



LA INTEGRACIÓN EXITOSA DEL EQUIPO PARA LA COMPETENCIA CONCRETA: EN DEPORTES CON PELOTAS.

AUTOR: Carlos M. Martinò Sánchez
Psicólogo del Deporte.
Dr. en Ciencias Psicológicas.
CEPROMEDE Camaguey.

RESUMEN

La tarea de los científicos, especialistas en la rama científico deportiva, ha consistido, ante todo, en brindar una base teórico práctica a los métodos que emplean los entrenadores en la preparación de los deportistas.

En el presente trabajo se dirige la atención al fenómeno de la preparación psicológica y la posibilidad de seleccionar los equipos abridores.

Durante la realización de nuestro trabajo, este fue, precisamente, el gran problema para resolver:

¿Cómo proceder para obtener una evaluación integrada del desempeño práctico de los deportistas durante entrenamientos y competencias?.

Se precedió a la realización de una evaluación integrada del comportamiento deportivo en entrenamientos y competencias que se le denominó productividad deportiva, y se relacionó al estado de predisposición psicológica para la competencia a lo largo de una serie de encuentros deportivos competitivos.



Los resultados deportivos son alentadores, todo parece indicar que es posible realizar ciertas integraciones comportamentales que nos den una imagen mucho más exacta del rendimiento deportivo y a partir de ahí tomar decisiones importantes en la preparación de los deportista para un juego competitivo concreto.

PALABRA CLAVES

Preparación psicológica, productividad deportiva, predisposición.

ABSTRACT

The scientific specialist's task in the scientific sport field has consisted primarily, in providing a theoretical-practical basis to the methods used by coaches in the athlete's preparation.

The present work is focused on the phenomenon of psychological preparation and the ability to select team's openers.

While performing our work, the great problem to solve precisely was the following:

How to proceed to obtain an integrated evaluation from the practical performance of athletes during training and competitions?

It preceded the realization of an integrated evaluation of the sport behavior in sports training and competition which it was called sport's productivity, and was related to psychological state of predisposition for the competition along a series of sporting competition.

The results are encouraging, everything seems to indicate that it is possible to make certain behavioral integrations that give us a much more accurate idea from the sport performance, and from this on, take important decisions in preparing the athlete for a particular competitive game.



Keywords:

Psychological preparation, sport's productivity, predisposition.

INTRODUCCIÓN:

Entrenar a los deportistas, en estos momentos, es uno de los retos más interesantes que tienen los entrenadores a nivel mundial.

Antes, en el pasado siglo, se contaba con todo el tiempo para hacerlo. Pero.....ahora las condiciones han cambiado dramáticamente.

Los medios y métodos racionales utilizados por casi todos los entrenadores, para el logro de la victoria en las condiciones de desarrollo deportivo de antaño, en el momento actual, prácticamente, son obsoletos. A los entrenadores no les resulta suficiente limitarse a realizar lo mismo que sus colegas de otros países o a repetir las fórmulas tradicionales conocidas por todos.

El entrenador moderno que aspire a situar su equipo en los primeros lugares debe buscar, continuamente, reservas nuevas para la preparación de sus deportistas con vista a su actuación en competencias, tanto de nivel nacional como internacional.

Para todos está muy claro que en este milenio el tipo de preparación que garantizará los altos resultados deportivos es la preparación psicológica, en primer lugar, porque es inagotable el potencial psicológico y personalógico de nuestros deportistas; y en segundo lugar, porque el avance de las restantes preparaciones se lleva a cabo utilizando como soporte de desarrollo la vida psíquica de los deportistas.

Los últimos 60 años están llenos de ejemplos en los que la ciencia ha pasado a tomar parte activa en la preparación de los deportistas mediante



la actuación de fisiólogos, médicos, bioquímicos, psicólogos, etc., especialistas en la rama del deporte. Estos han dado una gran ayuda a los entrenadores en la superación de los obstáculos que resultan del avance de la ciencia moderna; han logrado incrementar o introducir nuevos cambios en los sistemas y métodos de entrenamiento, así como aplicar las escalas valorativas a los resultados deportivos y determinar en cifras la calidad del deportista y de los entrenamientos deportivos.

La tarea de los científicos, especialistas en la rama científico deportiva, ha consistido, ante todo, en brindar una base teórico práctica a los métodos que emplean los entrenadores en la preparación de los deportistas; asimismo, buscar nuevas formas y medios pedagógicos que faciliten la obtención de resultados superiores en la valoración deportiva.

Paradójicamente aparecen dos tendencias igualmente importantes en cuanto a su nocividad para el futuro del deporte. primera: La carencia de conocimientos psicológicos profundos por parte de los entrenadores, acompañada del desconocimiento de lo que un psicólogo del deporte puede aportar a la dinámica del entrenamiento cuando se integra al colectivo del DT.; y segunda: el alejamiento cada vez más pronunciado de una buena parte de los psicólogos del fenómeno deportivo en sí, buscando explicaciones teóricas y prácticas en fenómenos, que si bien son importantes, no son los que más inciden sobre la dinámica del entrenamiento y las competencias.

En relación con esto, una gran cantidad de países con altos logros deportivos han comenzado a realizar investigaciones dentro de la psicología del deporte, encaminados a determinar los aspectos que comprenden la preparación psicológica para la competencia actual, viendo en este factor una nueva reserva para aumentar los rendimientos deportivos.

DESARROLLO TEÒRICO:



Hoy observamos cómo los países donde mayor avance logra el fenómeno deportivo, donde más masiva se hace la práctica de éstos, tienen siempre presente, como factor esencial de la Preparación Óptima para el Combate (**POC**) a la preparación psicológica del deportista y de los entrenadores.

