

Dificultades en la PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DE EQUIPOS DEPORTIVOS ESTUDIANTILES

Una experiencia con un equipo de baloncesto femenino

Tanto el diagnóstico como la preparación psicológica a la competencia difieren del tipo de deporte como del deportista. El deporte estudiantil de adolescentes plantea un tipo de intervención no solo enfocado en el deporte sino también en lo familiar, académico y en las relaciones sociales. En los deportes colectivos los conflictos entrenador – deportista se observan con frecuencia, e influyen notablemente en el rendimiento deportivo así como en ocasiones, la decisión de no volver a practicar deporte. Este trabajo intenta ser una aportación a dicho fenómeno, el cual es una síntesis de una experiencia situada en un equipo femenino de baloncesto entre los 13 y 14 años de edad de una Institución Educativa de nivel socioeconómico medio que compete en el Torneo Intercolegial de Guayaquil.

Introducción

Esta intervención se sitúa en el Centro Educativo Bilingüe Interamericano (CEBI) de la ciudad de Guayaquil, institución educativa sin historia deportiva relevante cuyos directivos deseaban potenciar las gestiones de apoyo al deporte. Como parte de un proceso de modernización, se vinculó a un psicólogo del deporte para trabajar en todo lo necesario en el Departamento de Deportes del colegio. La presencia de un psicólogo del deporte no es frecuente en centros educativos, a no ser en los que exista una política deportiva [1]. Las funciones del psicólogo del deporte tanto en el diagnóstico, intervención, capacitación, asesoría e investigación [2] se modifican tomando en cuenta las características del ambiente y el contexto histórico [3]. Por otro lado también se debe considerar los normales aspectos dentro del campo de la

psicología del deporte como el tipo de deporte, la edad de los deportistas, el nivel de competencia, etc. Los deportes se clasifican psicológicamente en: a) Deportes sin cooperación ni oposición, b) Deportes con cooperación pero sin oposición, c) Deportes con oposición y sin cooperación y d) Deportes con oposición y colaboración [4]. Dentro de esta última clase se sitúan los deportes colectivos con pelota como el baloncesto. La práctica de este deporte se caracteriza por una gran interrelación, precisión y coordinación en sus acciones y tácticas que genera una elevada carga psíquica en los deportistas [5]. Por lo que el baloncesto demanda de los deportistas un elevado desarrollo del colectivismo, identificación con las metas y objetivos del equipo, así como mecanismo de autorregulación para el autocontrol emocional como para la

regulación de la acción y recuperación física y psicológica en todo momento [6].

Todos estos aspectos no solo deben ser tomados en cuenta en cada deportista sino también como característica de un colectivo que siente, piensa y acciona. Un equipo deportivo es un grupo que tiene objetivos generales de una actividad deportiva que ejecutan bajo el control del entrenador. Esta actividad se caracteriza por esfuerzos individuales y colectivos que van dirigidos a lograr elevados resultados que no contradicen a la organización deportiva o a la comunidad, reglamentado por reglas y normas [7]. Es decir que su adecuada estructura formal depende de estos factores directrices entre los que se destaca: 1) Las instrucciones y orientaciones elaboradas por el entrenador, directivos y organizaciones superiores



POR: Eduardo Molina Morán, Ps.¹

Universidad Estatal de Milagro.
Ciencias de la Educación y la Comunicación

E-mail: emolinam@unemi.edu.ec



2) Las normas formuladas por el propio grupo. 3) Las necesidades y motivaciones de los miembros del grupo. 4) Las necesidades y motivaciones del entrenador. 5) Objetivos y tareas respectivas de la actividad principal.

