- Resulta insuficiente el tratamiento teórico- metodológico y evaluativo para el proceso de preparación psicológica con la preparación del luchador.
- Se constata un predominio y jerarquización de la aplicación de software en función de las direcciones física, teórico y táctica del luchador en su preparación, en detrimento de la evaluación de la preparación psicológica.
- No se dispone de los indicadores, las vías y forma para la aplicación de software en función de la evaluación de la preparación psicológica del luchador.

Se constata a partir de la aplicación de un diagnóstico fáctico exploratorio en el curso escolar 2017-2018 en la Escuela de iniciación Deportiva Escolar (Eide) de Holguín, en el deporte Lucha, se detectaron las siguientes limitaciones empíricas:

- Desconocimiento por parte de los entrenadores de lucha acerca de la aplicación de software para la evaluación de la preparación psicológica del luchador.
- Resultan insuficientes las vías, métodos y forma utilizadas por los entrenadores para orientar el proceso evaluativo de la preparación psicológica del luchador.

Teniendo en cuenta las limitaciones enunciadas con anterioridad se pretende en el artículo reflexionar desde la teoría de cuáles son las posiciones que sustentan la preparación psicológica en el del deportista y sus particularidades en la Lucha Olímpica.

### **Generalidades acerca de la Psicología del Deporte**

La Psicología del Deporte es la rama especial de las ciencias psicológicas que estudia la psiquis del individuo en las condiciones de la actividad deportiva. Rubinstein (1979), citado en Martínó (2000) plantea que:

La misión de nuestra Psicología no puede constituir en investigar lo psíquico al margen de la actividad y solamente existente en un

momento interno inconcluso... la Psicología no estudia la conducta en su conjunto, sino que estudia las peculiaridades psíquicas de la actividad. (p.11)

Teniendo en cuenta lo anterior, se considera que el objeto de estudio de la Psicología del Deporte son las particularidades específicas de la actividad deportiva en sus diversas disciplinas y las particularidades psicológicas de la personalidad del deportista.

Esta disciplina es una rama que integra los conocimientos de las ciencias psicológicas, aspecto que se puede apreciar en la complejidad de su objeto de estudio, que muestra su interrelación con la Psicología General como madre de todas las ramas especiales y con otras como la Psicología clínica, social, educacional y laboral.

#### *La preparación psicológica del deportista*

En la preparación psicológica, se debe considerar el conjunto de procedimientos psicológicos y pedagógicos orientados a la formación y desarrollo de las cualidades morales y de la voluntad en los deportistas.

La preparación psicológica del deportista está basada en el conjunto de procedimientos que tienden a formar y desarrollar cualidades, capacidades y estados que demanda la actividad deportiva para la obtención de rendimientos elevados, donde su principal tarea es garantizar el estado psicológico óptimo del deportista para la competencia, consiste en:

- Contribuir al perfeccionamiento de procesos psíquicos: percepciones especializadas, representaciones, atención, memoria, pensamiento y otros.
- Formar cualidades psíquicas de la personalidad del deportista.
- Crear estados psíquicos óptimos durante el entrenamiento y competencias.
- Desarrollar habilidades para controlar estados psíquicos.
- Contribuir al desarrollo de conocimientos acerca de las competencias que se han de celebrar.
- Crear atmósfera positiva en colectivos de deportistas.

La preparación psicológica en deportes de combate se concreta en desarrollar en el

atleta la habilidad para enfrentar la competencia con una adecuada disposición psíquica para la victoria. La preparación psicológica es parte del sistema de preparación del deportista diseñado para contribuir al perfeccionamiento de las habilidades deportivas necesarias para lograr el éxito.

*Papel de la actividad en la comprensión del desarrollo y estudio de los procesos psíquicos del deportista*

El enfoque histórico culturalista de Vigotsky (1988), citado en González Rey (1982) acerca del desarrollo de los procesos psíquicos del hombre, constituye un fundamento básico para una mejor comprensión de la personalidad:

(...) como sujeto regulador que inmerso en diferentes tipos de actividad, no sólo se transforma por ellas sino que es capaz de mantener sus aspectos esenciales, trascendiendo lo inmediato a través de fines y objetivos socio históricos formados en su desarrollo. (p 3)

El acercamiento científico-metodológico y práctico al problema de la actividad del hombre como categoría filosófica, psicológica, pedagógica, entre otras, es uno de los más actuales temas de estudio

de las distintas ciencias, por lo que independientemente de su avanzado tratamiento, se hace necesario mantener el interés científico especial que requiere dicho problema.

