

**CENTRO PROVINCIAL DE MEDICINA DEPORTIVA
PINAR DEL RÍO**

TÍTULO: Estrategia de intervención psicológica individual y grupal para el afrontamiento de los estados de pre-arranque.

AUTORA: M. Sc. Kenia Gámez García.

SÍNTESIS CURRICULAR

Kenia Gámez García es Licenciada en Psicología por la Universidad de La Habana, Máster en Psicología del Deporte y miembro de la Sociedad de Psicólogos de Cuba. Ha participado en varios congresos nacionales e internacionales y ha obtenido premios en las jornadas científicas y forum en los que ha participado. Obtuvo el sello Forjadores del Futuro debido a su labor investigativa.

RESUMEN

Esta investigación tiene como objetivo aplicar una estrategia de intervención psicológica individual y grupal para el tratamiento de los estados de prearranque en los atletas de pesas de la categoría 15-16 "Ormani Arenado" de Pinar del Río. Teniendo en cuenta que el pronóstico del equipo y de los atletas calificados como perspectivas inmediatas se vieron afectados al evidenciarse síntomas de pre-arranque de diferente intensidad y duración que influían negativamente en los resultados competitivos. Utilizamos el estudio de casos como método y aplicamos: Planillas de síntomas de pre-arranque, Setpre, Observación a entrenamientos y topes, Idare, Reporte del sujeto. Composiciones: Cómo soy, Cómo me ven los demás y Para mí esta competencia...Trabajamos con el equipo de pesas de la categoría 15-16 de la EIDE "Ormani Arenado" de Pinar del Río e incorporamos a los entrenadores, al médico y al masajista del equipo. Obtuvimos que el sentido personal que los atletas le atribuyen a las competencias influye en el estado de pre-arranque de autocomplacencia y los síntomas de pre-arranque influyen de

forma desfavorable en el desempeño competitivo de cuatro atletas presentándose poco antes de la salida, lo que requiere de atención psicológica individualizada. Se intervinieron de forma individualizada estos cuatro atletas e incorporamos después de cinco sesiones a los entrenadores, médico y masajista en el trabajo grupal. Al finalizar las sesiones y ya en la etapa competitiva los atletas que poseían problemas en el afrontamiento de los síntomas de pre-arranque compitieron con habilidad y dos de ellos obtuvieron medallas en las competencias escolares.

INTRODUCCIÓN

Antes de comenzar la competencia el deportista experimenta diferentes estados emocionales llamados estados de “Pre-arranque”, que son vivencias de marcado carácter subjetivo relacionado con particularidades individuales de la personalidad como el temperamento, carácter, actitudes, mecanismos de enfrentamiento etc.

“Estos estados se relacionan con la experiencia competitiva del sujeto, el nivel de exigencia de la competencia y el sentido personal que esta tiene para el atleta. Respecto a la personalidad, está demostrado que los atletas con altos índices de ansiedad tienden a experimentar con más intensidad los estados de prearranque”. (González, L. G. 1989).

Estos estados se ponen de manifiesto con diferente intensidad y duración. “..A veces aparece en el momento en que el deportista es informado de que va a participar en la competencia, en otras ocasiones se presenta con unos días u horas de anticipación e incluso, poco antes de la salida” Rudik (1990). Es un estado que se caracteriza por “un complicado conjunto de funciones psíquicas y vivencias... que interactúan entre sí, por su diferente intensidad, por las particularidades cualitativas, por su contenido, su orientación y su estabilidad” (Chernikova, O.A., 1990).

Según la clasificación de Puni, A.Z. (1969), los estados de prearranque pueden ser:

- Disposición combativa.
- Fiebre de la arrancada o estado febril.

-Apatía de prearranque.

-Optimismo infundado o autocomplacencia.

Los estados de pre-arranque pueden influir de forma negativa en los resultados competitivos. Esto dependerá de los recursos personológicos que posean los atletas y del tratamiento que se les aplique.

En nuestra provincia cada equipo deportivo de la EIDE y ESPA "Ormani Arenado" trabaja en conjunto con la triada deportiva del Centro de Medicina Deportiva conformada por un médico un psicólogo y un masajista. Los miembros de la triada en ocasiones trabajan de forma individual y sin puntos de contactos; pero en esta ocasión fue necesaria la colaboración y apoyo entre el psicólogo del equipo de pesas de la categoría 15-16 de la EIDE "Ormani Arenado" y el masajista del propio equipo en vistas de resolver el problema que existía en el equipo.

Los resultados competitivos de los atletas del equipo de pesas de la categoría 15-16 de la EIDE "Ormani Arenado" se habían visto afectados porque algunos atletas se mostraban torpes y desanimados a la hora de competir, y otros demasiado confiados no rendían como en el entrenamiento, lo que por supuesto afectaba el pronóstico del equipo en general y de los atletas calificados como perspectivas inmediatas.

Teniendo en cuenta lo antes planteado nos formulamos el siguiente problema científico.