En este sentido se concluye que un grupo con objetivos es dirigido y en el caso del deporte esta función recae en el entrenador [8]. El entrenador es el eje rector del proceso de entrenamiento. Las acciones que ejecuta el equipo deportivo son planificadas por él. El entrenador cumple funciones de técnico, educador, organizador y líder [9]. Estas funciones son las mismas sea cual sea el deporte o tipo de deportistas. La acción del entrenador es permanentemente evaluada por sus dirigidos, por lo que su conducta debe expresar los valores y actitudes que desea formar en los deportistas así como el asumir un rol de modelo en la enseñanza de la técnica deportiva con el fin que el alumno adquiera el refinamiento motriz necesario en la adquisición del gesto deportivo. De la misma manera, la condición psicológica del atleta está en función de los rasgos de personalidad y de la estabilidad psíquica del entrenador [10]. Este tema abre el análisis de uno de los problemas más frecuentes en el deporte: La relación entrenador-deportista. Los conflictos generados en esta relación se dan por múltiples causas como el estrés del entrenador, la divergencia en el planteamiento de objetivos del equipo y el entrenador, las influencias institucionales en el equipo, la capacidad de dirección del entrenador, su conocimiento del deporte, etc. [11]. Por lo tanto el entrenador debe resolver los conflictos que influyen en la relación con su equipo. Una de las técnicas más eficaces es la subordinación de objetivos personales [12]. Esta subordinación se expresa en 1) La aceptación de la realidad, 2) Un consenso por parte del grupo, 3) El deseo de superar los conflictos y 4) Mantener la homogeneidad del grupo y a la disponibilidad a cambios comportamentales.

Los requerimientos de los entrenadores de etapas de formación difieren de los de alto rendimiento y ello nos conduce a analizar diversas variables y su forma de medirlas. El psicodiagnóstico diseñado para estos deportistas oscila entre lo deportivo y la consejería educativa y clínica, lo que nos plantea ciertas dificultades en la selección de la batería a administrar, así como en la sistematización de esta



Figura 1: Equipo de Baloncesto al inicio de la competencia.

información. Además, estas edades aportan otras variables como el conflicto latente del abandono deportivo que se da con frecuencia en estudiantes deportistas especialmente en países en vías de desarrollo que no tienen políticas de Estado afines [13].

Metodología

Esta investigación parte de una demanda concreta del entrenador de baloncesto del centro educativo. Según sus observaciones, su equipo adolecía de:

- Falta de ganas para entrenar y competir.
- Falta de concentración en el juego.
- Olvido de táctica planteada.
- Falta de combatividad deportiva.
- Quejas por actitud del entrenador.
- Retiro voluntario de los miembros de la selección.

Partiendo de esta situación se diseñó una intervención psicológica que contemplaba dos fases, la de diagnóstico y la de intervención propiamente dicha. La fase de diagnóstico implicó los siguientes aspectos:

- Entrevista inicial colectiva con el equipo.
- Administración de Encuestas.
- Terapia Grupal a las deportistas.
- Entrevista individual con las deportistas.
- Observación de algunos partidos de competencia.

La entrevista inicial colectiva estuvo dirigida a informar a las deportistas sobre la incorporación de un psicólogo del deporte al equipo de baloncesto, así como de sus

funciones. Las jugadoras aceptaron con agrado la decisión y se comprometieron a colaborar en la intervención. Esta reunión constó de gran importancia ya que cumplió el fin de sentar las bases para búsqueda de empatía con el deportista, mediante la orientación, el apoyo, el consejo individual o en grupo [14].

Como segunda acción se administró una encuesta dirigida a investigar aspectos relacionados con su percepción frente al apoyo al deporte por parte de sus padres, maestros e institución. Los resultados fueron:

- El 86% opina que sus padres se preocupan por la formación deportiva.
- El 71% cree que existe apoyo por parte de los demás alumnos del plantel.
- El 86% acepta que existe apoyo de parte de las autoridades del plantel.
- Al 100% les gustaría que la selección sea reconocida públicamente y que haya más difusión.
- El 86% indica que toma los entrenamientos con seriedad.
- El 57% manifiesta que los padres tienen preferencia de lo académico sobre lo deportivo.
- El 71% cree que la selección del colegio goza de respeto por parte de otros colegios.
- El 57% manifiesta que los estudiantes desertan de la selección debido a la falta de apoyo por parte de las autoridades del plantel.
- El 29% manifiesta que los estudiantes desertan de la selección debido a la falta de apoyo por parte de los padres de familia.

