

IDENTIDAD DEPORTIVA EN UNA REFLEXIÓN PARA ATLETAS ADOLESCENTES DE SANTIAGO DE CUBA
SPORT IDENTITY IN A REFLECTION FROM ADOLESCENT ATHLETES OF SANTIAGO DE CUBA

Autores: Dra. C Asunción Milagros Pérez-Mariño¹
M. Sc Ana Celia Matarán-Torres²
M. Sc Ernesto Hernández-Bridón³

¹ UCCFD, Facultad de Santiago de Cuba
Correo electrónico: amperezm@scu.uccfd.cu

Resumen

Se realizó un estudio a atletas de tenis de mesa, utilizando la técnica de muestreo intencional, para determinar las insuficiencias que se manifiestan en el desarrollo reflexivo de los mismos acerca de cómo se perciben y proyectan a sí mismos en relación con su identificación, autovaloración y autoafirmación en la actividad deportiva, a partir de un diagnóstico con la utilización del método de observación al entrenamiento y la entrevista individual a los atletas. Los resultados mostraron la necesidad de crear espacios para un aprendizaje reflexivo vivencial, considerando técnicas reflexivas para contribuir al desarrollo de una identidad deportiva al expresar valores, actitudes, sentimientos. Se favoreció la participación activa y comprometida del atleta en el equipo, en la medida en que se identifican sus aspiraciones, expectativas, logros y fracasos.

Abstract

It was carried out a study with the Table Tennis athletes, using intentional sample techniques to determine the manifested insufficiencies in their reflexive development on how they perceive and project themselves in relation to their identification, self valuation, self conviction in the sport activity, starting from a diagnose by means of the observation to the training and individual interview to the athletes. The results showed the necessity of creating the spaces for the reflexive techniques to contribute to the development of sport identity when expressing values attitude, and feelings. It was favored the athlete active and compromising participation in the team, as their ambitions, expectations, success and failure are identified.

Palabras Claves: Identidad deportiva aprendizaje reflexivo autovaloración autoafirmación

Key words: Sport identity reflexive knowledge self valuation self conviction

INTRODUCCIÓN

La educación del atleta adolescente es un problema multifactorial, teniendo en cuenta que la misma es un reflejo del cumplimiento de los principios y objetivos de nuestra sociedad. Su orientación en relación con la identidad deportiva se hace necesaria desde un proceso que propicie el pleno desarrollo de su personalidad, donde conoce, descubre y denomina su realidad y establece relaciones de pertenencia al equipo que regulan su comportamiento, a partir de las normas sociales establecidas, teniendo en cuenta el sentido oportuno de la búsqueda en el atleta de lo esencial de quién es, de sus características de cómo es, de las causas del por qué ejerce, para ser crítico e identificarse individual y grupal en un proceso reflexivo mediante el diálogo que constituye un indicador para valorar lo que dice, cómo lo dice, ante quién y en qué situaciones. Esto nos permite propiciar en los atletas la formación de concepciones, puntos de vistas, valoraciones, actitudes y regulación de conducta.

La situación que presentan los atletas de tenis de mesa del Centro Único de Santiago de Cuba (EIDE), en lo que representan expresiones de sentido de pertenencia al equipo y tenencia de proyectos deportivos, muestra limitaciones significativas para el conocimiento de sí mismos en el proceso. En este sentido es importante propiciar, en mayor medida, la reflexión de estos como una vía para que tengan más conciencia de sí y de su actuación en el aprendizaje deportivo con énfasis en el fortalecimiento de cualidades morales y volitivas, concediendo espacio a las técnicas reflexivas al reconocerse y comunicarse mejor con él y que él también conozca sus problemas como persona implicada al asumir una posición, compartir y discrepar de criterios y puntos de vistas para enfrentar el deporte, que sea consciente de las posibilidades con que cuenta para el logro de la autovaloración en función de una mayor formación de la personalidad, de ahí que el trabajo debe ser constante en el proceso de comunicación y ha de revelar la búsqueda de vías que favorezcan el crecimiento personal y social.

En relación con todo lo planteado se propone abordar como objetivo: Aplicar técnicas reflexivas para contribuir al desarrollo de la identidad deportiva en los atletas adolescentes de tenis de mesa del Centro único de Santiago de Cuba.

