

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

**Título: El estado emocional óptimo, una condición en la preparación psicológica personalizada de las atletas de baloncesto, categoría juvenil de la ESPA “Ormani Arenado” de Pinar del Río.**

**Autor: Lic. Vladimir Medina Vaillant.**

**Institución: Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”, Pinar del Río.**

**Correo electrónico: [vlady@fcf.pinar.cu](mailto:vlady@fcf.pinar.cu)**

### **RESUMEN**

Este trabajo abarca el aspecto psicológico, referido al estado emocional óptimo de las atletas de baloncesto, como una condición dentro de la preparación psicológica personalizada, el cual tiene como finalidad brindar un conjunto de acciones que al ser aplicadas, logren el estado emocional óptimo para la competencia. Para comprobar científicamente esta situación aplicamos a manera de diagnóstico una serie de test psicológicos, varias observaciones a entrenamientos y competencias, así como encuestas y entrevistas para recoger la mayor cantidad de información posible; luego de un detallado y profundo análisis, comprobamos la existencia de dificultades en el estado emocional de las atletas. Ante esta situación propusimos y desarrollamos un conjunto de acciones que sean útiles al entrenador para lograr el estado emocional óptimo y asegurar los resultados deportivos esperados.

Este trabajo se inserta en los fundamentos contemporáneos del entrenamiento deportivo y la preparación del atleta, de gran utilidad práctica y significación social ya que contribuye a que el atleta obtenga una mejor preparación con vistas al logro de mejores resultados deportivos, mejor actuación conductual en la sociedad y facilita a los entrenadores una herramienta útil en la preparación emocional de sus atletas con vistas a una preparación y formación integral del deportista.

Las emociones dan a nuestras vidas color, aunque sea un color oscuro, una persona sin emociones no podría disfrutar de la felicidad del éxito o de la tristeza del fracaso.

El término emoción designa sentimientos que cada uno de nosotros puede reconocer en sí mismo por medio de la introspección o atribuir a los demás por extrapolación. Las emociones se caracterizan por sus sensaciones más o menos precisas de placer o displacer: las emociones agradables o positivas acompañan la presencia inesperada de acontecimientos gratificantes; las emociones desagradables o negativas se asocian con la experiencia del dolor, el peligro o el castigo. Agradables o desagradables, las emociones tienen una característica común y es que no son simplemente cerebrales, sino que van acompañadas de modificaciones fisiológicas y somáticas. Las emociones no permanecen ocultas en el interior sino que se expresan por medio de mímicas, posturas, movimientos e incluso gesticulaciones y vocalizaciones características.

La emoción constituye una fuente de energía, por otro lado es una experiencia, es algo que se siente, es un estado fisiológico, que se puede registrar y observar directamente. El proceso emocional por diversos factores es sentido a veces por el individuo de manera desagradable, impidiendo su atención, su ejecución motriz, el curso de su pensamiento, vivenciando sus ritmos cardíacos y sintiendo ahogo, es lo que se denomina ansiedad.

En esencia, todas las emociones son impulsos para actuar, planes, instantáneos para enfrentarnos a la vida. La raíz de la palabra emoción es "*motere*", del verbo latino *mover*, además del prefijo *e* que implica alejarse, lo que sugiere que en toda emoción hay implícita una tendencia a actuar.

Las emociones se expresan con gran frecuencia y apreciable fortaleza en cualquiera de las manifestaciones deportivas, desde el mismo inicio del entrenamiento y transitan todo el proceso de preparación y competencia.

Las emociones brindan información muy valiosa acerca de nosotros mismos, sobre otras personas y sobre determinadas situaciones. Las emociones desempeñan un papel importante en el ámbito deportivo; ya que cada día el ser humano se enfrenta a emociones propias y ajenas dentro del juego y entrenamiento. Es por ello que la clave está en usarlas de forma inteligente, es decir, hacer que trabajen para beneficio propio y así ayuden a controlar la conducta y pensamientos para obtener mejores resultados.

Teniendo en cuenta los elementos antes expuestos consideramos necesario asumir como Problema Científico, la siguiente interrogante:

¿Cómo garantizar el estado emocional óptimo para las competencias en las atletas de baloncesto categoría juvenil de la ESPA “Ormani Arenado” de Pinar del Río?

Simultáneamente con la anterior aparecieron ante nosotros las siguientes Preguntas Científicas a las que comenzamos a buscar respuestas:

1. ¿Qué fundamentos teóricos sustentan el desarrollo de este trabajo?
2. ¿Cuál es el tratamiento psicológico que se le brinda a las deportistas por parte del entrenador en el aspecto emocional?
3. ¿Qué estados emocionales predominan en las atletas?
4. ¿Qué acciones concretas proponer para lograr el estado emocional óptimo en las jugadoras de baloncesto objeto de nuestra investigación?

