

14.

ESTUDIO DE LA TOLERANCIA PSÍQUICA DURANTE LA COMPETENCIA EN EL EQUIPO MASCULINO DE BALONMANO DE MATANZAS

STUDY OF PSYCHIC TOLERANCE DURING COMPETITION IN THE MALE HANDBALL TEAM OF MATANZAS

Lic. Melvys Ledo González

Dirección Provincial de Deportes Matanzas.

melvys.ledo@inder.gob.cu <https://orcid.org/0000-0001-6501-3572>

Resumen

El objetivo de la presente investigación es: estudiar del comportamiento de la tolerancia psíquica durante la competencia del equipo masculino de Balonmano de Matanzas. Su importancia radica en que permite ganar en información acerca del modo en que influyen los factores y condiciones externas e internas durante la competencia y el papel que juega el temperamento, a fin de realizar un buen desempeño que le permite lograr altos resultados deportivos.

Palabras clave: tolerancia psíquica, competencia, Balonmano.

Abstract

The objective of this research is: to study the behavior of psychic tolerance during the competition of the Matanzas men's handball team. Its importance lies in the fact that it allows gaining information about the way in which external and internal factors and conditions influence during competition and the role played by temperament, in order to carry out a good performance that allows you to achieve high sports results.

Key words: psychic tolerance, competition, Handball.

INTRODUCCIÓN

Las competencias deportivas actuales exigen que la preparación física, técnica y táctica no sea suficiente para obtener resultados deportivos de envergadura, por lo que se hace indispensable la necesidad de un cuarto tipo de preparación del deportista: la psicológica, factor que debe prestarse especial consideración para obtener el máximo rendimiento físico en la competición.

En la confrontación están presentes factores desfavorables como el nerviosismo, las situaciones objetivas del medio, la intensidad del estímulo (sonidos fuertes), las interacciones negativas con las personas que lo rodea, entre los propios deportistas, entre estos y el público, entrenadores, árbitros, puede convertirse en la intensidad psíquica que desestabilice la calma mental que tenga el deportista hasta el momento.

Independientemente de que los entrenadores se preocupan por las tensiones ante de las competencias, estos estudios no comprenden las manifestaciones de los deportistas durante el juego, como las reacciones que se producen cuando el marcador está arriba, ya sea por un tanto o por una amplia ventaja en el marcador, cuando la desventaja es corta o realmente crítica, cuando se encuentran empatados. Todo ello puede provocar variaciones internas que le posibiliten o limiten alcanzar altos logros deportivos.

Uno de los aspectos de los cuales depende en cierta medida el nivel de tolerancia psíquica es el temperamento. En dependencia del tipo que sea presentara una forma de tensión psíquica determinada. Si posee la información del tipo de temperamento predominante de cada uno de sus jugadores podrá conocer si es más propenso a caer en un estado que en otro y también la forma más idónea de influir sobre el mismo.

Es necesario destacar la importancia que ello supone en el trabajo del entrenador, ya que al conocer cuáles de sus deportistas poseen una fuerza o debilidad cortical, así como el equilibrio entre los mismos que le favorezcan enfrentar las situaciones estresantes de la confrontación, podrá trazar las tareas para su pronta recuperación pre – competitiva y ya en las condiciones competitivas, debe tomar en consideración y precisar cómo le afectan cada uno de los estímulos de variado tipo que puedan influir positiva o negativamente en el control de estos estados, los cuales pueden mejorar o empeorar sus rendimientos, así como aquellos que resultan indiferentes y no influyen sobre los resultados en absoluto.

Por todo lo anteriormente planteado las autoras se proponen como objetivo: Estudiar del comportamiento de la tolerancia psíquica durante la competencia del equipo masculino de Balonmano de Matanzas.