MATERIALES Y MÉTODOS

La muestra seleccionada intencionalmente la constituyen 12 atletas de ambos sexos de tenis de mesa de Santiago de Cuba, en la etapa de desarrollo psíquico adolescencia, cuando se valoran los cambios en el orden físico y se consolidan o perfeccionan formaciones psicológicas complejas. En estas edades los cambios cualitativos se producen en todos los procesos psíquicos y se manifiestan en la concepción del mundo, que alcanza mayores niveles de estabilidad y de consolidación, como resultado de la incidencia del proceso de entrenamiento, con posibilidades para el desarrollo de la autorreflexión.

Para la realización efectiva de este trabajo se realizó un estudio cualitativo para evaluar la identidad deportiva ante el espíritu de fidelidad a las ideas morales, éticas, estéticas y patrióticas en los atletas, en condiciones óptimas de crecimiento personal y social, con la aplicación de técnicas reflexivas en el proceso, al realizar una valoración e interpretación de las mismas.

La Identidad se puede y debe desarrollar a través de técnicas reflexivas en el proceso de entrenamiento, a partir del análisis que realiza sobre sí, de sus cualidades morales – volitivas, valores, rasgos del carácter, proyecciones, aspiraciones y expectativas que posee, así como de sus estados emocionales, relaciones interpersonales y posibilidades con que cuenta para su actuación en relación con el aprendizaje deportivo. Puede ser reflexionada, pobre o amplia, al personalizar valores esenciales del deporte, ello implica mostrar su grado de compromiso, responsabilidad, nivel de crítica y autocrítica, de lo cual se desprende que su comportamiento tiene una expresión en la autorregulación que en tiene lugar sobre sí en relación con los procesos individuales y grupales que se manifiestan e intervienen en la dinámica del proceso para mejores formas de actuación que incluye análisis de sus motivaciones y cualidades psicológicas en general, análisis de sus formas de actuar y sistemas de relaciones, comparación de lo analizado con otros atletas o con otros momentos de su actuación; esto

permite elaborar juicios sobre sí e implica una posición activa en el proceso de entrenamiento deportivo.

Algunas técnicas reflexivas para el desarrollo de la identidad deportiva

Técnica *Se busca un atleta*

Objetivo: Estimular el desarrollo de las relaciones interpersonales positivas entre los miembros del equipo, a partir de objetivos comunes y la unidad.

Se invita a construir sus propios espacios educativos para establecer una comunicación abierta. Se reflexionará sobre el concepto amistad y como valores a desarrollar en la personalidad del atleta la responsabilidad, el colectivismo, la ayuda mutua y la camaradería, al considerar que estos contribuyen a formar lazos estrechos de relaciones interpersonales.

Se valora la actitud de cada atleta, en un sentido oportuno de la búsqueda en él de lo esencial, de quién es, de sus características de cómo es, con preguntas como: ¿Quién soy y cómo soy como deportista? ¿Qué significa ser deportista? ¿Cómo son los demás como deportista? ¿Qué cualidades debes poseer que te definen ser un buen deportista? ¿Cómo son las relaciones que estableces con los demás deportista? ¿Por qué? ¿Cómo mi comportamiento influye en los demás? ¿Cómo yo ayudo a mis compañeros de equipo? ¿Cómo me ayudan mis compañeros y el entrenador en el deporte? ¿Qué esperan mis compañeros del entrenador?

Se invita a que todos los atletas expresen y reflexionen sobre sus opiniones, para corroborar o aportar algún criterio sobre él y sus compañeros, al plantear ¿Cómo lo ven, cómo sus conductas respaldan sus valores? ¿Practicas lo que predicas? ¿Qué significa la palabra educación deportiva? ¿Cómo se manifiesta la educación deportiva en las relaciones interpersonales que se establecen en el equipo? ¿En qué aspectos me asemejo a mi campeón favorito y qué me falta para ser como él? ¿Qué le falta a mis compañeros de equipo para ser como los campeones que prefieren?

Se insistirá en que no es posible una educación deportiva sin disciplina. Se realizará un análisis colectivo de las cualidades a que debemos aspirar, alcanzar o

eliminar, a partir de las normas y valores establecidos en el equipo que regulan su comportamiento deportivo.

Se hará énfasis en las influencias positivas en el desarrollo del trabajo en el equipo, como una necesidad en cada atleta, con una elevada disposición y optimismo, y se demandará del entrenador evitar todo acto represivo e imperativo en las interrelaciones que se establecen en el proceso, pues al reconocerse como persona implicada debe asumir una posición activa, compartir y discrepar criterios para su crecimiento individual y grupal deportivo.

Se debatirán algunos aspectos, a partir de preguntas como ¿Yo, como atleta, me siento preparado para describir exactamente cómo soy, mis virtudes y defectos? ¿Cómo quisiera ser y qué quisiera lograr? ¿Qué transformaciones tendrían que producirse en mí para ser como yo quiero? Se emitirán ideas esenciales comprometiéndose con la práctica deportiva que irán a favor del desarrollo de intereses e intenciones para el rendimiento deportivo.