La observación más relevante se centró en que a pesar de percibir apoyo de las autoridades, éste no era suficiente. Como tercera acción se realizó una intervención terapéutica grupal con el fin de investigar las posibles causas de las observaciones del entrenador. La técnica utilizada fue el Grupo T. Esta técnica permitió a las jugadoras liberar y expresar sus pensamientos y emociones relacionadas al entrenamiento, a la competencia y a su relación con su guía [15], en este caso el entrenador. También se realizó un psicodrama para observar las relaciones con el profesor y las relaciones entre los miembros del grupo [16]. Las deportistas percibían una imagen dictatorial del entrenador y aunque gustaban del deporte, su conflictiva relación las había llevado a pensar en retirarse de la práctica deportiva. Se orientó a los deportistas con técnicas para mejorar las relaciones con el entrenador. Hacer esto era fundamental. Es mucho más positivo que un deportista sienta respeto y/o admiración por su entrenador que miedo, ya que el miedo genera dos posibles respuestas: Parálisis y fuga [17]. Además, se orientó a los padres de los deportistas sobre el hábito del deporte y sus beneficios con el fin de controlar su estrés relacionado con los resultados y de esta manera disminuir la probabilidad de un abandono deportivo [18].

El entrenador fue asesorado en técnicas de afrontamiento y resolución de conflictos con el fin de proponer alternativas a caducas fórmulas cognitivas en su relación con sus deportistas [19].

Cuanto más profundo es el conocimiento que se tenga de los deportistas, más y mejores posibilidades tiene el entrenador de decidir correctamente para el logro de un alto rendimiento deportivo, por lo que hacer un buen psicodiagnóstico es de vital importancia [20]. La entrevista individual estuvo dirigida a investigar sobre la historia deportiva, el entrenamiento, competición, salud, relaciones sociales, rendimiento académico y cultura [21]. Junto a las entrevistas individuales, se administró una batería de tests psicológicos: Test de Inteligencia de Matrices Progresivas, Test de Personalidad de Sacks, Test de Rasgos Caracterológicos de Gex y el Test de Reacción Psicológica a la Competencia de Andrade. Este último test evalúa cinco dimensiones: El nivel de Conflicto, Nivel de Rivalidad Deportiva, Nivel de Agresión, Nivel de Suficiencia y Nivel de Cooperación de Equipo. Se

planificó repetir el test psicológico deportivo en las fases finales de la competencia para analizar la modificación de sus valores y cotejarlos con las observaciones cualitativas del equipo y con resultados deportivos obtenidos.

En base a las evaluaciones, se dieron las siguientes recomendaciones:

- Sesiones de trabajo permanentes entre el entrenador y el psicólogo [22].
- Aumentar el número de partidos amistosos.
- Dictar charlas de orientación en el deporte junto al entrenador.
- Ejecutar el Plan de Entrenamiento Mental en las deportistas.

La segunda fase (de intervención) se centró en:

- Seguimiento psicológico individual a las deportistas [23].
- Dos sesiones de grupo por semana de 1 hora 30 minutos cada una con el Psicólogo del Deporte.
- Observación permanente del equipo en entrenamientos y competencias para registrar secuencia de hechos [24] y las actitudes entendidas como tendencia a la acción [25].
- Asesoría permanente al entrenador.
- Orientación a Maestros y Padres [26].

El Plan de preparación psicológica a la competencia llevado en las sesiones con el equipo incluyó técnicas de:

- Establecimiento de Objetivos.
- Visión Periférica.
- Relajación Física y Mental [27].
- Atención y Concentración.
- Visualización e Imaginación.
- Cohesión de Grupo.
- Relación Entrenador - Deportista.

En la primera semana de la etapa de competencia se administró de nuevo el test psicológico deportivo además de incorporar el Test de Verificación de los Indicadores de Tensión y Ansiedad y el Inventario Compara-

tivo de Indicadores de Tensión y Ansiedad Competitiva. Esto con el fin de evaluar en el entrenamiento de técnicas de relajación para disminuir el estado de ansiedad competitiva ya que es uno de los estados que se producen y conspiran contra el rendimiento atlético [28].