DESARROLLO

Referente a este aspecto, Saínz de la Torre. N. (2003) plantea que muchos deportistas se presentan a las competiciones deportivas con un estado favorable, que les permite obtener los mejores resultados posibles, atendiendo a al nivel de preparación alcanzado. El público, la expectativa de la confrontación, las altas aspiraciones de rendimiento, el conocimiento de que se enfrentarán a adversarios muy fuertes, no altera ese estado óptimo, sino que, por el contrario, lo refuerzan. A otros les sucede frecuentemente que pasan del estado de tensión favorable al desfavorable con facilidad, ya que poseen pobre estabilidad ante las influencias del medio. Cuando esto sucede se afirma que no han desarrollado la suficiente *tolerancia o capacidad de carga psíquica* (frecuentemente denominado en la bibliografía especializada con el término alemán “Belastbarkeit”). Cuando un deportista posee una buena tolerancia psíquica, el mismo se encuentra en mejores condiciones para enfrentarse a cualquier estímulo perturbador, ya sea interno o externo, que pueda afectar su foco atencional dirigido hacia las acciones que debe llevar a cabo para lograr un buen resultado.

Sobre la tolerancia psíquica todo deportista necesita prestar especial consideración a los factores psicológicos para obtener el máximo rendimiento físico en la competición, de ahí que Ossorio (2001) plantea que el estado del organismo tiene efectos comprobables sobre los procesos psíquicos conscientes y sobre las emociones. Bajo condiciones estresantes se pone de manifiesto una tensión muscular evidente. Rasgo este que nos permite conocer el nivel de ansiedad o estrés generado por la actividad. Cuando la situación amenazante desaparece también desaparece la tensión a nivel muscular. Gran parte de esa tensión no es captada por el individuo porque este focaliza su atención en los estímulos externos más que a las sensaciones interoceptivas. Esa falta de atención interna excluye el conocimiento del nivel de activación y, por tanto, de la información necesaria para movilizar sus propios recursos.

Sobre este componente Saínz de la Torre. N. (2003) hace mención a una serie de aspectos que son necesarios destacar, para comprender mejor este fenómeno psicológico:

- El nivel de tolerancia psíquica se encuentra estrechamente vinculado con la seguridad en sí mismo y se evidencia por su capacidad de actuar con eficacia y de forma estable en los momentos de mayor confluencia de estímulos emocionalmente significativos para el deportista y el equipo.
- Se ha comprobado que la tolerancia psíquica depende en cierta medida del temperamento de los sujetos. B.A. Vijatkin (1990) determinó que la debilidad del

sistema nervioso respecto al proceso de excitación cortical y la excitabilidad emocional extrema impiden al deportista enfrentar los retos que implican la participación en entrenamientos con altas cargas y las múltiples tensiones de la competición. La fuerza en los procesos de excitación e inhibición, así como el equilibrio entre los mismos favorecen una elevada tolerancia a las situaciones estresantes del entrenamiento y la confrontación. Pero la tolerancia psíquica no depende tan solo del temperamento, sino también de la motivación del sujeto, de su nivel de aspiraciones y de su preparación psicológica en general.

- La posibilidad de mantenernos estables psicológicamente, a pesar de que enfrentemos estímulos disociadores o emocionalmente fuertes, depende en mucho de la motivación que se posea hacia los resultados esperados. A un sujeto poco motivado hacia el logro de un rendimiento competitivo determinado le resulta más difícil bloquear los estímulos negativos actuantes y orientar su conciencia hacia la consecución de sus aspiraciones. Ante una motivación óptima, dicho sujeto puede movilizar su voluntad para controlar toda reacción desfavorable y concentrarse en la realización exitosa de sus tareas. Pero la aspiración de rendimiento debe ser real, posible de alcanzar si se lleva a cabo un gran esfuerzo, ya que si es imposible su logro provoca inquietud, inseguridad y otras vivencias negativas que influyen en la capacidad de carga psíquica.
- Sin duda, cuando el deportista está convencido que ha recibido una preparación excelente, se siente más seguro de sus posibilidades, pero por sobre todas las cosas, es la calidad de la preparación psicológica recibida durante todo el macrociclo y para esa competencia en específico, lo que influye en mayor medida en su tolerancia psíquica. A través del sistema de la preparación psicológica el deportista va a desarrollar los componentes básicos que regulan sus acciones y entre otros, va a aprender cómo controlar sus estados de tensión negativa ante las competiciones, qué hacer cuando se suceden situaciones imprevistas (discusiones con los compañeros de equipo, gran nivel de ruido proveniente del público, acciones equivocadas al comenzar el partido, etc.), así como incorporará las habilidades necesarias para movilizar la atención, su voluntad y sus diversos programas de acción.

