

**VI Conferencia Internacional
Científico Pedagógica de Educación Física y Deportes.
Pinar del Río '07.**

Título: Antes y después de... Direcciones de respuestas a las frustraciones en los atletas de tiro deportivo (pistola) de la EIDE "Ormani Arenado".

Autora: Aymara Aguilar Méndez.

Institución: Centro Provincial de Medicina Deportiva, Pinar del Río.

"el fracaso en la ejecución de la actividad deportiva representa en sí mismo una carga psíquica que puede considerarse estrés".

V. Gosclek

La frustración es un estado que se produce en el deportista cuando los resultados de la ejecución quedan por debajo de lo esperado, cuando no se cumplen los objetivos deportivos propuestos.

El modo en que se vive el fracaso en el deporte, está relacionado con la autoestima general de la personalidad (frustración general) o con el incumplimiento de propósitos concretos, insertar en un proyecto de acción más abarcador (frustración parcial).

En el primer caso se conmociona la personalidad y puede provocar respuestas de amplio alcance para la seguridad en sí mismo y para la propia vida deportiva. Las frustraciones parciales, por su parte, tienen un carácter temporal estrecho y están sujetas al vertiginoso curso de la actividad deportiva.

Cuando el deportista adopta como norma la respuesta de insistencia y compensación de la acción errática (alta tolerancia a las frustraciones parciales) los éxitos pueden sorprenderlos, si por el contrario, usa prematuramente en la lucha cuando las cosas no salen perfectas, conduce al lamentable

desaprovechamiento de buenas condiciones de acción equivocadamente valoradas como erráticas.

La tolerancia a la frustración es una aptitud soportar el bloqueo, haciendo referencia de las diferencias individuales en el comportamiento bajo condiciones similares de frustración.

Para Rosenweig existen tres tipos de respuestas a las frustraciones, así como tres direcciones de respuestas.

Las primeras son: Persistencia de la necesidad, Defensa del Yo y Predominio del obstáculo. Las segundas se clasifican en Extrapunitivas, Intrapunitivas e Impunitivas.

Las Extrapunitivas son respuestas dirigidas a culpar del fracaso a algún elemento del medio que rodea al sujeto, en un esfuerzo por eximir al yo de la culpa. Las Impunitivas son respuestas caracterizadas por mitigar la culpa, el sujeto no culpa al medio, ni así mismo, considerando que son cosas inevitables que le suceden a cualquiera. Las Intrapunitivas van dirigidas a atribuir al yo la causa del fracaso. El propio sujeto se culpa a sí mismo de no obtener la meta perseguida.

Muy relacionado a la comprensión del hombre frustrado, es el arribo a reconocer como se autovalora y si sus niveles de aspiraciones se corresponden con sus potencialidades reales.

Todo este arsenal cognoscitivo constituyó fuente de reflexión para una labor en el Tiro Deportivo, específicamente en la modalidad de pistola, categorías 13 – 14 y 15 – 16, pertenecientes a la EIDE Ormani Arenado.

Ante la necesidad y con las ansias de que el Tiro Deportivo mejorara sus resultados deportivos y su ubicación en el país, entrenadores y psicóloga emprendieron el trabajo que a continuación se presenta durante todo un curso de intenso batallar con los atletas. Como el futuro es impredecible, los resultados en los juegos escolares aún son desconocidos, pero estamos convencidos de que todos ganamos en conocimientos, experiencia, confianza y perseverancia, los resultados parciales así lo reafirman.

Para comenzar nos planteamos la siguiente pregunta investigativa ¿Existe relación entre la dirección de respuestas a la frustración y los resultados

deportivos de un grupo de atletas de las categorías 13 – 14 y 15- 16, modalidad pistola, de tiro deportivo de la EIDE Ormani Arenado?

Con la misma queríamos identificar si tal relación existe pero, además, fomentar la cohesión grupal de los atletas pertenecientes a esas categorías y deporte a la vez que lograr cambios favorables en la autoestima de los atletas objeto de estudio.