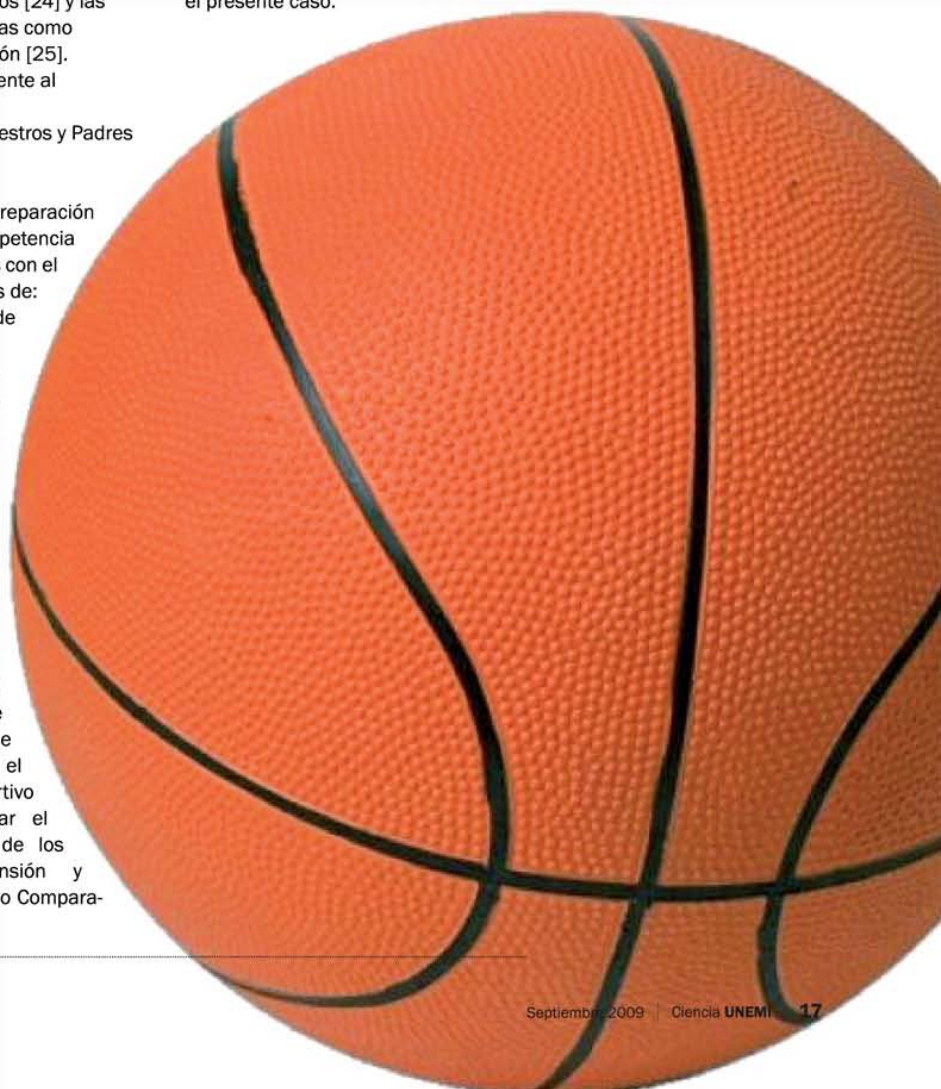
Resultados

A continuación se presentan los resultados de las pruebas de inteligencia, entrevista, rasgos caracterológicos, y reacción psicológica a la competencia con su respectivo análisis.

Nivel	Porcentaje
Superior al Término medio	16.67%
Término Medio	58.33%
Inferior al Término Medio	25%

Tabla 1: Nivel de Inteligencia en el equipo.

Algunos autores expresan que en los equipos deportivos que cumplen sus metas, el nivel de inteligencia del entrenador debe ser superior al del equipo, situación que si se cumple en el presente caso.



Historia Deportiva	Porcentaje
Deportistas con historia deportiva	58%
Deportistas sin historia deportiva	42%

Tabla 2: Porcentaje de deportistas con o sin historia deportiva.

La historia deportiva es buen indicador de las posibilidades de lograr buenos resultados ya que se cuenta con deportistas con conocimiento del deporte y experiencia competitiva.

Problemas de Autoridad	Porcentaje
Deportistas con problemas de autoridad	67%
Deportistas sin problema de autoridad	33%

Tabla 3: Conflictos de autoridad con el entrenador.

El test de Sacks para adolescentes es una prueba proyectiva que evalúa conflictos consigo mismo, con la familia y con los demás. Los resultados revelaron dificultad de relación similar entre las deportistas y la figura paterna como con el entrenador.