Hemos realizado un conjunto de investigaciones relacionadas con las cuestiones que abordamos en el presente trabajo en deportes con pelotas, los resultados, en todos los casos, son realmente halagüeños. Sin embargo, como ejemplo presentaremos algunos resultados obtenidos con el deporte de Baloncesto de alta categoría.

Teniendo en cuenta que en el deporte, en la actualidad, hay una diversidad de criterios acerca de la preparación psicológica para la competencia, que se hace cada vez mayor debido a que cada día son más las investigaciones y nuevos los parámetros encontrados, resulta necesario situar teóricamente el punto de vista del que partimos.

Sobre la jerarquización de los diferentes tipos de preparación que reciben los deportistas hemos hablado ampliamente en nuestro libro “Psicología del Fútbol: algunas reflexiones para árbitros, entrenadores y deportistas”, en el caso que nos ocupa solamente traeremos a colación aquellas cuestiones que nos resultan imprescindibles.

A.Z. Puni, P.A.Rudik, V. Rodionov, P. Kunath, M. Epuran y otros prestigiosos científicos han coincidido en que el problema esencial de la preparación psicológica es la creación de la predisposición psíquica del deportista para actuar en cada competición.

Estos autores consideran que la predisposición psíquica para la competencia es una categoría psicológica que se agrupa dentro de los llamados estados psíquicos y que por su esencia constituye un proceso actitudinal complejo. A su vez, la preparación psicológica aborda la búsqueda de las vías y métodos que, de una u otra forma, aseguren la predisposición psíquica para las competencias durante el proceso del entrenamiento deportivo.



En el referido libro, expliqué que la cuestión es mucho más compleja de lo que hasta ahora hemos considerado. La realidad es que **no estamos** tratando con un fenómeno psicológico actitudinal, **sino con un fenómeno personológico** cuyo carácter es **disposicional**, ultra estable. También insistí en que las condiciones de entrenamiento han cambiado tanto, que los procedimientos descritos antaño, deben ser reconsiderados porque ya no disponemos de largos períodos de entrenamiento y si tenemos la presencia de competencias itinerantes preparatorias para la competencia principal.

La disposición para la competencia, en tanto disposición, posee una triada expresiva (cognitiva, afectiva y conductual) y en ese sentido puede ser explorada con objetividad, brindándonos la posibilidad de conocer si el deportista ha alcanzado la debida preparación psicológica para la competencia.

Es estado de disposición psicológica para la competencia tiene específicas manifestaciones susceptibles de ser observadas y medidas, como son:

1. La seguridad en sus fuerzas
2. La determinación a luchar hasta el final
3. La confianza en el éxito
4. El deseo de cumplir los objetivos planteados
5. El alto grado de estabilidad emocional
6. Los afrontamientos positivos a los obstáculos y dificultades internos y externos.
7. La capacidad epicrítica de regular los esfuerzos volitivos motores
8. El grado óptimo de excitación emocional
9. La completa activación de las convicciones.

De acuerdo con esto, si el deportista manifiesta estas particularidades se infiere que tiene una preparación psicológica adecuada para la competencia. **Pero no siempre se logra en su totalidad, es realmente difícil.**



De esto se deriva que la tarea de todos los entrenadores (entre los que considero al psicólogo) consiste en registrar objetivamente todos estos índices de la disposición para el combate en diferentes momentos (en entrenamientos, antes de cada competencia y después de cada competencia tomando en cuenta el resultado favorable o desfavorable que haya tenido) y compararlos sistemáticamente.

Con una cantidad suficiente de estos indicadores y la correlación entre ellos, los entrenadores pueden **anticipar el tipo de actuación del deportista** durante la actividad que se avecina, aunque ello no se constituye en garantía para el éxito o la derrota.

En los deportes con pelota se requiere realizar un conjunto selectivo de hábitos y habilidades que, ejecutados correctamente, nos indican el dominio de la técnica que el deportista ha alcanzado, de ahí inferimos **el estado de la preparación técnica**.

Si tales ejecuciones correctas pueden ser mantenidas durante la mayor parte del tiempo de juego, es síntoma de que el deportista presenta una adecuada **preparación física**.

Pero, aún cuando logre desempeñarse hasta lo descrito anteriormente, es una exigencia de los deportes con pelotas, colectivos, la ejecución exitosa de las **acciones tácticas**.

Llegado este momento estamos en plena condición para poder diagnosticar el estado de la **preparación general del deportista**, sin embargo, ello no es lo único, o lo que es igual, con esto no se agota el contenido de la actividad de los deportistas durante los partidos.

Entre otros aspectos debemos añadir la urgencia de lograr una perfecta coordinación de ejecución y pensamiento del deportista con el resto de los integrantes del equipo en cada situación de juego, así como la estabilidad emocional capaz de evitar que los factores objetivos y subjetivos



(obstáculos y dificultades) puedan hacer variar el resultado positivo de las acciones de cada jugador y del equipo.

Es sabido que no resulta igual para el baloncestista ejecutar un tiro libre, o a un futbolista un tiro de penal, calcular la distancia para un pase o reaccionar ante una situación táctica de juego durante un tope de entrenamiento, que en un partido internacional, a pesar de que las acciones a ejecutar sean las mismas.

La **significación y el sentido** que tiene para él la competencia le produce una reacción reflejo condicionada compleja adecuada a la situación creada, que provoca cambios en el sistema nervioso, capaces de afectar parcial o totalmente la actividad psicofuncional, que puede inducir a una ejecución deportiva incorrecta.