¿Cómo optimizar el tratamiento de los estados de prearranque en los atletas de pesas de la categoría 15-16 de la EIDE "Ormani Arenado" de Pinar del Río?

Objetivo general

Elaborar una estrategia de intervención psicológica individual y grupal para el tratamiento de los estados de prearranque en los atletas de pesas de la categoría 15-16 "Ormani Arenado" de Pinar del Río.

Preguntas Científicas

- ¿Qué antecedentes teóricos metodológicos existen acerca del tratamiento de los estados de pre-arranque?
- ¿Cuál es la situación actual del estado de pre-arranque en los atletas de pesas de la categoría 15-16 de la EIDE "Ormani Arenado" de Pinar del Río?

- ¿Qué factores influyen en el estado de pre-arranque de los atletas de pesas de la categoría 15-16 de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río”?
- ¿Qué estrategia de intervención elaborar para la optimización del tratamiento de los estados de pre-arranque en los atletas de pesas de la categoría 15-16 de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río”?

Población

Se trabajó con el equipo de pesas de la categoría 15-16 de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río. Conformado por 12 atletas. Además se trabajó con el médico, masajista y los entrenadores del propio equipo.

Instrumentos

- Setpre., Planillas de síntomas de pre-arranque, Observación a entrenamientos y topes, Idare, Reporte del sujeto.
- Composiciones: Cómo soy, Cómo me ven los demás, Para mí esta competencia.....

Análisis de los resultados

A continuación presentamos los resultados más importantes obtenidos en las técnicas aplicadas.

Resultados obtenidos en el Set- pre.

El 50% de los atletas estudiados posee buena disposición combativa, el 30% manifiesta síntomas de estado febril de pre-arranque, el 10% presenta apatía de pre-arranque y el 10% presenta autocomplacencia.

Resultados obtenidos en las planillas de pre-arranque.

El 40% de los atletas manifestaban dificultades para quedarse dormidos, así como sueño ligero (despertarse con facilidad ante cualquier ruido). El 30% de los atletas manifestaba tener sudoraciones en las manos, salto en el estómago y sentirse inseguros ante la competencia. El 20% manifiesta desinterés por la competencia.

Resultados obtenidos en el Idare

El 60% de los atletas se caracteriza por un estado de ansiedad medio como rasgo, el 30% alto y el 10% bajo.y ante la competencia el 90% posee un estado de ansiedad alto y el 10% bajo.

Resultados obtenidos en la composición: “Para mí esta competencia”.

El 80% de los atletas le veían sentido personal a la competencia y el 20% desestimaba la competencia restándole importancia. Es importante destacar que entre estos atletas se encontraban dos perspectivas inmediatas.

Resultados obtenidos en las observaciones a los entrenamientos.

Se realizaron 15 observaciones a los entrenamientos en las etapas especial y competitiva. En los entrenamientos los atletas se observaban cómodos y motivados hacia la actividad que realizaban. Se evidenciaban deseos de continuar el entrenamiento y en algunos entrenamientos los atletas retaban a los entrenadores a subirles el peso. Se evidenciaba buena comunicación atleta entrenador y entre los miembros del equipo deportivo.

Resultados obtenidos en las observaciones a los topes (competencias)

Se observaron dos topes realizados en la provincia y obtuvimos que faltando dos semanas para la competencia comenzaron a aparecer comentarios en los atletas en los que se manifestaba inseguridad. Se evidenció un contagio repetitivo de expresiones de indiferencia hacia la competencia en un 80% de los atletas y aunque continuaban entrenando con el mismo ritmo en ocasiones 4 de los atletas se quedaban mirando hacia un punto fijo y entre ellos dos perspectivas inmediatas. El 20% de los atletas se mostraban inquietos, apurados e incluso trataban bruscamente a sus compañeros. Por otra parte uno de ellos (atleta pre captado para la ESPA Nacional) se mostraba lento, se movía con trabajo, bostezaba con frecuencia y no logró levantar el peso asignado ni siquiera el acostumbrado en el entrenamiento.

Resultados obtenidos en las composiciones: cómo soy y cómo me ven los demás.

Estas composiciones le fueron aplicadas solo al atleta que presentaba como estado de pre-arranque la autocomplacencia.

Obtuvimos que poseen una autovaloración inadecuada por sobre valoración.

Resultados obtenidos en los reportes de los sujetos.

Como dato de interés encontramos que uno de los atletas manifestaba tener los músculos contraídos lo que no le permitía realizar bien el movimiento al levantar

las pesas y por lo tanto no tenía un buen desempeño en las competencias. Por otra parte se evidenciaba en los reportes que el 20% de los atletas planteaba que un tope no era importante y que ellos podían levantar ese peso con tranquilidad.