Para cumplir con el objetivo de la presente investigación fueron seleccionados 27 deportistas del sexo masculino de Balonmano, pertenecientes a la EIDE "Luis Augusto Turcios Lima" de Matanzas.

Para llevar a cabo el proceso de diagnóstico fue seleccionado el método de la medición, el cual fue aplicado a través de los siguientes instrumentos investigativos: el test de síntomas de carga y el test de temperamento.

1. Test de síntomas de carga (TSC): Nos informa sobre los factores que pueden influir positiva o negativamente en el estado de tensión psíquica del deportista en la confrontación, por lo tanto, brinda la posibilidad de conocer la calidad de la tolerancia psíquica del sujeto. Las categorías que diagnostica son las siguientes:
 - Estabilidad neurovegetativa y de éxito - fracaso.
 - Estabilidad social - personal.
 - Estabilidad ante situaciones objetivas del medio.
2. Test de temperamento: Permite determinar el temperamento preponderante que posee cada sujeto, según la tipología pavloviana: sanguíneo, colérico, flemático y melancólico.

Después de aplicar los diferentes instrumentos investigativos seleccionados para cumplir con los objetivos de nuestra investigación se obtuvieron los resultados que se muestran a continuación:

Resultados del Test de Síntoma de Carga (TSC):

La aplicación de esta técnica de diagnóstico nos permitió conocer la calidad de la tolerancia psíquica de los deportistas, destacando los factores objetivos y subjetivos (condiciones competitivas) que influyeron positiva y negativamente en el rendimiento del deportista en la confrontación.

Los deportistas No. 6, 15 y 23 les afectan menos las incidencias de los partidos, lo que quiere decir que estos jugadores son más tolerantes psíquicamente ante las influencias del medio competitivo. A diferencia del 2 que enfrenta mayores problemas con su estabilidad psicológica. Los deportistas No. 4, 9 y 26 son los que se mantienen indiferentes ante algunas situaciones del medio competitivo.

Cuando en el transcurso de la competencia se suceden las situaciones consignadas a los ítems que aparecen a continuación, se afecta mayormente la estabilidad psíquica del equipo y corresponden a las siguientes categorías:

- Estabilidad ante condiciones objetivas del medio:
16 Instalaciones competitivas incómodas.
- Estabilidad vegetativa y de éxito – fracaso:
3 Excesivo nerviosismo.
8 Sensaciones de debilidad física.

Dentro de los estímulos de variado tipo que pueden actuar en la competición, los cuales mejoran sus rendimientos destacándose la categoría correspondiente, son:

- 1) Estabilidad social – personal:
12 Contrincantes desconocidos.
17 Pensar continuamente en el cumplimiento de las metas fijadas.
- 2) Estabilidad vegetativa y de éxito- fracaso:
7 Derrotas anteriores.

Los datos que representan la suma de los valores alcanzados en cada categoría por cada uno de los miembros del equipo aparecen en la siguiente tabla, cuyo análisis se mostrara con posterioridad:

Tabla No. 1: Resultados del TSC por categoría del equipo.

No.	Estabilidad ante Condiciones objetivas del medio	Estabilidad social - personal	Estabilidad vegetativa de éxito y fracaso
1	17	15	12
2	23	17	20
3	16	20	23
4	21	20	23
5	15	17	22

6	13	11	9
7	19	16	19
8	16	18	13
9	22	19	22
10	18	16	18
11	22	14	19
12	18	13	24
13	17	14	24
14	14	19	15
15	10	15	12
16	19	21	15
17	21	21	10
18	19	16	10
19	14	9	16
20	17	14	17
21	21	14	25
22	15	16	14
23	10	11	10
24	16	12	13
25	13	13	19
26	22	16	26
27	13	12	11
Total	461	419	461
Promedio	17.07	15.52	17.07

En el presente trabajo se observa que 4 deportistas analizados han rebasado el valor crítico (23), ello es indicativo de la presencia de grandes deficiencias en la categoría de estabilidad vegetativa y de éxito- fracaso.