Durante el juego, los jugadores están recibiendo una gran variedad de estímulos, de los que necesitan seleccionar cuál o cuáles serán motivos de su atención para adecuar o adaptar sus respuestas a los cambios que dichos estímulos plantean.

En el trabajo con equipos, y muy especialmente en deportes colectivos, surge el problema de evaluar la calidad de la actividad de los deportistas participantes de manera individual. Los indicadores de participación individual brindan una visión justa de cada deportista, tanto al entrenador como al psicólogo, que permiten regular la dinámica del entrenamiento para futuras confrontaciones.

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN:

Durante la realización de nuestro trabajo, este fue, precisamente, el gran problema para resolver:

¿Cómo proceder para obtener una evaluación integrada del desempeño práctico de los deportistas durante entrenamientos y competencias?.



PREGUNTAS DE LA INVESTIGACIÓN:

¿Será posible obtener un índice integrador que nos permita comparar el desempeño de cada deportista durante los entrenamientos y la competencia?

¿Es factible la utilización del índice obtenido para proceder a sugerir la integración exitosa del equipo para la competencia concreta?

TIPO DE INVESTIGACIÓN:

La investigación que se desarrolla es del **tipo exploratoria**, motivo por el cual estamos en pleno desarrollo de los puntos de vista que se consideran.

OBJETIVO ESPECÍFICO:

Se considera que para el momento en que se encuentra la investigación resulta muy interesante establecer una estrategia que permita ir avanzando progresiva y sistemáticamente en el camino de la aplicación de la ciencia, y por qué no, en la búsqueda de aquellos mecanismos de evaluación que permitan integrar resultados de varias ciencias.

Sin lugar a dudas, enfrentamos desde hace muchos años un proceso de atomización en los resultados científicos aplicados a los deportistas, que solamente nos permite tener una idea sectorial y comparativa grupal sobre el estado relativo de cada deportista pero que, no nos da la posibilidad de saber cuál es el estado integrado del desarrollo del deportista.

La situación que, en muchos casos no es cuestionada por los científicos del deporte, ahora tiene una importancia cardinal; sobre todo cuando tomamos en cuenta los cambios que están produciéndose en la dinámica



de los entrenamientos y las competencias. Nótese que cuando trabajamos la psicología del deporte, si hacemos pruebas de escalas utilizamos una **convencional**; si medimos la campimetría la escala de los resultados es en **grados**; si evaluamos la percepción del tiempo o las reacciones la escala es en **segundos o sus fracciones**; si evaluamos percepciones de esfuerzos los resultados son **en kilopoms**; y así sucesivamente. De esta manera no podemos saber si un deportista está mejor o peor en sus resultados del test psicológico que en la perimetría, o la percepción del tiempo, del esfuerzo o del espacio. Sencillamente **no es posible evaluar a un deportista utilizando diferentes unidades de medida**.

Como quiera que consideramos que el método psicológico principal del psicólogo del deporte es la observación, partimos de ésta para tratar de hacer algunas inferencias de pronósticos sobre el comportamiento deportivo de nuestros discípulos. De ahí que nuestro objetivo sea el siguiente:

Diseñar y poner en práctica para su comprobación un sistema de evaluación de las observaciones de la actividad durante entrenamientos y competencias que permita predecir, con alguna certeza, la integración de los miembros del equipo con vista a alcanzar mejores resultados.

MÉTODO

Para poder tomar en consideración los datos que realmente son efectivos al momento de realizar el trabajo práctico se precedió de la siguiente forma:

Primero: Se realizó una sesión de trabajo grupal, con el colectivo técnico del equipo en cuestión de manera que quedaran claros los sectores básicos a observar que fueran de importancia y su jerarquización (área técnica, táctica, física, psicológica, biomédica).



Segundo: Con trabajo en grupo se llevó a cabo la clasificación de las acciones más importantes que se debían observar tanto en entrenamientos como en competencias, estableciendo la jerarquización necesaria.

Tercero: Se procedió, en trabajo grupal, a la evaluación del impacto de cada una de las acciones relacionadas en el segundo momento, de cara a los resultados y se estableció utilizando la técnica de Pareto que acciones eran indispensables e imprescindibles observar durante los entrenamientos y competencias con alta implicación en los resultados finales.

Cuarto: Se elaboró una planilla de observación y se establecieron los criterios para saber cuándo las acciones se consideraban acertadas o desacertadas.

Quinto: Se designaron seis observadores y se procedió al entrenamiento de los mismos. Tres observadores se ubicaron en un lateral del terrero y los otros tres en el lateral opuesto.

A los efectos de ganar en objetividad se procedió en las sesiones de entrenamiento de los observadores a medir el grado de concordancia que existían entre lo observado por ellos. Dejando integrado los tríos y el sexteto con un nivel de concordancia superior al 93%.

Posteriormente se llevaron a cabo las observaciones pertinentes durante una serie particular de juegos con otro equipo internacional, donde se desarrollaron 6 topes en diferencias ciudades del país.

Otro aspecto investigado durante esta serie fue el grado o estado de la preparación psicológica de los baloncestistas, para lo cual se utilizó el siguiente método:

- a. El nivel de aspiración de los jugadores antes de cada encuentro se investigó atendiendo a la seguridad de los deportistas en sus propias fueros.
- b. La determinación del nivel óptimo de hesitación emocional de cada deportista se obtuvo a partir de los índices de la dinamometría con el máximo de esfuerzo y la actividad cardiovascular.



- c. La determinación del nivel de autocontrol psicomotor se obtuvo a partir de los índices de la precisión de los esfuerzos musculares.

