

La adolescencia: Sus particularidades psicológicas y la práctica deportiva.

Autora: Lic. Greisy Medina Mojena

RESUMEN

El presente trabajo, en aras de perfeccionar la relaciones y los posibles resultados, tiene como objetivo presentar una visión de la adolescencia desde el punto de vista psicológico, ya que la mayoría del universo atlético con que trabaja nuestros entrenadores, está comprendido en este período de edad: 11-18 años. Se abordan cuestiones como el concepto de adolescencia, las características psicológicas de esa edad; que incluye el desarrollo intelectual, moral, afectivo-motivacional; el concepto de necesidad y cómo los entrenadores la perciben en sus atletas y las reconocidas en la literatura para este grupo etáreo.

La mayoría del universo atlético con que laboran los especialistas de las áreas de trabajo relacionadas con el entrenamiento deportivo en la base de la pirámide de alto rendimiento de nuestro país es adolescente.

La adolescencia es una de las etapas de crisis por la que atraviesa el individuo a lo largo de su vida y, como toda crisis, requiere grandes esfuerzos y retos por parte del adolescente y de quienes lo rodean.

Es por esto que hemos querido abordar temas relacionados con la adolescencia y su repercusión psicológica, acotando que no se agotan todos los temas vinculados con ella, ni todos los cambios que trae aparejado este importante pero convulso período de la vida. Tan solo se brindan algunas herramientas que deben conocer nuestros entrenadores y el personal que rodea a nuestros adolescentes para, entre todos, lograr una mejor calidad de vida para nuestros atletas, que repercuta en cómo nos relacionamos con ellos en los diversos ámbitos que compartimos (entrenamiento, docencia, vida cotidiana).

La adolescencia es una etapa de tránsito entre la adultez y la niñez. Es considerada como el período de la pubertad porque es donde aparece el bello púbico o viril.

Esta etapa es un importante período de socialización del sujeto pues debe desempeñar diferentes roles que lo prepararán para cumplir las exigencias de la vida adulta.

Según los criterios de algunos investigadores, la adolescencia es el período comprendido desde los 11 – 12 años hasta los 14 – 15 años, aunque existen otros que la extienden un poco más, hasta los 17 – 18, llamando a este lapso adolescencia tardía.

Hay divergencias de criterios al considerar los factores responsables del desarrollo psicológico en esta etapa de la vida, siendo oportuno considerar que todos ponen el punto de mira en un componente importante y no

necesariamente tenemos que afiliarnos a uno sino que se debe tomar una integración de los mismos; entre los más importantes se encuentran:

- La herencia y maduración biológica son los principales factores responsables del desarrollo.
- El proceso de socialización del individuo, de acuerdo a las exigencias que se realizan en su entorno, constituye el principal factor del desarrollo psicológico.
- La regulación del desarrollo psicológico es el factor determinante.

Características psicológicas de los adolescentes

El desarrollo de la identidad constituye un segundo nacimiento. Está atravesado por una dinámica de conflictos que, en su punto más elevado, puede conducir a estados mentales contradictorios que se expresan en un sentimiento de vulnerabilidad exagerado contrapuesto a las grandes expectativas personales.

Los autores, en la psicología marxista, consideran que en la adolescencia se alcanza un nivel cualitativamente superior del desarrollo de la autoconciencia, el cual permite un nuevo nivel de autovaloración.

La crisis de la adolescencia es manejada también como una crisis de carácter psicológico porque expresa las contradicciones existentes entre las potencialidades psicológicas crecientes en el adolescente, de las cuales va siendo cada vez más conciente, y las posibilidades reales para su realización. El adolescente ocupa una posición intermedia. Se le hacen exigencias elevadas de su comportamiento y se le dan pocas oportunidades de organizarse a sí mismo porque, en ocasiones, no está preparado para la libertad a aspira. Podríamos decir que quiere o aspira a una libertad sin responsabilidad.

Las necesidades de independencia y autoafirmación son expresión de la crisis. Sus manifestaciones son muestra de la inseguridad y una manera de buscar apoyo y comunicación con quienes le rodean.

Desarrollo intelectual

La asimilación de conceptos científicos lleva al surgimiento de un pensamiento teórico que le permite realizar reflexiones basadas en conceptos y elaborar hipótesis que puede demostrar a través de un pensamiento deductivo.