Temperamento	Porcentaje
Colérico	8%
Apasionado	34%
Nervioso	25%
Sentimental	8%
Sanguíneo	17%
Flemático	8%

Tabla 4: porcentaje de deportistas con los distintos tipos de temperamentos

Observamos que las dos primeras categorías pertenecen al rasgo Emotivo Activo Primario y Secundario. Las siguientes dos categorías al Emotivo No Activo Primario y Secundario. Es decir que en total, un 75% expresan rasgos emotivos. Esta evidencia junto al cuadro anterior explica el elevado conflicto en las relaciones de las deportistas con su entrenador.

El análisis de la tabla 5, revela en la etapa de pre competencia niveles de agresión y conflictos aceptables aunque la preparación psicológica tomó en cuenta estos aspectos para disminuirlos. De la misma manera se intentó mejorar el nivel de rivalidad



Figura 2: Equipo de Baloncesto al final de la competencia: Vicecampeón Intercolegial

Dimensión	Evaluación Pre Competencia	Evaluación en Competencia	Variación
1 Agresión	4.33	4.17	- 1.67%
2 Conflicto	3.60	4.58	+ 10%
3 Suficiencia	8.33	7.58	- 7.5%
4 Rivalidad	3.58	4.08	+ 5%
5 Cooperación	7.92	7.58	- 3.3%

Tabla 5: Puntaje sobre 10 y variación porcentual en las dimensiones del test deportivo

sugiriendo más partidos amistosos. Los niveles de suficiencia y cooperación eran adecuados y se necesitaba mantener esos valores.

Con el transcurrir del tiempo, claramente todo el entorno social observó modificaciones hacia una mejor actitud, cohesión de grupo, relaciones con el entrenador, nivel de compromiso y fijación de objetivos, además de excelentes resultados deportivos. Sin embargo los valores en la segunda administración de la prueba psicológica deportiva no mostraban cambios. Era necesario registrar cuantitativamente lo observable, ya que el campeonato estaba llegando a su culminación.

Después de deliberar varias hipótesis, el equipo técnico concluyó que se había producido una correcta fijación en los objetivos de corto, mediano y largo plazo, lo que concluyó en la toma de conciencia para lograr el compromiso a someterse a un entrenamiento riguroso y modificar conductas y pensamientos inadecuados.

Solucionado esto, el problema surgido ahora era encontrar un instrumento de medida que permita valorar el cambio cualitativo de sus cogniciones y conductas. Haciendo un gran esfuerzo de investigación, se encontró el Inventario sobre Reflexiones y Modificación Cognitiva de las doctoras norteamericanas Dorothy Harris y Bette Harris, muy apropiado

para este tipo de deportistas [29]. La prueba demostró que el equipo en un promedio del 70%, había logrado modificaciones de pensamientos negativos a positivos, lo que influyó en cambios de conducta orientados a una mayor disciplina y compromiso en beneficio de un objetivo común. Así mismo, las acciones y resultados del equipo de baloncesto se proyectaron en el entorno social, y a su vez este reflejó en el equipo mayor confianza. Es importante recalcar el contexto en el que se dio esta situación ya que se obtuvo el primer logro deportivo en la historia de esta Institución Educativa hasta entonces desconocida.

Conclusiones

En deportistas adolescentes, la eficacia de una preparación psicológica similar al de los de alto rendimientos no es elevada [30]. La orientación psicológica proyectada a la fijación de objetivos y asunción de sus respectivos estilos de vida que se desprenden de éstos tienen un mayor efecto cuando es llevada por un Especialista en Psicología del Deporte. La experiencia demuestra la limitada aplicación de test psicológicos deportivos de competencia en estas edades. También, la reducida cantidad de pruebas para estudiantes deportistas nos lleva a sugerir el profundizar estudios en esta temática para la producción de instrumentos más adecuados.