Las pruebas fueron realizadas de la siguiente forma:

- A. De treinta minutos a una hora antes del entrenamiento o la competencia.
- B. Después del calentamiento (en los entrenamientos y competencias).
- C. Después del entrenamiento o la competencia.

El nivel de aspiración lo investigamos a partir de un test especialmente construido, el que reunía las siguientes características: Se le planteaban propósitos en forma de preguntas y se le sugerían determinadas respuestas; se insinuaban proposiciones relacionadas con el individuo y con el grupo; se tomó en consideración la actuación de cada sujeto, de acuerdo con sus funciones, etc.

El test de aspiración fue aplicado invariablemente durante todos los encuentros celebrados por el equipo, a cada uno de sus integrantes, momentos antes de celebrarse el partido.

El nivel óptimo de excitación emocional, en la primera parte, se registro mediante las mediciones dinamométricas: esto nos permitió revelar la magnitud del esfuerzo muscular del sujeto antes y después de los períodos de trabajo, así como establecer los patrones necesarios para diagnosticar acerca de la relación existente entre la dinámica del esfuerzo antes de los períodos de trabajo y las actuaciones específicas.

En la segunda parte se le tomaba el pulso a cada deportista antes de cada actividad; así pudimos obtener los resultados de la dinámica de la frecuencia de las contracciones cardíacas que, en esencia, nos mostraba la normalidad o alteración del sujeto en función de las tensiones emocionales.



El autocontrol psicomotor lo investigamos mediante las mediciones dinamométricas diferenciales y nos permitió conocer el grado de autorregulación que posee el sujeto en situaciones de modificación del estado psíquico.

Cumpliendo con nuestro propósito central, nos preguntamos si con los resultados que paulatinamente debíamos obtener dirigidos hacia la evaluación de la predisposición psicológica de los deportistas, podíamos o no realizar un pronóstico de la actuación favorable, de manera que coadyuváramos a la integración del conjunto para cada encuentro deportivo (competencia).

Al efecto de cumplir con esta actividad, procedimos de la siguiente manera:

Nos pusimos de acuerdo con los entrenadores para que ellos eligieran a los deportistas abridores de cada encuentro y los anotaran en un protocolo; de igual forma actuarían los psicólogos. En el protocolo con el listado de todos los deportistas se anotaría la fecha del encuentro y distinguiríamos la selección del nombre de cada deportista propuesto como abridores.

Ambas consideraciones fueron secretas en cada juego hasta el final. Posteriormente, analizamos la dinámica del juego y las manifestaciones de los sujetos en cada uno de los parámetros psicológicos estudiados.

RESULTADOS

Sobre la posibilidad de obtener un índice integrador que nos permita comparar el desempeño de cada deportista durante los entrenamientos y la competencia.

Para la obtención de los índices que permitieran diagnosticar la calidad de la actividad de cada jugador diseñamos, a partir del método del análisis del



producto de la actividad (APA), un nuevo método que denominamos **Análisis de la Productividad del Deportista (A.P.D.)**.

El APD permite el análisis de los resultados en situaciones de juego o entrenamiento, así como en el comportamiento diferencial individual o de equipo (total o parcial).

Al considerar la actuación de los baloncestistas (que es el ejemplo que presentamos) tuvimos en cuenta **no sólo el resultado final de la acción** (tantos anotados), sino el análisis de la **actividad total durante el tiempo que el jugador estuvo participando**.

En tal sentido, se tomaron en cuenta, entre otros aspectos los siguientes índices:

- ◆ **Tiempo de juego de cada deportista en el terreno.**
- ◆ **Cantidad de balones tirados y de castigo.**
- ◆ **Cantidad de balones tirados y castigos encestandos.**
- ◆ **Cantidad de rebotes ofensivos y defensivos.**
- ◆ **Cantidad de rebotes ofensivos y defensivos favorables al equipo.**
- ◆ **Faltas personales.**
- ◆ **Pases realizados y sus resultados**
- ◆ **Otros índices.**

De acuerdo con estos índices generales de participación, podemos distinguir dos grandes grupos cualitativos de actuación:

Actuación favorable.

Actuación desfavorable.

Particularizando ambas categorías consideramos como **actuación favorable** todas las actuaciones durante los entrenamientos o juegos que implicasen aciertos para el equipo. Y como **actuación desfavorable**



todas las actuaciones durante los entrenamientos o juegos que implicasen errores, entonces nos fue fácil determinar:

- ◆ **Cantidad de aciertos**
- ◆ **Cantidad de errores.**

Sin embargo, la cantidad de errores y aciertos dependen, en gran medida, del tiempo que esté en juego el deportista. De acuerdo con ello, obtuvimos el Coeficiente de Actividad Negativa o el de Actividad Positiva mediante la división de la cantidad de errores o aciertos entre el valor del tiempo de participación.

$$CAN = \frac{e}{t}$$

Pero con estos resultados no podíamos precisar adecuadamente cuál era el volumen de la actuación de cada deportista; por ello decidimos obtener el indicador de la Actividad General en un minuto, de manera que nos fuera factible la comparación inter deportista, de la siguiente forma:

$$AG1/m = CAN + CAP$$

Pero los índices del CAN y el CAP tienen en cuenta el tiempo que el deportista estuvo en el terreno, por tal motivo, nosotros definimos cuánto tiempo del tiempo general el deportista jugó positiva y negativamente para ellos multiplicamos el CAN o el CAP por la AG 1/m y encontramos los indicadores correspondientes a la **ACTIVIDAD GENERAL POSITIVA (AGP)** y a la **ACTIVIDAD GENERAL NEGATIVA (AGN)**

Por último, necesitamos obtener un índice que permitiera conocer la **productividad** real de cada jugador (**Pr**)



$$Pr = \frac{AGP}{AGN}$$

El índice de la productividad de cada deportista permite la comparación entre ellos, inclusive, cuando analizamos los resultados de cada set, se puede llegar a determinar en cuál el deportista comienza a disminuir su productividad y entonces es recomendable su sustitución.