Durante el desarrollo del proceso investigativo aprovechamos las posibilidades que brindan métodos teóricos como el Histórico-Lógico empleado en el estudio de la historia, trayectoria y regularidades del proceso de las emociones en el entrenamiento y de forma general; el de Análisis-Síntesis que facilita el estudio del proceso investigativo y su síntesis en un resumen que fundamente las conclusiones y las recomendaciones.

De igual forma fueron utilizados el Inductivo-Deductivo para precisar la relación entre las partes y etapas, y después deducir las propuestas de acciones en nuestro trabajo; y el trabajo con documentos que se aplicó en la revisión bibliográfica para la fundamentación teórica del proceso y los documentos de planificación del entrenador.

También fueron empleados los Métodos Empíricos:

- **Observación:** nos permite la percepción directa del objeto de nuestra investigación.
- **Encuesta:** nos permite complementar la información y datos recibidos por partes de las atletas sobre el objeto de nuestra investigación.
- **Entrevista:** nos facilita obtener información por parte de los entrenadores sobre el proceso de investigación.

- **Matemático-Estadístico:** para el procesamiento de la información en magnitudes y porcentual.
- **Compendio de Test Psicológicos:** para la mayor recopilación de datos e información sobre el estado emocional de las deportistas.

Después de aplicados los métodos y técnicas de investigación necesarios en este proceso y como fruto de un amplio y profundo análisis, obtuvimos los siguientes resultados sobre el estado emocional de las atletas investigadas.

Durante las observaciones efectuadas se reflejaron insuficiencias y dificultades como: desánimo a la hora de entrenar, dando lugar a la incomprensión entre las jugadoras y el entrenador; irritación sin causa aparente para ello, lo que provocaba roces poco amistosos en el equipo; falta de seguridad en sus fuerzas; expresan estar estresadas todo el tiempo, lo que trae consigo actitudes de alteración, son muy impulsivas, en el juego no se recuperan con facilidad de errores como malos pases, falla de canastas, etc.; existen grandes dificultades con respecto a la comunicación con el entrenador, esto hace difícil la interpretación por parte de las atletas de las indicaciones del entrenador en el juego y en el entrenamiento.

Cinco atletas mostraron características de ser introvertidas, o sea, que no expresan sus ideas con facilidad, entorpeciendo la comunicación y provocando estados emocionales negativos en la actividad, entre las compañeras y con el entrenador, se conoció de rasgos de neurotismo, lo que hace que manifiesten un alto grado de nerviosismo, desequilibrio entre los procesos de excitación e inhibición, siendo irritables, con poco nivel de autorregulación en su conducta y accionar, dificultades en la recepción de la información que se le brinda por parte del entrenador, distorsionando la misma y actuando por sus criterios, mostrando un estado emocional negativo; se manifiestan rasgos de histeria disociativa funcional, estados depresivos, rasgos de debilidades, la agresividad vista como sinónimo de poca iniciativa, poca disposición tanto en el entrenamiento como para la competencia, esto visto y valorado de forma individual y de forma general, a nivel de equipo baja intensidad motivacional, sobre motivación y ansiedad de desempeño; por otra parte expresaron dificultades en la confianza en sus fuerzas, decisión de luchar hasta el final por la victoria, en el equilibrio emocional, así como

en el control de su conducta, trayendo consigo el descontrol de los demás factores del estado de predisposición psíquica y de hecho un desequilibrio emocional; por último, al valorar los estados emocionales precompetitivos de las atletas se manifestaron estados emocionales de febrilidad de arranque no controlados, propios de alta excitabilidad y nerviosismo, desorganización de la conducta, no pudiendo controlar su accionar, comunicación y relaciones emocionales con sus compañeras.

Sobre la base del análisis anterior y teniendo en cuenta los elementos teóricos que sostienen esta investigación consideramos oportuno establecer la siguiente...