La categoría actividad, planteada y desarrollada por los científicos de la antigua Unión de República Socialista Soviética, constituyó el principal argumento para discernir y enfrentar las concepciones idealistas y del materialismo metafísico que los antecedió. Una gran responsabilidad en este sentido correspondió a Rubinstein (1979) y Leontiev (1981), los cuales argumentaron el problema de la actividad a lo largo de toda sus obras; fundamentos que mantienen aún su vigencia, tanto para la orientación de las investigaciones, como para el rechazo a las corrientes idealistas contemporáneas, que tratan de ocultar, minimizar o distorsionar, el carácter de unidad del hombre con su actividad, el rol que verdaderamente desempeña esta última en la formación y desarrollo de la personalidad, incluyendo su carácter eminentemente activo y social.

Rubinstein (1964), quien formuló y desarrolló el principio básico de la unidad de la psiquis y la actividad, afirmó que la acción del hombre representa una unidad

de lo externo y de lo interno, de la misma forma que: "La unidad de la conciencia y conducta se funda en la unidad del sujeto y objeto (...)". (p 104)

Por su parte, Petrosvki (1980), al tratar el problema de la manifestación activa de la personalidad dejó aclarado, como esta se forma en el proceso de la interacción activa del sujeto en el mundo que le rodea, gracias al proceso de su actividad.

A su vez, Leontiev (1981) enfocó la actividad como un sistema dentro del sistema de relaciones del hombre en sociedad, puntualizó en el contenido social y determinante de la actividad del individuo, como génesis de su conciencia, comprendida como "(...) un producto subjetivo como la forma transformada de manifestarse las relaciones por su naturaleza social, generadas por la actividad del hombre dentro del mundo de los objetos." (p. 70)

El citado autor, fundamentó por primera vez el carácter objetual de la actividad. En su obra "Actividad, Conciencia y Personalidad", donde justifica que en el surgimiento de la actividad y el reflejo psíquico, queda implícito su naturaleza de objeto. El objeto de la actividad es quien determina la dirección de la conducta del

sujeto, por lo tanto, este, se encuentra estrechamente vinculado con su motivo.

Al aclarar el concepto de actividad deportiva, Rudik (1988), destaca la distinción entre esta y otros tipos de acciones motoras tomadas en la esfera militar y laboral. Al comprender el contenido de la actividad deportiva propiamente dicha, se contempla claramente, el cambio del motivo de participación del sujeto, pues el objeto de la actividad cambia, de la misma forma que cambia su motivo.

Este autor señala cambios en el tipo de satisfacción que experimenta el sujeto al practicar su deporte, enfatiza en que las acciones del deportista están: "(...) acompañadas de la conciencia matizada emocionalmente de la perfección de su ejecución." (p. 468)

Entre las principales finalidades del deportista aparece la de ser el campeón del torneo, superar a sus rivales, dominar a la perfección posible las ejecuciones técnicas, lograr una marca determinada, marcar puntos a su contrario, etc.; aspectos que caracterizan a cada objeto de la actividad, llámense implemento, selección de movimientos, contrario u otro cualesquiera de su actividad competitiva.



En tal sentido, Rudik (1988) reconoce las exigencias que el deporte le presenta al deportista: "(...) a los procesos de información y su procesamiento, a la memoria y a la atención del deportista, a sus acciones volitivas y sus estados emocionales." (p. 345)

De lo expuesto con anterioridad se deduce que la influencia de la actividad deportiva no se limita a los procesos cognoscitivos, sino que se extiende a las demás esferas psíquicas y facetas de la personalidad del individuo, sin embargo, esta influencia es recíproca, pues el deportista emprende un proceso dialéctico de transformación de su actividad, de sus contenidos y objetos.

El deportista responde de forma activa ante las variadas exigencias que la actividad le presenta, a la vez que, al reflejar objetivamente tales estímulos, ello le permite penetrar en la esencia de los objetos propios de su deporte.

El reflejo psíquico del deportista en torno a su medio externo, es una consecuencia directa de: "(...) aquellos procesos con cuya ayuda (...) el sujeto entra en contacto práctico con el mundo de los objetos (...)" (Leontiev, 1981, p. 70).

De lo anterior se deriva que aunque el sujeto no se subordina a sus propiedades, vínculos y relaciones de modo absoluto, pues de verse así, se limitaría su carácter eminentemente activo y transformador, quien ha puesto la naturaleza a su servicio, por cuanto en este contexto vale destacar, para dejar sentada la subordinación relativa del sujeto a la presencia del objeto, que el hombre no está atado, limitado al objeto; aquí desempeña un papel primordial el lado activo, transformador, las necesidades, intereses y juicios del hombre, en el proceso de su interacción con el mundo que le rodea.