Sobre la factibilidad de la utilización del índice obtenido para proceder a sugerir la integración exitosa del equipo para la competencia concreta.

La factibilidad de utilización del índice de productividad no basta con la apariencia de su lógica, es preciso demostrarla de alguna manera. Para ellos nos apoyamos en algunos indicadores históricos que demuestran una mejor o peor preparación psicológica de los deportistas en situaciones de entrenamientos o de competencias.

Lo primero que se hizo fue discriminar a partir de la **Pr**. La existencia de diferencias significativas entre los deportistas y esto permitió componer la siguiente **tabla** ordinal **No 1**:

De acuerdo con la evaluación individual de la productividad, pudimos llegar a conocer que realizaron una gran actuación los jugadores Nos. 6, 7, 5, 13 y 14; en contraposición, los que cometieron mayor cantidad errores fueron los jugadores Nos. 13, 7, 17, 15 y 14.



**TABLA
No 1**

**SITUACIÓN EN ORDEN PROGRESIVO DE LOS
DEPORTISTAS QUE TUVIERON MEJOR ACTUACIÓN EN
LA SERIE.**

LUGAR OBTENIDO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
No. DEL JUGADOR	5	6	14	7	8	9	12	13	10	4	11	17	15	16

Es interesante observar que los cuatro primeros lugares en la clasificación los ocupan jugadores que tienen una buena AGP, sin embargo, estos jugadores, a pesar de los errores cometidos, realizaron trabajo útil para el equipo, mientras que el No. 13, que no forma parte de los cinco primeros lugares, tiene una elevada AGN, aunque su trabajo es positivo. De esta forma, por los índices obtenidos de los baloncestistas que participaron en esta serie, podemos considerar como las mejores actuaciones las de los jugadores Nos. 5, 6, 14, 7, y 8. En estos jugadores descansa la principal participación en cada juego, por lo cual consideramos que se les debe prestar atención especial en los entrenamientos, por cuanto hemos podido constatar, mediante las pruebas psicológicas realizadas, que los índices de estabilidad emocional, el grado de aceptación de estos jugadores, así como las características morfológicas y las posiciones desempeñadas por cada uno durante los juegos, hacen a esta micro estructura social acreedora de un cierto cuidado por parte de los entrenadores. Esta atención, a nuestro juicio, debe centrarse en los rasgos siguientes:

- a. Forma de relacionarse con los demás integrantes del equipo.
- b. Establecimiento de las combinaciones adecuadas como respuesta al plan táctico.



- c. Especificidad del lugar de tiro efectivo, atendiendo a la posición que desempeñan.

Los resultados planteados nos permiten inferir que entre las posibles causas que condicionan la productividad individual en el juego de los cinco jugadores más destacados, tenemos:

1. Que dichos jugadores tienen una gran afinidad con los restantes deportistas, así como entre ellos, y esto condiciona notablemente que al interactuar con el resto del equipo reciban, en los momentos precisos, los pases correspondientes para producir las anotaciones.
2. Que el tiempo jugado y la posición que desempeñan favorecen en gran escala las oportunidades para desplegar una productividad deportiva superior a la de sus compañeros.

El test de aspiraciones brindó índices satisfactorios debido a que la mayor parte de los deportistas expresaron su confianza en el triunfo, en sus propias fuerzas, en lo positivo de su actuación, en sus posibilidades físicas y la impresión de sentirse bien en cada ocasión (en algunos casos se presentaron auto estimaciones exaltadas que condicionaban la sobre estimación de sus fuerzas, así como una inclinación muy acentuada a la actuación individual).

El nivel de confianza, decisión y optimismo en el triunfo fue incrementándose en proporción directa los triunfos alcanzados en cada encuentro. Hay que señalar que el equipo no perdió ningún partido frente al oponente. Esto nos hace suponer que existe una correspondencia positiva entre la actividad ideal (subjetiva) y la actuación efectiva de los deportistas, dado que se conjugan los resultados de ambas actividades (al menos en este caso).

En la **Tabla No 2** se presentan los resultados de la dinámica de las frecuencia de las contracciones cardíacas, la fuerza máxima y la diferenciación del esfuerzo en entrenamientos y competencias. Los resultados que aparecen en la tabla son el reflejo del promedio de los 14 baloncestistas del seleccionado.



**TABLA
No 2**

**DINÁMICA DE LA FRECUENCIA DE LAS CONTRACCIONES
CARDÍACAS, FUERZA MÁXIMA Y DIFERENCIACIÓN DEL
ESFUERZO DE LOS BALONCESTISTAS EN ENTRENAMIENTOS
Y COMPETENCIAS.**

		ANTES	DESPUES DEL CALENTAMIENTO	DESPUES
PULSO	Entrenamiento	74		
	Competencia	71		
DINAM. MAX (kg)	Entrenamiento	50	58.5	60.5
	Competencia	61.5	60	60
DINAM. DIF- (kg)	Entrenamiento	7.3	8.1	8.2
	Competencia	5.4	7.2	6

Es llamativa la dinámica de la fuerza máxima; antes del entrenamiento se produce el promedio más bajo, después del calentamiento aumenta en 8,5 Kg manteniéndose así después del entrenamiento, y llega hasta aumentar. Este índice tiende al ascenso en los periodos de tiempo posteriores al entrenamiento en la misma medida en que la carga aumenta. Esto resulta antagónico, porque después de recibir una carga física alta (carga 4) las posibilidades de realizar el esfuerzo máximo en igualdad de condiciones que al comienzo del trabajo se ven considerablemente disminuidos, lo que se debe al gran gasto energético manifestado durante el tiempo de actividad. Por tanto, los resultados obtenidos nos llevan a pensar:

- a. Que el entrenamiento no alcanza el grado óptimo de intensidad.
- b. Que el entrenamiento no pretendía alcanzar la óptima intensidad.