Teniendo en cuenta estos resultados se realizó una caracterización psicológica individualizada y partiendo de la misma realizamos una estrategia de intervención individualizada solo para aquellos atletas (4) en los que el estado de pre-arranque influía de forma negativa en su desempeño en la competencia. Es importante destacar la relevancia del masajista del equipo deportivo en la atención a estos atletas, ya que tuvimos que trabajar en conjunto para lograr que los atletas con apatía de pre-arranque y fiebre de pre-arranque tuvieran un buen desempeño en la competencia, venciendo la incomodidad que les provoca su estado de pre-arranque. Esta estrategia fue aplicada a los cuatro atletas antes mencionados, y se les orientó un auto reporte de la competencia. En la competencia final los cuatro atletas se fueron por encima del pronóstico basado en los resultados de los mismos en los topes.

A continuación brindamos un ejemplo:

Caracterización psicológica del atleta # 4.

Atleta con dos años de experiencia en el deporte y logros deportivos. Posee una motivación alta hacia el deporte, buena actitud hacia la competencia y buen estado de preparación para la competencia. Tiene un temperamento de tendencia sanguíneo y bajos índices de neurotismo. Presenta un estado de pre-arranque que se caracteriza por apatía ante la competencia. Antes de comenzar la misma se le observa retraído, con expresión de tristeza y lento. Le plantea al entrenador que no desea competir y compite con rapidez y sin responsabilidad.

Estrategia de intervención para el atleta # 4

Es importante destacar que la estrategia utilizada está basada en lo recomendado por el doctor Luís Gustavo González Carballido en el año 2004.

Se estimuló el compromiso con la competencia, trabajamos con sus motivos personales y el reto competitivo. Se trabajó con las cualidades volitivas dándole seguridad de que la tarea a realizar era difícil pero realizable. Se realizaron entrenamientos en lugares con público y en condiciones no habituales así como se

llevaron a cabo acciones para reforzar la importancia de la competencia. Se trabajó con las expectativas personales con el trabajo de metas competitivas.

Se realizaron ejercicios respiratorios excitativos caracterizados por tiempos breves de inspiración y de expiración.

Masajes activadores para el tono muscular, en los que se incluyeron masajes rápidos y profundos, con un alargamiento en las maniobras de amasamiento y percusión.

Estrategia de intervención general

La estrategia de intervención psicológica general se elaboró teniendo en cuenta las etapas del Plan de preparación psicológica. Realizamos un trabajo grupal que constó de 15 sesiones y en el que incorporamos después de cinco sesiones a los entrenadores, al médico y al masajista.

Al finalizar las sesiones y ya en la etapa competitiva los atletas que poseían problemas en el afrontamiento de los síntomas de pre-arranque compitieron con habilidad, dos de ellos obtuvieron medallas en las competencias escolares. Los demás integrantes del equipo se manifestaron satisfechos por su actuación en la competencia.

CONCLUSIONES

1. En los atletas de pesas de la categoría 15-16 de la EIDE "Ormani Arenado" de Pinar del Río se manifiesta por lo general un estado de pre-arranque de disposición combativa.
2. El estado de pre-arranque influye de forma negativa en los resultados competitivos de cuatro atletas de pesas de la categoría 15-16 de la EIDE "Ormani Arenado" de Pinar del Río.
3. El sentido personal que los atletas de pesas de la categoría 15-16 de la EIDE "Ormani Arenado" de Pinar del Río le atribuyen a las competencias influye en el estado de pre-arranque de autocomplacencia.
4. Es necesaria la intervención individualizada y la incorporación del entrenador, médico y masajista en las sesiones generales en el tratamiento

del pre-arranque de pesas de la categoría 15-16 de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Allport, G. (1965) La personalidad: su configuración y desarrollo. Ediciones revolucionarias, Instituto cubano del libro. La Habana.
2. Casales, J (2005) “Psicología social”. La Habana. Editorial Félix Varela.
3. Casales, J. (1989) Psicología social. Contribución a su estudio. La Habana..Editorial Ciencias Sociales.
4. Fernández, L (2005) Pensando en la personalidad. La Habana. Editorial Félix Varela. Tomo 1 y 2. Pág 73.
5. González Carballido. L. G (2004) La respuesta emocional del deportista: una visión científica del comportamiento ante el reto competitivo. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.
6. González, Carballido,L(2006). Deporte para todos: construcción de puentes interculturales. Conferencia Magistral. Memorias del Congreso deporte para todos. La Habana. Cuba.
7. González, F (1989) Principios y categorías. La Habana Editorial Pueblo y Educación. Pág 61.
8. González, J. L. (1992) Psicología y deporte. Madrid, Biblioteca Nueva.
9. González, M (2005) Psicología General y del desarrollo. La Habana Editorial Deportes.
10. Hernández Sampieri,R, Carlos Fernández Collado y Pilar Batista (2002) Metodología de la investigación. Editorial México, Mc Graw Hill Ed.
11. J.A. (2005) En buena lid. Bohemia. La Habana. Editorial Empresa Poligráfica. 97(4),- p57.
12. Kunath, P. y col.(1976) Aportes a la psicología del deportiva. La Habana, Orbe.
13. Medvedev, A. S. (1991) Psicología para la victoria. Moscú. Vneshtorgizdat.
14. Pérez, R. (1999) Entrenamiento psicológico en deportes individuales. García Ucha, F., Selección de artículos de Psicología del Deporte, IMD.