El desarrollo del pensamiento se pone de manifiesto en su posibilidad de dar y fundamentar juicios, de expresar sus ideas de forma lógica, llegar a generalizaciones amplias, ser crítico y utilizar símbolos y fórmulas. Todo esto facilita una mejor preparación psicológica en los entrenamientos y competencias y mayor posibilidad para los entrenadores de que sus atletas entiendan, interioricen y logren generalizar las habilidades y conocimientos técnico tácticos impartidos, aunque en numerosas ocasiones crean teorías que carecen de fundamentación y elementos creativos.

Desarrollo afectivo- motivacional

Características:

- Excitabilidad emocional, lo que es muestra de su elevada sensibilidad afectiva.
- Sus sentimientos se hacen más variados y profundos y surgen otros.
- Logran un mayor control conciente de la expresión de sus sentimientos.

Desarrollo moral

Características:

- Aparece un conjunto de puntos de vista, juicios y opiniones de carácter moral, que participan en la regulación del comportamiento con relativa independencia de las influencias situacionales.
- Las posiciones morales dependen, en gran medida, de las vigentes en su grupo de coetáneos.
- La regulación moral no alcanza el nivel de la autorregulación por la ausencia de una concepción moral del mundo.
- Pobre desarrollo de la autocrítica.

La motivación fundamental del comportamiento moral es la percepción de los otros.

La autovaloración adquiere un carácter conciente y generalizado aunque no realiza una fundamentación adecuada de sus características personales. En alguna medida no logra establecer un vínculo adecuado entre sus cualidades personales y su comportamiento diario.

Podríamos decir que los motivos profesionales no están formados, por lo que la elección de la futura profesión no constituye un problema.

Necesidades

En este apartado trataremos el tema referido a las necesidades. Serán abordadas desde dos aristas: las que presentan como adolescentes y las vivenciadas como atletas.

Primeramente debemos decir que consideramos como necesidad aquello de lo cual carecemos, ya sea desde el punto de vista material, intelectual, afectivo, psicológico o cualquier otra carencia, fundamentalmente vivenciada por el sujeto.

A partir de talleres interactivos desarrollados con los entrenadores y encuestas realizadas a los mismos, identificaron las siguientes necesidades como adolescentes de sus alumnos:

- Necesidad de dinero.
- Diversión.
- Pareja.
- Estar a la moda.
- Independencia.
- Afecto.
- Bebida.
- Fumar.
- Orientación.

Por otra parte, la literatura especializada sobre el tema reconoce:

- Necesidad de seguridad.
- Sostén.
- Contacto íntimo afectivo.
- Autoafirmación.
- De relación con otros adolescentes.

Al identificar los entrenadores las necesidades de sus alumnos como atletas expusieron las siguientes:

- Necesidad de diversión.
- Materiales.
- Motivacionales.
- Descanso.
- De relacionarse con otros compañeros.

Es importante destacar que cuando se realiza un análisis de las necesidades identificadas por los entrenadores, de sus alumnos como adolescentes y como atletas, se evidencian diferencias y resulta importante resaltar que no son excluyentes, pues ambos grupos de necesidades son vivenciadas por una misma persona.

En este caso los alumnos comparten la doble condición de atletas y de adolescentes, por tanto no debe existir una diferencia notable entre ambos grupos de necesidades.

Es sumamente importante que los entrenadores concientizen esta situación a la hora de trabajar con sus atletas para potenciar una mejor relación con los mismos. Además, una vez que se acerquen ambos grupos de necesidades los atletas vivenciarán el deporte como menos violentador de su individualidad y más potenciador de sus recursos personales y deportivos, llevando a una mayor realización personal y como atletas haciendo coincidir lo más posible a estas últimas.

BIBLIOGRAFÍA

1. Bello, Z. y Casales, J.C. (2002). Psicología general. Editorial Félix Varela. C de La Habana.
2. Domínguez, L. (1999). Psicología del adolescente. s/e. C. de La Habana.
3. Medina, G. y Blanco, I. (2003). Folleto de capacitación para los entrenadores de los deportes de fuerza y resistencia. Sin publicar.