Este análisis sólo es posible hacerlo tomando como punto de partida el mejoramiento que ocasiona la dinámica del esfuerzo, por cuanto ejerce una función activadora sobre el organismo y lo dispone para la actividad, todo lo cual ha sido comprobado, desde el punto de vista psico fisiológico, por muchos investigadores en el campo del deporte.

En el calentamiento se ponen a trabajar todos los mecanismos funcionales que garantizan una mayor acumulación de energía, lo cual permite que en su final el sujeto tenga un alto nivel de excitabilidad en su actividad psicomotora, de ahí que el esfuerzo que se ejecuta tiende a ser mejor que el esfuerzo realizado antes del calentamiento o después del entrenamiento.

El hecho de que los deportistas pasen de un estado de reposo relativo a un estado de actividad intensa determina en gran medida que las funciones psíquicas se modifiquen y, como consecuencia, se pongan en función procesos psicológicos que despierten en el sujeto un estado de disposición, de motivación, de entusiasmo y deseo a realizar la parte principal del entrenamiento o de la competencia.

La fuerza antes de la competencia fue superior a 61 kg, lo que demuestra cierta excitación anticipada de importancia en los jugadores. Ese nivel de excitación disminuye algo en el calentamiento y se mantiene bastante alto hasta terminar el juego. Consideramos que una dinámica semejante a la descrita, con posible descenso después de la competencia, resulta favorable. En ese caso, la dinámica de la fuerza en la competencia se expresa con marcada diferencia a la del entrenamiento; si se mantienen iguales los resultados después del calentamiento y la competencia posibilita afirmar que ello se debe a algunas variaciones en la actividad psicomotora y en la valoración subjetiva de los deportistas, dando por resultado que los baloncestistas no rindieron al máximo (a causa del grado de confianza en sus fuerzas y en sus posibilidades de triunfo).

El análisis de la dinámica de la precisión en la diferenciación de los esfuerzos musculares presenta determinada dificultad. Sabemos que, antes del calentamiento en la competencia, cuando el deportista está excitado, debe ser menos preciso, sin embargo, en nuestra investigación no es eso lo que ocurrió. Antes de la competencia la diferencia de precisión es de 5,4 kg., después del calentamiento aumenta. Es posible que esto podamos atribuirlo al hecho de



que esta prueba se realizó después de calentar, o sea, instantes antes de iniciarse la competencia, lo que puede determinar una actitud por parte del deportista que no es la adecuada, porque su atención está concentrada en el evento que se desarrollará, y esto puede ser una causa probable, aunque pueden haber otras no analizadas.

Referente a los índices de pulsaciones, no se observaron cambios significativos entre los entrenamientos y las competencias.

La fuerza máxima y la precisión en la diferenciación del esfuerzo muscular, resultan significativamente mejores en la competencia que en el entrenamiento. Esto puede considerarse como un factor positivo en la determinación del estado psíquico de los deportistas para la competencia.

La valoración de los jugadores es diferente a la presentada en la **Tabla No. 1**, lo cual hace que adquieran un interés especial la dinámica de la frecuencia de las contracciones cardíacas, la fuerza y la precisión de los esfuerzos de los deportistas que ocupan en nuestra clasificación los cinco primeros y los cinco últimos lugares.

En la **Tabla No 3** se puede observar que los mejores jugadores tienen una menor frecuencia en las contracciones cardíacas, mayor fuerza y menor precisión en los movimientos musculares, Estos resultados corresponden a los índices obtenidos de los cinco baloncestistas abridores durante toda la contienda deportiva, es decir, que los datos nos expresan la distribuciones de los parámetros que estamos investigando, pero en dos tipos de grupos cualitativamente diferentes dentro del rango planteado anteriormente, que son: los que obtuvieron mejores resultados y los que obtuvieron peores resultados.



TABLA No. 3		DINAMICA DE LOS INDICES PRINCIPALES EN QUINTETOS ABRIDORES EN FUNCION DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS.			
PULSACIONES		FUERZA MAXIMA		EXACTITUD DIFERENCIAL	
MEJOR	PEOR	MEJOR	PEOR	MEJOR	PEOR
63	73	60	58	5.3	4.6

En estas combinaciones participan tanto jugadores que tienen un elevado índice de actividad general positiva como los que tienen una gran actividad general negativa. Obsérvese, que en los mejores deportistas se presenta el menor promedio de pulsación, un promedio semejante

a los peores jugadores en la fuerza máxima y un promedio más alto (peor) en la exactitud diferencial, en comparación con los peores. La dinámica descrita, a nuestro juicio, refleja la desigualdad en la predisposición psíquica de dichos jugadores.

La Tabla No. 4 recoge los resultados promedios de los cinco baloncestistas **propuestos como abridores**, aún cuando realmente participaban como iniciadores 2 ó 3 de ellos. **El quinteto propuesto normalmente realizaba las actividades de conjunto en el segundo tiempo**, debido a las sustituciones que, en función de su experiencia, realizaba el entrenador jefe de la selección.