En un análisis por categoría se observa que los jugadores que presentan mayores dificultades son los siguientes:

- Ante las condiciones objetivas del medio: los No. 2, 4, 9, 11, 17, 21 y 26.
- En la estabilidad social – personal: los No. 16 y 17.
- En la estabilidad vegetativa y de éxito- fracaso: los No. 3, 4 y 9.

Son más tolerantes en las diferentes categorías los siguientes deportistas:

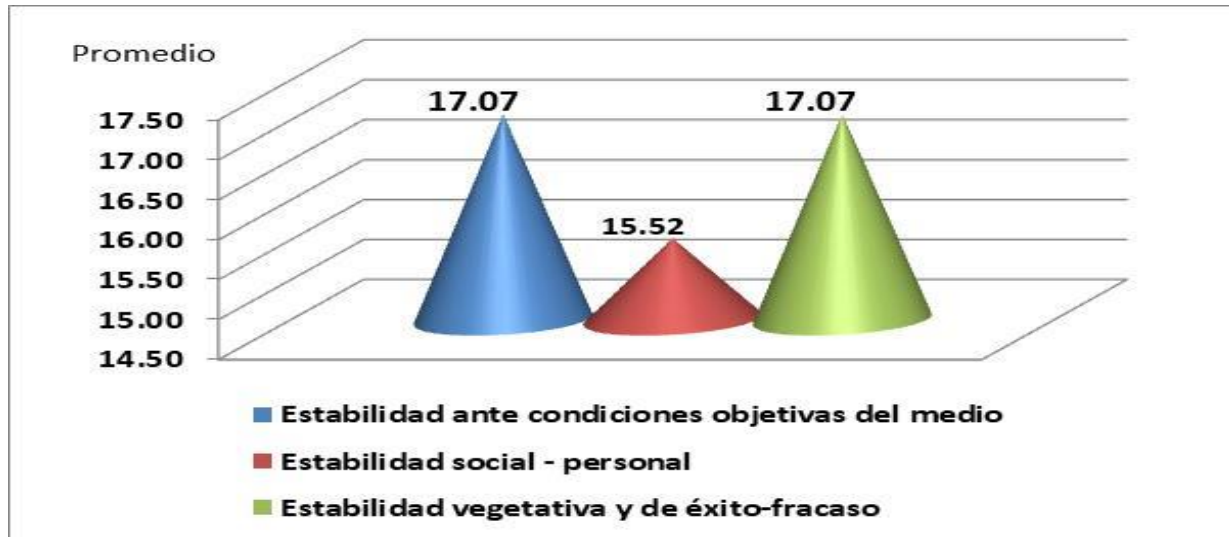
- Ante las condiciones objetivas del medio: los No. 15 y 23.
- En la estabilidad social – personal: los No. 6, 19 y 23.
- En la estabilidad vegetativa y de éxito- fracaso: los No. 6, 17, 18 y 23.

Como se observa en el análisis anterior los deportistas No. 6 y 23 son los que más estabilidad psicológica, al contrario de los jugadores No. 4, 9, 17, 21 y 26 que son los que presentan peor tolerancia en 2 categorías.

Con respecto a los resultados del equipo en general se puede observar en el gráfico que se muestra con posterioridad, que las categorías que presentan peor valor promedio son: la estabilidad ante las condiciones objetivas del medio, así como la vegetativa y de éxito- fracaso. Ello denota que los jugadores investigados son menos

tolerantes ante: las acciones malogradas al inicio de la competición, inesperados buenos rendimientos de los contrarios, estímulos perturbadores (visuales, auditivos o táctiles), así como excesivo nerviosismo y derrotas anteriores.

Gráfico No. 1. Valores promedio de las categorías del Test de síntomas de carga del equipo de Balonmano masculino.



Por lo tanto, el entrenador debe centrar su atención en los aspectos que influyen negativamente sobre sus deportistas, con el objetivo de realizar tareas que contribuyan a elevar la tolerancia psíquica ante las circunstancias antes planteadas.