No pocos autores han mixtificado el problema del estudio de los procesos psicológicos del deportista y de la preparación para su actividad concreta, teniendo en cuenta que en ocasiones sus argumentos orientan el tratamiento a las particularidades psicológicas de la personalidad, por un lado, y a los aspectos psíquicos de la actividad externa del sujeto, por otro; enfoque que limita la apreciación objetiva del problema como un todo único, que conduce a, de acuerdo con los argumentos científicos señalados anteriormente, a las fundamentaciones metodológicas erróneas para orientar el

curso de las investigaciones científicas en general y la conducción adecuada de la preparación del deportista en particular.

### *Aspectos psicológicos en la Lucha olímpica*

La figura del psicólogo deportivo es algo común en el alto nivel para los luchadores, por eso los entrenadores deben tener conocimientos de la psicología deportiva que le permita ayudar a la hora de entrenar a sus atletas.

A pesar de ser muy amplia la cantidad de situaciones en las que la psicología del deporte puede tener cavidad en esta disciplina, se puede intentar agrupar las situaciones más características clasificándolas en dos grupos, por un lado, aquellas situaciones propias de las entrenamientos y de competencias.

La lucha es un deporte que requiere de un entrenamiento repetitivo para llegar a dominar las diversas acciones técnicas, para ello se debe tomar en cuenta el principio de continuidad, para no provocar una falta de motivación en los luchadores.

Los luchadores de alto rendimiento se someten a varias sesiones de entrenamientos diarias, pudiendo llegar al estado de sobre entrenamiento y agotamiento psicológico.

La labor del psicólogo, es hacer hincapié en controlar las situaciones que desencadenan a que los atletas lleguen a consumir drogas, factor de la depresión, la curiosidad y la necesidad de alcanzar el éxito.

Es de consideración del investigador que la preparación de los atletas del deporte Lucha no deben estar alejados de lo antes expuestos en aras de alcanzar mayores resultados competitivos.

### **CONCLUSIONES**

La Psicología del Deporte, según los autores consultados, posee particularidades específicas en lo relacionado con la actividad deportiva en sus diversas disciplinas, así como en las particularidades psicológicas de la personalidad del deportista.

La preparación psicológica del deportista debe contribuir al perfeccionamiento de procesos psíquicos, la formación de cualidades psíquicas, crear estados psíquicos óptimos durante el entrenamiento y competencias, crear atmósfera positiva en colectivos de la personalidad de los atletas, en particular de los deportes de combate.

La influencia de la actividad deportiva no se limita a los procesos cognoscitivos,

sino que se extiende a las demás esferas psíquicas y facetas de la personalidad del individuo, esta influencia debe ser recíproca, pues el deportista emprende un proceso dialéctico de transformación de su actividad, de sus contenidos y objetos.

La labor del psicólogo deportivo en el deporte Lucha no debe estar alejados de lo expuesto por autores reconocidos y tratados en el presente artículo en aras de alcanzar mayores resultados competitivos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- González Rey, F. (1985) *Psicología de la personalidad*. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- González Serra, D.J. (1984) *Problemas filosóficos de la Psicología*. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Leontiev, A. N. (1981): *Actividad, conciencia y personalidad*. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Petrovsky, A.V. (1980): *Psicología general*. Moscú. Editorial Progreso.
- Ramírez González, J. L. (2009), *Sistema informático para evaluar la preparación física de los taekwondistas juveniles del sexo masculino de la provincia de*

*Holguín*. Holguín, Centro de Estudio de Deportes de Combate.

- Rubinstein, S.L. (1979) *El ser y la conciencia*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Rudik (1980) *Psicología: Libro de texto*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Recibido: 23032018

Aprobado: 05072018

## Datos de los autores:

Arnaldo Jesús Amaro Quiñones

Ingeniero informático

Universidad Holguín. Facultad de Cultura Física Manuel Fajardo

aamaroq@fcf.uho.edu.cu

Yasser Russell Suárez

Doctor en Ciencias de la Cultura Física

Profesor Titular

Director del Centro de estudios de Actividad Física Terapéutica y Deportes de Combate (AFIT/COMB)

Universidad Holguín. Facultad de Cultura  
Física Manuel Fajardo  
yrussell@uho.edu.cu

José Luis González Ramírez  
Máster en Deportes de Combate  
Profesor Auxiliar  
Entrenador de Taekwondo  
Universidad Holguín. Facultad de Cultura  
Física Manuel Fajardo  
Centro de estudios de Actividad Física  
Terapéutica y Deportes de Combate  
(AFIT/COMB)  
  
jlgonzalez@uho.edu.cu