Sin lugar a dudas, los jugadores propuestos como abridores lograron los mejores resultados deportivos.

Los deportistas juegan bien cuando sus pulsaciones son menos frecuentes, la fuerza máxima es mayor y la exactitud diferencial (autocontrol psicomotora) es más exacta. Esto nos permite establecer que en la medida que la actividad emocional alcanza los niveles óptimos de estabilidad, los índices estudiados adquieren una dinámica semejante a la descrita. Paralelo a lo anteriormente expresado, podemos inferir que con una dinámica semejante la autorregulación psicomotora es muy buena y, por ende, la orientación de la conducta deportiva en el terreno tanto en competencias como en entrenamientos.

TABLA No. 4		DINAMICA DE LOS INDICES PRINCIPALES EN QUINTETOS PROPUESTOS EN FUNCION DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS.			
PULSACIONES		FUERZA MAXIMA		EXACTITUD DIFERENCIAL	
MEJOR	PEOR	MEJOR	PEOR	MEJOR	PEOR
69	71	62	60	4.7	6.1



Es interesante la interrelación dinámica de los parámetros estudiados cuando comparamos los resultados obtenidos en los quintetos abridores y los propuestos como tales (ver Tablas 3 y 4); los deportistas recomendados por el equipo de psicología para abrir presentan una mayor estabilidad en la predisposición psíquica que los jugadores abridores (ubicados por los entrenadores) lo cual se corresponde en forma directa con los resultados obtenidos en la competencia.

El análisis individual de los parámetros investigados conjuntamente con los resultados obtenidos por cada jugador, nos permitió establecer los límites óptimos de estabilidad durante toda la serie, los cuales se ofrecen en la Tabla No. 5.

La integración de los resultados presentados en esa tabla están en dependencia de las pruebas que se realizan en cada competencia o entrenamiento, de tal forma, que al relacionar el resultado promedio de la prueba efectuada con los límites de normalidad establecidas, nos facilite diagnosticar el tipo de predisposición de cada deportista para esa competencia.

TABLA No. 5	LIMITES ÓPTIMOS DE ESTABILIDAD ATENDIENDO A LAS CARACTERÍSTICAS INDIVIDUALES.			
	No DEL JUGADOR	PULSO	DINAMOMETRIA MAXIMA	EXACTITUD DIFERENCIAL
	4	72-80	58-63	1-5
	5	62-66	54-68	3-13
	6	58-66	58-62	1-7



7	65-59	47-51	1-7
8	66-72	54-56	6-14
9	75-77	54-60	3-13
10	83-87	64-66	3-5
11	75-80	56-58	4-14
12	75-81	62-66	2-6
13	85-91	61-67	3-13
14	72-74	58-60	0-12
15	75-79	59-63	4-6
16	83-87	49-53	6-16
17	61-63	40-44	2-6

En nuestra investigación se muestra que los índices establecidos para el conjunto de deportistas del seleccionado de baloncesto, que participaron en esta serie, resultaron ser los óptimos para alcanzar los mayores resultados en la efectividad de sus acciones de juegos. Estimamos oportuno recordar que los índices óptimos son específicos para cada competencia, en dependencia del nivel de la misma y de la preparación de los deportistas, independientemente que podamos obtener una tendencia general de los mismos.



DISCUSIÓN

El intento de la determinación de un indicador único para tener una idea, más o menos exacta, de la calidad de la participación de cada uno de los deportistas durante los juegos de entrenamiento y en las competencias parece brindar algunas facilidades especiales para la ciencia de la psicología del deporte.

En primer lugar, este tipo de indicador permite objetivar con claridad la real participación de los deportistas, sin exclusión alguna. Tal objetivación parte del análisis de la conducta deportiva de cada uno de ellos, que sabemos, en muchas ocasiones es vista, inclusive por la prensa, de una forma parcializada. (No solamente a la prensa, al público y a los entrenadores les impresiona como jugador más eficaz para el equipo aquel que mayor cantidad de anotaciones tiene, pero la experiencia que hemos vivenciado nos dice que no siempre es así).

En baloncesto gana el equipo que mayor cantidad de tantos tenga al finalizar el último set, esto quiere decir que realmente las anotaciones al cesto cobran una importancia capital durante todos los partidos. Pero dichas anotaciones no ocurren por parte del jugador que anota, sino que anteriormente, en la generalidad de los casos, se han manifestados sacrificios personales, servicios en pases, adelantamientos tácticos, fintas, barreras, etc. que le permiten a un jugador tirar libre o casi libre y poder anotar la canasta deseada. Aquella labor anónima de los jugadores que construyen el juego también tienen un alto valor estratégico para el equipo y hacia ellos también va dirigida nuestra atención. El baloncesto lo juegan 5 deportistas y no solamente uno. Luego, el gran problema que se nos presenta científicamente a los psicólogos del deporte y por supuesto a los entrenadores es, ¿quiénes deben jugar hoy como abridores para lograr el éxito?

El análisis de coeficiente de productividad (Pr) que utilizamos, en la medida que lo utilizamos sistemáticamente nos proporciona un criterio muy confiable de la realidad del comportamiento de cada uno de los deportistas. Por supuesto que con ese criterio solamente no se deben tomar decisiones



estratégicas notables para enfrentar los partidos en la competencias. Una aclaración que necesitaremos para cotejarla más adelante: Obsérvese que las notaciones de este tipo de índice parte de una **escala numeral con un cero absoluto**.