Técnica La valija del equipo.

Objetivo: Reflexionar acerca de la necesidad de un trabajo grupal, teniendo en cuenta su funcionamiento y las ventajas para la formación deportiva individual y colectiva.

Se plantea a los atletas ¿Qué incluirían en una valija que exigiera el funcionamiento de un buen equipo deportivo? Se anotarán las ideas en pancartas para generalizar los elementos esenciales del funcionamiento grupal a partir de los siguientes aspectos que serán de análisis:

- ¿Qué es un equipo deportivo?
- ¿Cómo propiciar el desarrollo de la formación de cada atleta, desde el equipo?
- El equipo deportivo ¿un grupo como lugar de transformación del atleta?

Se puntualiza en socializar las ideas del atleta en el equipo deportivo y se procede a la solución colectiva de tareas grupales, las cuales se seleccionan según sus necesidades y características grupales. Una de las tareas puede ser la elaboración colectiva de acciones que se deben tener en cuenta al situar metas

difíciles de cumplir que garanticen algún tipo de éxito y comprender las razones de sus éxitos y fracasos, capaces de mejorar el nivel de sus rendimientos.

Al finalizar se realiza la reflexión de las ventajas del trabajo grupal, a partir de la efectividad de la tarea y la disposición positiva para la misma.

Técnica *El juego de la autoestima*

Objetivo: Valorar la importancia de la autoestima en el desarrollo de la personalidad y qué aspectos la afectan para enfrentar el momento competitivo.

Con el juego, la palabra autoestima se trabaja desde su significado, se define y ejemplifica, se comentan sucesos que dañan a la misma con frases como: tu entrenador te criticó durante el ejercicio, tus compañeros del equipo no te aceptan en el partido, etc., al identificar “eso me afecta mucho”.

Se comentan frases que afirman incentivos por parte del entrenador y compañeros de equipo para sentirse bien con respecto a sí mismo y con elogios colectivos, por ejemplo: realizaste un buen golpeo en el entrenamiento, ganaste un partido, ganaste un encuentro para el equipo, fuiste seleccionado como mejor atleta, eres responsable de..., fuiste seleccionado capitán de equipo, has sido seleccionado para ir a la competencia, estas en la selección, confiamos en..., etc.

Se precisará que la autoestima es la clave para comprendernos y comprender a los demás, es estar dispuestos a ser conscientes de que somos capaces de tener confianza en nuestra capacidad de actuar, pensar, aprender, elegir y tomar las decisiones adecuadas, de ser capaz de mantener relaciones mayoritariamente satisfactorias para ambas partes y perseverar en nuestras aspiraciones.

Se valorará que la forma en que nos sentimos influye en lo que hacemos para cumplir nuestras metas; cuando nos sentimos bien con nosotros mismos podemos actuar mejor y lograr más en el deporte.

Tener una alta autoestima es sentirse confiadamente apto y capaz para la vida. Tener una autoestima baja es sentirse inepto, desacertado como persona. Tener autoestima término medio es fluctuar entre sentirse apto e inepto, acertado y desacertado como persona y manifestar estas incoherencias en la conducta, es actuar a veces con sensatez, a veces con inseguridad.

Como medio auxiliar se comentará el video *Mente de campeones*, de Julia Osendi, para valorar el desarrollo del interés e intenciones deportivas y apreciar la necesidad de contraer compromisos personales y grupales a partir de preguntas como ¿Cómo te sientes jugando? ¿Cómo se sienten tus compañeros cuando compiten? ¿Cómo se desarrolló mi táctica de juego y las de mis compañeros? ¿Cuáles son tus posibilidades y tus limitaciones? ¿Qué sabes hacer bien y hasta dónde está tu alcance? ¿Qué esperan de sí mismos? ¿Qué esperas del entrenamiento? ¿Qué esperan del entrenador? ¿Qué espera mi entrenador de mí? Se reflexionará sobre la idea: “El logro no siempre se tiene según lo planificado por el atleta y el entrenador, aún cuando se logra la victoria”.

Se puede utilizar el documental *Perdedores*, de Santiago Álvarez, y se valorará la decisión del equipo en términos del presente hacia el futuro, se tomarán decisiones sopesando las ventajas, desventajas y posibles resultados. El “no tomar decisión” tiene consecuencias, la mejor decisión es por lo general la que concuerda con sus propios valores al construir sus metas deportivas. Se reflexionará sobre la idea ¿Crecer es quedarse quieto? ¿Qué pasa si nos movemos? y se valorará que al movernos participamos, nos comprometemos sobre la base de conocimientos y experiencias a partir de un análisis de las motivaciones en las interrelaciones en el equipo.