Para la investigación se escogieron los atletas de las categorías 13 – 14 y 15 – 16, de ambos sexos, modalidad pistola de Tiro Deportivo, pertenecientes a la EIDE Ormani Arenado; por ser, tanto los atletas como los entrenadores, los más receptivos a la intervención psicológica en el entrenamiento deportivo; además de que estos equipos brindan la posibilidad de realizar un seguimiento durante el próximo curso escolar.

Los equipos están compuestos como a continuación se presenta:

Categoría	Sexo	# de Atletas
13 – 14	F	4
	M	4
15 - 16	F	4
	M	4
Total		16

Durante el proceso investigativo utilizamos las siguientes técnicas:

Técnica de los 3 deseos: Tiene como objetivo reconocer cuáles áreas de la vida de los sujetos ocupan un lugar importante dentro de la jerarquía de motivos, tanto por el orden de prioridad que son mencionados como por el número de elecciones en una misma área.

Inventario de Personalidad de Eysench (EPI): esta técnica nos permite conocer el temperamento de los atletas, así como el grado de neurotismo y características del carácter (introversión, extroversión).

Test de motivos de Butl: Nos permite conocer el grado de motivación de los atletas.

Test proyectivo de frustraciones de Rosenzweig, adaptado al Tiro Deportivo por Luis Gustavo González: Interesante instrumento de carácter proyectivo, dirigido a explorar los tipos y direcciones de respuestas de los sujetos ante 24 situaciones frustrantes. El test proyectivo adaptado cuenta con 31 situaciones frustrantes, pero

los ítems 7, 10, 13, 15, 18, 27 y 30, no se le presentan a los atletas pues carecen de validez y confiabilidad, por lo tanto se exponen 23 situaciones. Aunque se trata de un test psicométrico y adolece, como la mayoría, de limitada representatividad vivencial, sin dudas permite una aproximación útil a los patrones de respuestas a las frustraciones aprendidas por el sujeto.

Registro de estados de ánimos, pensamientos y comportamiento una vez finalizada la competencia: Esta técnica permite reconocer las valoraciones de los atletas de su propia actuación en las competencias y nos permitió conocer las direcciones de respuestas a la frustración en el diagnóstico inicial.

Para los fines de la investigación se realizó un diagnóstico inicial pues se quería conocer las direcciones de respuestas a la frustración de los atletas, a través del análisis de los registros que los atletas realizaban, valorando su comportamiento y pensamientos en la competencia recién finalizada, dicho análisis era de forma individual y luego se intercambia con el equipo. Esto fue necesario ya que inicialmente no contábamos con el test proyectivo de Roserzwaig adaptado al tiro deportivo.

Los resultados de la técnica de los tres deseos, EPI y Butt, nos permitieron hacer una caracterización general de las principales motivaciones de los atletas y sus tendencias temperamentales, de esta manera se facilitó el trabajo individualizado con los mismos.

Una vez por semana, se ponía en práctica el trabajo grupal, que consistía en una serie de sesiones donde se manejaban aspectos tales como: técnicas de relajación, haciendo énfasis en el control de la respiración, la visualización de toda la actividad técnico – táctica que deben ejecutar, la autoestima, las buenas relaciones interpersonales dentro del equipo, los pensamientos irracionales antes y durante la competición, el insomnio, la responsabilidad ante las tareas de la vida y el establecimiento de metas bien definidas. Todas las temáticas se mejoran a través de técnicas grupales.

Luego de varios meses de introducción en los equipos objeto de estudio, se aplicó el test proyectivo de Roserzweig, adaptado al tiro deportivo para constatar si hubo cambios en las direcciones de respuestas a la frustración y comparar con los

resultados deportivos obtenidos en las competencias realizadas (Topes Deportivos y Juegos Escolares).

Los resultados obtenidos en las pruebas aplicadas recibieron un análisis cualitativo.