Se han realizado en este trabajo, como en el de muchos psicólogos del deporte, apareamientos comparativos de las pruebas psicológicas o psicofisiológicas realizadas, comparando los resultados de cada una de las pruebas de cada uno de los sujetos con la Pr correspondiente a él mismo; o en el mejor de los casos la determinación de cierto rango de normalidad a nivel de grupo, para cada prueba, de manera que podamos conocer la posición relativa de cada deportista respecto al grupo de pertenencia. actual y real.

Desde nuestro punto de vista, aún estamos lejos de poder ser eficaces en nuestros diagnósticos y pronósticos psicológicos debido, fundamentalmente, a las imprecisiones en las mediciones psicológicas. Veamos: ¿Cómo poder saber en un deportista concreto si la Pr. en mejor o peor que su nivel de pulsaciones, la dinamometría máxima o la diferenciación del esfuerzo? Sencillamente eso no es posible porque estamos comparando eventos que tienen diferentes escalas de medición.

Lo cierto es que a todos los psicólogos del deporte nos es muy necesario tener un **criterio objetivo** que sirva para validar las particularidades psicológicas y personológicas de los deportistas en los entrenamientos y en las competencias. Ese criterio sugerimos sea la **Productividad (Pr)** del deportista.

La respuesta a la anterior pregunta ya la tenemos y la hemos encontrado en la estadística. Si llevamos todos los datos de las diferentes pruebas a la curva normal, en forma estandarizada, de manera que dicha escala estándar no deforme los datos originales y permita todo tipo de procesamiento estadístico logramos poner todas las pruebas psicológicas y la Pr en una posición comparativa muy ventajosa; pero..... aún más: nos permite integrar las evaluaciones técnicas, tácticas, físicas y biomédicas y al final poder obtener un indicador general del nivel de preparación de cada uno de los deportistas.



No pretendemos con esto hacer numérica la psicología, ello se constituiría en un error científico y metodológico imperdonable. Pero además de todas las labores del psicólogo del deporte en los equipos deportivos, que son muy necesarias y en la mayoría de las ocasiones partes de observaciones y datos cualitativos, nos parece que sería muy útil tener un indicador objetivo que nos sirva de **criterio externo**.

CONCLUSIONES

1. El **APD** permite el análisis juicioso y certero de la actividad de los baloncestistas, por lo cual facilita el establecimiento de relaciones convenientes con los indicadores psicológicos y sirve, a la vez, como criterio externo de la actividad.
2. La correspondencia de la estabilidad de los parámetros estudiados con los resultados obtenidos en las competencias y entrenamientos fue mayor en los quintetos propuestos por los psicólogos que en los quintetos abridores seleccionados por los entrenadores, por cuando sugerimos la utilización del pronóstico de la actuación del deportista a partir del estudio pormenorizado de la predisposición psíquica para cada competencia concreta.
3. Las posibilidades de triunfo del seleccionado de baloncesto, estuvieron directamente relacionadas con el nivel de aspiración, la confianza en sus propias fuerzas, la decisión y el optimismo.
4. La valoración de la actividad de cada baloncestista está determinada, en lo esencial, por la acción conjunta de todos los miembros del equipo, por el tipo de relaciones establecidas entre ellos, por la correspondencia entre la posición que desempeñan y el sistema táctico a desarrollar, y por el dominio de los elementos técnicos específicos.



BIBLIGRAFÍA

1. **Dzhanmgarov, T; V. Rumiantseva** "Liderazgo en el deporte" Vneshtorgizdat.
Moscú 1989.
2. **García Ucha, F.** "Herramientas psicológicas" .Editorial Deportes. 2004.
3. **González, L.**"La respuesta emocional del deportista" Editorial Deportes.
2004.
4. **Gorbunov, G.** "Psicopedagogía del deporte". Ed. VIPO Vneshtorgizdat
1988
5. **Martínez, O.** "La observación psicológica en el deporte moderno" Trabajo
presentado en el Congreso de Psicología del Deporte de los
países socialistas. Moscú, 1968.
6. **Martinò, C. M.** "Psicología y entrenamiento integrado en el deporte"
Conferencia magistral CEPROMEDE Camaguey., 2006.
7. "La preparación óptima para el combate
(P.O.C.) como elemento integrador de la preparación
psicológica en el deporte. Conferencia magistral
CEPROMEDE Camaguey, 2007.
8. "La preparación psicológica en los deportes
colectivos, con pelota y de contacto violento"
Conferencia magistral CEPROMEDE Ciego de Ávila, 2008.
9. "Psicología del Fútbol: algunas reflexiones
profesionales, teóricas y prácticas para árbitros, futbolistas,
y entrenadores" En proceso editorial. 2008
10. **Medvedev, A** "Psicología para la victoria" Vneshtorgizdat. Moscú 1991
11. **Petrovich, V. y R. Abelska** "La preparación volitiva y psicológica de
los
deportistas para las competencias". Traducción.



12. **Puni, A.Z.** "La preparación psicológica para las competiciones deportivas"
Suplemento Boletín científico técnico No. 11. 1972. INDER.
13. "Ensayos de Psicología del Deporte" Edición INDER. 1970
14. **Radchenko, L.N.** "Acerca del contenido psíquico del hábito motor".
Boletín
científico técnico No 1 1973 INDER.
15. **Ribeiro da Silva, A** "Psicología del deporte y preparación del deportista"
Ed. Kapeluz 1970.
16. **Rodionov, A.V.** "Influencia de los factores psicológicos en el resultado deportivo" Vneshtorgizdat. Moscú 1990.
17. **Rudik, P. A.** "Psicología de la educación física y los deportes" Traducción.
18. **Sánchez, M.** "Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva"
Editorial Deportes. 2005