### **Propuesta de acciones para alcanzar el estado emocional óptimo**

1. Desarrollo de una preparación física profunda: que incluya los aspectos de las capacidades físicas condicionales y coordinativas, y los aspectos psicológicos como son la formación de conceptos sobre las capacidades físicas, imágenes representativas y percepciones especializadas a favor del estado emocional positivo.
2. Lograr un perfeccionamiento técnico: a través de la creación de imágenes representativas correctas de cada elemento, que proporcionen la base de conocimientos que le permitan una seguridad emocional.
3. Emplear la terapia protectora y de entrenamiento: para superar manifestaciones negativas de la voluntad; el primer caso consistente en reducir las exigencias normales, la ayuda activa del entrenador al superar dificultades, distraer al atleta del recuerdo de descontroles sufridos; y en el segundo caso, perfeccionar los procesos inhibitorios, reprimir de manera consciente las manifestaciones negativas de la voluntad, a sentir temor, indecisión, depresión, etc.
4. La determinación de objetivos: este componente es una premisa general con efecto regulador del comportamiento atlético y desde el punto de vista psicológico es un elemento importante del proceso motivacional que energiza la conducta.

5. Descanso dirigido: se utiliza con el propósito de facilitar la recuperación energética y rechazar el estado de fatiga.
6. Visualización de situaciones de éxito: la imagen a visualizar debe tender a conformar situaciones de proceso más que de resultados, fortaleciendo la seguridad y la autoestima del deportista.
7. Participación en Competencias: como un medio de preparación para someter al atleta a cierto nivel de estrés que lo adapte a esos estímulos y una situación de aprendizaje de su control
8. Juego de Roles: para estimular la conducta y permitirle a entrenadores y atletas modelar ciertas conductas y respuestas.
9. Evaluación Sistemática de Rendimiento: permite que el deportista disponga de una apreciación objetiva de su estado atlético y un elemento para reforzamiento.
10. Reforzamiento de Esfuerzo y Resultado: actúa como un factor de aprendizaje y una fuente de motivación.

Después de efectuado un profundo y detallado análisis de los resultados, como producto de los métodos y técnicas de investigación científica aplicados, arribamos a las siguientes conclusiones:

1. Existencia de dificultades en la comunicación entre atletas y entrenador como expresión de un inadecuado estado emocional.
2. Manifestación de un alto nivel de neurotismo en la mayoría de las atletas del equipo como señal de un estado emocional negativo.
3. Existencia de un alto número de atletas con temperamento colérico y melancólico, que influye en la manifestación de un estado emocional inadecuado para esta actividad deportiva.
4. Dificultades en la intensidad motivacional de las atletas hacia la actividad por sobre motivación y falta de motivación por el entrenador lo que provoca desorganización conductual y ansiedad de desempeño.
5. Dificultades en la actitud para la competencia por falta de confianza en sus fuerzas, decisión de luchar, equilibrio emocional y control de la conducta.

6. El estado emocional precompetitivo predominante es el de febrilidad de arranque y apatía, como manifestación de insuficiencia en su autorregulación.
7. Dadas las dificultades emocionales detectadas se propone un conjunto de acciones para que el entrenador y demás directivos, puedan aplicarlo en beneficio del trabajo de equipo.

Tomando en consideración las conclusiones a que arribamos en nuestro trabajo recomendamos:

- a) La aplicación por parte de entrenadores e interesados en este tema, de las acciones propuestas, en el informe para alcanzar el estado emocional óptimo para las competencias.
- b) Comenzar el trabajo de preparación emocional para la competencia desde el inicio del entrenamiento, haciendo énfasis en la etapa de preparación especial que lleve al atleta a la obtención de la plena seguridad para la actuación competitiva, como muestra del estado emocional óptimo alcanzado.
- c) Continuar profundizando la investigación de esta temática por la importancia decisiva que tiene en la preparación de los atletas con vistas a la obtención de altos resultados de entrenamiento y competencias.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Arnold, Magda B. *Emoción y personalidad*. Editorial Losada S.A. Buenos Aires. 1969
2. Cañizares Hernández, Martha. *Psicología y equipo deportivo*. Editorial Deportes. Ciudad de la Habana. 2004
3. Cevallos Guerra, A.M y col. *Determinación del perfil de competencias emocionales de cargas tipo*. PUCE. Quito. 2001
4. Dantzer, Robert. *Las emociones*. Editorial Paidós Estudio. Barcelona. s/f.
5. Denies Esquivel, Wilfredo. *Entrenamiento del cerebro del atleta*. Editorial Apolo. Guatemala. 2003
6. García Ucha, F. E. *Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas*. Editorial Deportes. La Habana. 2004
7. Goleman, Daniel. *La inteligencia emocional*. Javier Vergara editor. México D. F. 2000.
8. Maurice, J; Elias Coll. *Educación con inteligencia emocional*. Plaza y Janés. Editores S. A. Barcelona. 2000.
9. Sánchez Acosta, María Elisa, *La preparación psicológica del atleta*. Colombia, Editorial Kinesis. 2002.