Considerando que los resultados deportivos hasta el momento por el tiro deportivo no son satisfactorios, en el diagnóstico inicial percibimos que las direcciones de respuestas a la frustración eran de tipos extrapunitiva e impunitiva, es decir, culpan de sus fracasos a los elementos del medio externo (aire, pistola, balas) o refieren que lo mal hecho le pasa a cualquiera, “un día malo lo tiene cualquiera”, esto se puso de manifiesto en sus valoraciones acerca de la competencia expuesta en sus registros personales. También evidenciamos que sus principales motivaciones van dirigidas hacia la esfera deportiva, pero con aspiraciones incongruentes con sus potencialidades reales. Ejemplo de ello es cuando se refieren que van hacer campeones olímpicos, tener puntuaciones que superen el récord nacional de los atletas de primera categoría, lo cual puede interpretarse y justificarse por la edad que presentan. El resto de sus necesidades y motivaciones se inclinan más hacia el área familiar y personal. Los resultados arrojados por el test de motivos deportivos corroboran el resultado anterior y muestra que el total de los atletas poseen una alta intensidad motivacional hacia el deporte, aún en esta etapa de preparación física. Los temperamentos de todos los atletas oscilan entre el melancólico y el flemático.

Estas informaciones les fueron proporcionadas a los entrenadores y se les explicó su significado psicológico para favorecer la comunicación atleta – entrenador y nos permitió el trabajo grupal e individual con los mismos.

Posteriormente se comenzó a perfilar estos hallazgos y tratar de lograr cambios conductuales que favorezcan los resultados deportivos, a través de técnicas grupales. Ejemplo de ellas son: Dibujar un tirador ideal que posea las mismas cualidades internas y externas de cada uno, practicar el método FRI, haciendo énfasis en el control de la respiración, comunicarse a través de números, entre otras.

Conjuntamente con la labor interventiva se efectuaron Topes Deportivos con Ciudad de La Habana (3), quedando los pistoleros de la categoría 13 - 14 y 15 - 16 de la EIDE Ormani Arenado en Primer Lugar y superando cada uno de los atletas sus marcas personales. Entonces se les aplicó el test proyectivo de Rosenzweig adaptado al tiro deportivo y encontramos significativos cambios en sus direcciones de respuestas a las frustraciones, predominando las de tipo intrapunitiva, es decir, ante el fracaso refieren “haberse sentido muy nerviosos”, “que sus pensamientos estaban dirigidos hacia el resultado y no la ejecución”, “que debían perfeccionar más la técnica de respiración”. En menor medida se manifestaron las respuestas impunitivas. Por ejemplo ante la situación # 3 expresaban el manejo que se debe dar cuando se presenta mucho aire en competencia. Las direcciones de respuestas extrapunitivas las refieren los atletas con resultados menos satisfactorios. De esta forma queda demostrado que existe una relación evidente entre las direcciones de respuestas a las frustraciones y los resultados deportivos pues las respuestas intrapunitivas son asumidas por atletas con buenos resultados deportivos y se asocia a mejores respuestas de estrés.

Otro logro significativo lo constituyó el análisis reflejado en sus libretas sobre los Topes Deportivos realizados. Sus registros son más profundos y corroboran las direcciones de respuestas a las frustraciones, proporcionados por el test proyectivo aplicado. Es importante señalar que la mera exposición de la técnica proyectiva constituye un método de aprendizaje para situaciones frustrantes que se pueden presentar en el futuro.

Solo se debe esperar los resultados de los juegos escolares. Consideramos que sobre la base de los resultados aquí expuestos queda demostrado que...

- Existe relación entre la dirección de respuestas a la frustración y los resultados deportivos de un grupo de atletas de las categorías 13 - 14 y 15- 16, modalidad pistola, de Tiro Deportivo de la EIDE Ormani Arenado
- Los resultados deportivos satisfactorios se asocian a respuestas intrapunitivas y a mejores respuestas de estrés.
- A través técnicas grupales se logró fomentar la relación grupal de los atletas objeto de estudio.

- Las técnicas grupales permitieron cambios favorables en la autoestima de estos atletas.

Sobre la base de estos elementos consideramos oportuno recomendar...

- Hacer extensivo este trabajo a todo el Tiro Deportivo.
- Realizar otras adaptaciones a la técnica proyectiva de Rosenzweig para ser utilizadas en otros deportes.