Técnica La lupa del desarrollo

Objetivo: Valorar la importancia de lograr las metas, a partir de los compromisos individuales en el equipo.

Se procederá a una reflexión individual y grupal de una entrega de medallas cuyo color es expresión de aspiración, interés e intención deportiva en la formación del atleta para la competencia:

- Póngase su propia medalla. Pídale a alguien que se ponga la medalla. Pídales a todos que se pongan una medalla. ¿Qué valor tienen las medallas?

- ¿Cómo ganarse las medallas?

- ¿Mi medalla está con mi patrón de experiencia anterior?

1er Lugar: medalla de oro color dorado

2do lugar: medalla de plata color plateado

3er lugar: medalla de bronce color bronceado

4to lugar: medalla color cromado

Medallas:

Verde: Creativo Azul: Control Gris: Indiferente.

Rojo: Entusiasta Blanco: Aceptable

Amarillo: Optimista Negro: Pesimista

Se reflexiona en cada respuesta dada para aceptar que todos tienen las posibilidades de confiar, si se sienten responsables de ellos mismos y de los demás; pueden surgir preguntas como: ¿Puedo confiar en mí? ¿Soy capaz de luchar por ella? ¿Poseo honestidad, entre mis aspiraciones y mi rendimiento? ¿Soy merecedor de esta medalla?

Se les invitará a reflexionar sobre la situación imaginaria de un atleta seleccionado para ir a la competencia fundamental, las respuestas dadas serán analizadas atendiendo a la significación social de sus motivos.

Se comentarán ejemplos de atletas reconocidos del municipio, provincia o país, que aunque hayan sufrido derrotas en sus jugadas, por diferentes razones se proponen nuevas metas, no sólo por el compromiso personal hacia el deporte practicado, sino por su responsabilidad, disciplina en el cumplimiento de los objetivos planteados por el entrenador, además de la solidaridad con los compañeros de equipo. Se reflexionará sobre la siguiente interrogante ¿Cómo se distribuyen las responsabilidades? ¿Quién las propone? ¿Cómo se toman las decisiones? ¿Qué entienden por una conducta responsable?; se planteará que la responsabilidad constituye un valor esencial a desarrollar en la vida del deportista y se mostrará, a través de ejemplos concretos, la importancia que tiene asumir una conducta responsable en el logro de resultados.

Se realizará un abanico, que exprese las alternativas que se hayan propuesto los miembros del equipo para desarrollar el valor responsabilidad ¿Qué significa, para usted como deportista, ser solidario para lograr las metas propuestas? Se destacarán variantes relacionadas con el reforzamiento de los valores y su desempeño en la actuación deportiva por la importancia que tiene para su formación.

RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DE LAS TÉCNICAS

Personaliza valores en los intereses deportivos para el desarrollo de la motivación al rendimiento.

Reconstruye y actualiza las expresiones intencionales dadas en las expectativas en el deporte

Potencia actitudes reflexivas que permiten la autorregulación y autocontrol. sobre el conocimiento de sí para su autovaloración en relación con el deporte, mediante un proceso interactivo.

Desarrolla convicciones, sentimientos y valores relacionados, propios de la sociedad donde viven.

Otorga participación y protagonismo al atleta en las dimensiones del proceso de entrenamiento deportivo.

Reconoce y agrupa cualidades que influyen en el desarrollo del equipo, siendo un trabajo de rescate y orientación del atleta en el equipo.

Desarrolla los recursos personológicos y en especial de autorreflexión, autovaloración y autoestima

BIBLIOGRAFÍA

1. Pérez Mariño, A. (.2009) “Método educativo para la formación de atletas juveniles de Tenis de mesa. Identidad deportiva en atletas de Tenis de Mesa”. Tesis de grado (Doctor en Ciencias de la Cultura Física). Santiago de Cuba, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.
2. ----- (2007). Potenciando acciones socio educativas en la práctica deportiva del Tenis de Mesa. Revista *Podium*, Gdeportes. Pinar del Río, Facultad de Cultura Física.
3. ----- (.2001) “Metodología para el desarrollo de la preparación psicológica de las atletas de Judo en la E. S. P.A de Santiago de Cuba”. Tesis en opción al título Académico de Máster en Ciencias de la Educación. Santiago de Cuba, 2001.