Resultados del Test de Temperamento:

Después de aplicar este instrumento a los jugadores se pudo conocer el tipo de temperamento predominante en cada uno, los resultados se muestran a continuación:

Se puede observar que el 88.88 % de los deportistas presentan un predominio del temperamento sanguíneo. De ahí que puedan resistir grandes cargas físicas – psíquicas, son rápidos de reacción, poseen equilibrio y además son impulsivos.

Es necesario resaltar que 3 deportistas de la muestra seleccionada presentan predominio de otro temperamento que no es el sanguíneo. Tal es el caso de los No. 7, 11 y 15 con temperamento melancólico, flemático y colérico respectivamente.

En general la tendencia del predominio de temperamento tipo 1 de estos jugadores los hace vulnerables ante las incidencias del partido. Aunque no son muy impresionables pueden reaccionar de forma marcada ante las diferentes situaciones de juego. Además, por ser los más extrovertidos, manifiestan gran actitud volitiva en los momentos críticos del juego y en situaciones de triunfo, pero disminuyen bruscamente sus niveles de rendimiento una vez que se les enseñan sus errores y que se evidencian en los resultados del partido, lo que influye negativamente sobre sus tensiones psíquicas.

CONCLUSIONES

Los factores de síntomas de carga que más afectan a la estabilidad psíquica de los jugadores son: las instalaciones competitivas incómodas, excesivo nerviosismo y sensaciones de debilidad física. El equipo presenta mayor estabilidad social – personal y menor estabilidad ante las condiciones objetivas del medio, así como la vegetativa y de éxito- fracaso.

El 88.88 % de los deportistas investigados presentan un predominio del temperamento sanguíneo, lo que favorece la aparición de tensiones psíquicas excesivas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta, M. S. (2017). La preparación psicológica del deportista. http://www.kinesis.com.co/la_preparacion.htm.
- Cañizares, M. (2004) Psicología y equipo deportivo. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
- García Pazmiño, M. (2015) Psicología del deporte. Presiones deportivas y disposición combativa. <http://dialnet/unirioja.es>
- Gorbunov, G. D. (1988) Psicopedagogía del deporte. Ciudad Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- Lozano, D. O. (2017) Variables psicológicas que pueden afectar al rendimiento deportivo: motivación, activación y ansiedad. <http://www.efdeportes.com/efd40/variab.htm>.
- Petrovski, A. V. (1980) Psicología general: Manual didáctico para los Institutos de Pedagogía. Moscú, Editorial Progreso.
- Saíenz de la Torre, N. (2003) La llave del éxito. Preparación psicológica para el triunfo deportivo. Puebla, Editorial Serna, BUAP.
- Ucha, F. G. (2017). Las emociones como consecuencia de las cargas de entrenamiento. <http://www.efdeportes.com/efd41/emocion.htm>
- Veloso E. (2005) Preparación Psicológica del Deportista. <http://www.efdeportes.com/efd37/prepsi.htm>

15.

LA GIMNASIA MUSICAL AEROBIA, COMO ACTIVIDAD FISICA DENTRO DEL PROYECTO COMUNITARIO AEROBIC MUSICAL GYM, AS A PHYSICAL ACTIVITY WITHIN THE COMMUNITY PROJECT

M. Sc. Ángel Fidel Llanos Gonzales.
Universidad de Matanzas.

angel.llanos@umcc.cu, <https://orcid.org/0000-0003-2273-1093>

M. Sc. Addys Caridad Galloza Cogles.

Universidad de Matanzas.

addys.galloza@umcc.cu, <https://orcid.org/0000-0002-9967-9521>

Lic. Rafael Rodríguez Cardoso.

Universidad de Matanzas.

rafael.cardoso@umcc.cu, <https://orcid.org/0000-0002-6068-2985>

Resumen

El proyecto incidirá decisivamente en la incorporación de mujeres a la práctica sistemática de la actividad física y contribuirá a elevar la calidad de vida de las participantes a través del programa de actividad física deportiva y recreativa que se oferta. Se parte de los gustos y preferencias de la población, con la intención de brindarles lo más asequible, para lograr en ellas diversión, alegría, motivación y sobre todo contribuir a la ocupación del tiempo libre. Las actividades físicas y recreativas están determinadas por el desarrollo de diferentes actividades, entre ellas las