Referencias bibliográficas

- [1] Valdivieso, J. A. (2000). Estado Actual de la Psicología del Deporte en el Perú. Extraído el 6 de Mayo del 2001, del sitio <http://www.lictor.com>.
- [2] Andrade, F. (2001). Las Funciones del psicólogo del deporte. I Seminario Taller Nacional de Psicología de la actividad física y el deporte. Guayaquil.
- [3] Molina, E. (2001). La función del psicólogo del deporte en una institución educativa. Congreso Bolivariano de Medicina y ciencias aplicadas al deporte. Ambato.
- [4] Carron, A. V. y Chelladurai (1978). Cohesiveness as a factor in sports performance, *International Journal of Sport Psychology*, 9, 56 - 71.
- [5] Gutiérrez, P. (2002). La preparación psicológica en los deportes de equipo de los juegos con pelota. Extraído el 18 de Mayo del 2002, del sitio <http://www.efdeportes.com>.
- [6] Gutiérrez, P., Fernández, A. (1986). La Cohesión Grupal y el Nivel de Desarrollo del Grupo en Deportes Colectivos. Trabajo presentado y premiado en el X Concurso Científico Técnico Nacional de Cuba de las BTI.
- [7] García Ucha, F. (2002). El Equipo Deportivo. Extraído el 12 de Mayo de 2002, del sitio <http://www.efdeportes.com>.
- [8] García Ucha, F. (2002). El Entrenador Deportivo. Extraído el 12 de Mayo de 2002, del sitio <http://www.efdeportes.com>.
- [9] Antonelli, F. (1978). Psicología del deporte. Valladolid: Miñón S. A.
- [10] Dimitrov, K. (1972). Psicología para entrenadores. Kóln: III FEPSAC Congress.
- [11] Tutko, T. y Richards, J. (1984). Psicología del entrenamiento deportivo. Madrid: Editorial Augusto.
- [12] Carli, R. (1972). Fenomenología de la adaptación social. Brescia: Ancona.
- [13] Moreno, C. (1997). Causas de abandono deportivo en adolescentes de la ciudad de Guayaquil. Ponencia presentada en el Congreso de Ciencias aplicadas al deporte, Colombia.
- [14] Ribeiro, A. (1981). Psicología del deporte y preparación del deportista. Buenos Aires: Editorial Kapeluz.
- [15] Kort, F. (1974). Psicoterapia de grupo y desarrollo del potencial humano. Caracas: Monte Ávila Editores.
- [16] Moreno, J. (1966). Psicoterapia de grupo y psicodrama. México: Fondo de Cultura Económica.
- [17] Williams, J. (1991). Psicología aplicada al deporte. Madrid: Biblioteca Nueva.
- [18] Roffé, M. (2000). El componente psicológico en la práctica de los deportes y las actividades físicas. Jornada Deporte y Salud en la UCES. Buenos Aires.
- [19] Mendelsohn, D. (2002). Liderazgo deportivo. Extraído el 25 de Mayo de 2002, del sitio <http://www.efdeportes.com>.
- [20] Valdés, H. (1996). La preparación psicológica del deportista. Barcelona: INDE
- [21] Riera, J. (1985). Introducción a la psicología del deporte. Barcelona: Martínez Roca.
- [22] Alonso, C.; Boixados, M. y Cruz, J. (1995). Asesoramiento a entrenadores de baloncesto: efectos en la motivación deportiva de los jugadores. *Revista de Psicología del deporte*, 7-8, 55-66.
- [23] Buceta, J. (1996). Intervención psicológica en los deportes de equipo: La importancia de la intervención indirecta y de la atención individualizada, *Actas del IV congreso andaluz de psicología del deporte*. Málaga: IAD.
- [24] Rushall, B. (1977). Two observational schedules for sporting and physical education environments, *Canadian Journal of applied sport sciences*, 2, 15 - 21.
- [25] Hernandez, A. y Morales, V. (2002). La actitud en la práctica deportiva: concepto. Extraído el 30 de Junio de 2002, del sitio <http://www.lictor.com>.
- [26] Roffé, M. (2002). Objetivos de la preparación psicológica: ¿cómo trabaja un psicólogo especializado en deporte en el fútbol? Extraído el 25 de Mayo de 2002, del sitio <http://www.lictor.com>.
- [27] Schultz, J. (1981). Entrenamiento autólogo. Barcelona: Martínez Roca.
- [28] Valdés, H. (1998). Personalidad y deporte. Barcelona: INDE
- [29] Harris, D. y Harris, B. (1987). Psicología del deporte. España: Editorial Hispano Europea
- [30] Vanek, M. y Cratty, B. (1970). Psychology and the superior athlete. Nueva York: Macmillan.