

Desafíos competitivos con confianza y resiliencia en el voleibol¹

Competitive challenges with confidence and resilience in volleyball

Palabras clave: voleibol, líbero, emociones, salud mental, entrenador, psicólogo deportivo y padres de familia.

El voleibol está relacionado con las emociones del deportista, lo que influye tanto en su rendimiento físico, como en su salud mental. En el deporte, se suelen enfocar en los resultados en el campo de juego, pero lamentablemente, se tiende a subestimar la importancia del control emocional, lo que lleva a pensar que no es necesario contar con alguien que guíe al deportista hacia un buen desarrollo en este aspecto. Esta falta de atención aumenta la probabilidad de experimentar *burnout*, lo que puede desencadenar ansiedad, depresión e incluso pensamientos suicidas. En cuanto al papel de los padres es fundamental evaluar su participación, ya que puede ser beneficiosa si brindan un apoyo adecuado. Sin embargo, si tienen expectativas excesivamente altas, generarán presión sobre el deportista y lo afectarán negativamente. Por esta razón, es crucial trabajar las emociones del deportista para lograr un rendimiento óptimo.

En este deporte, se identifican posiciones especializadas, como el líbero. Estos jugadores necesitan habilidades específicas. Debido a esto, se requieren entrenamientos especializados que, junto con el trabajo psicológico, permitan encontrar estrategias para el control emocional, la fortaleza y la confianza. De este modo, se evalúan destrezas, se identifican las habilidades mentales y se planifican entrenamientos integrados, los cuales, potencian las habilidades necesarias para contribuir al rendimiento. Por tanto, un deportista sometido a presión y exigencia, que comete un error, puede desencadenar emociones y pensamientos negativos, lo que afectará su desempeño en jugadas posteriores. Para evitar esto, es importante tener mayor autocontrol, que se define como un estado de autorregulación psicológica para tomar decisiones eficientes [\(1\)](#).

En la dinámica de la ejecución en el campo de juego, cada jugador tiene asignado un rol específico que cumplir y debe enfrentar diversas presiones, las cuales son trabajadas desde los entrenamientos con el respaldo del psicólogo y el

¹ Documento elaborado en el curso Competencias Idiomáticas Básicas a cargo de la Facultad de Filosofía y Ciencias Humanas de la Universidad de la Sabana, Chía-Cundinamarca, Colombia. Orientado por el Dr. Javier Herrera Cardozo. Chía, Cundinamarca, marzo 2024.



entrenador. En este contexto, es importante mantener una comunicación gestual adecuada, de ahí que “... Cada jugador debe esforzarse por mantener un estado de comunicación gestual adecuada. Además, (...) el líbero, como especialista, debe intentar influir en sus compañeros, apoyando tanto las buenas acciones como los errores, para ayudarles a conseguir esa comunicación gestual (1).” Esto destaca la relevancia del autocontrol emocional, particularmente por parte del líbero, quien, a pesar de enfrentar presiones o errores, debe elevar el ánimo para mantener el ritmo del juego y obtener resultados exitosos tanto para el equipo, como para sí mismo.

La carencia de apoyo en el manejo de emociones aumenta el riesgo de *burnout*, lo que puede tener un impacto negativo en el rendimiento deportivo. Por ello, resulta fundamental cultivar habilidades de autocontrol emocional para evitar complicaciones durante la competición y mitigar el riesgo de problemas de salud mental asociados con el *burnout*. Este deterioro gradual puede desencadenar ansiedad y pérdida de motivación intrínseca con el tiempo. Un estudio realizado con 62 jugadores adolescentes de voleibol reveló que el 28% experimentaba agotamiento leve, mientras que el 2,7% enfrentaba agotamiento severo (2). Estos hallazgos también están influenciados por la dinámica familiar de los deportistas, un aspecto que exploraremos más adelante. Por tanto, es imprescindible valorar la necesidad de incorporar un guía psicológico para mejorar el rendimiento y fortalecer la salud mental de cada deportista.

En cuanto al respaldo de los padres y del entrenador, constituye un pilar valioso en la motivación del ámbito deportivo al ejercer el papel de guías y modelos a seguir para cada deportista, influyendo en sus decisiones. Los padres, especialmente, ocupan una posición central en la vida de los deportistas, siendo crucial su opinión y percepción sobre sus hijos. Su constante análisis del *feedback* que brindan ante los logros del deportista incide de manera significativa en su cognición y autoevaluación, lo que afecta su estado de ánimo, dependiendo de la actitud activa o pasiva de los padres. Sin embargo, algunos padres subestiman el apoyo emocional, debido a un enfoque educativo basado en la rigidez. Del mismo modo, los entrenadores, influenciados por su propia formación centrada en la técnica y la resistencia, implementan esta enseñanza, considerándola como el único camino para obtener resultados.



En este contexto, es reconocido abordar el desarrollo psicosocial del deportista desde la perspectiva de sus padres, quienes influyen en su orientación hacia el deporte. El individuo se esfuerza por mejorar tanto a nivel personal, como deportivo, gracias a la dedicación y el trabajo constante. Por otro lado, una orientación egoísta se manifiesta cuando busca destacar sobre los demás sin realizar un esfuerzo exhaustivo. Estas orientaciones son adoptadas según su entorno y la conducta de sus padres en su vida cotidiana. En consecuencia, el hijo percibe esta orientación y establece sus propios estándares de éxito y su visión del deporte, (3). Por lo tanto, es relevante que los padres reflexionen sobre cómo su imagen y actitud influyen en el desarrollo de sus hijos, reconociendo el impacto que tiene en su proceso. Según esto, es importante buscar recursos que permitan orientarlos hacia una mejora constante con esfuerzo.

Por tal razón, la influencia de los padres en el desarrollo emocional de los deportistas es crucial. Cuando los padres adoptan una actitud positiva durante el proceso deportivo de sus hijos, ofreciéndoles apoyo y fomentando el disfrute, la pasión y el fortalecimiento de la autoestima, esto ayuda a establecer una conexión positiva entre el rendimiento deportivo y el talento. Sin embargo, si los padres establecen expectativas poco realistas y reaccionan negativamente ante los resultados, pueden desencadenar un desequilibrio emocional en los deportistas, generando estrés, ansiedad e, incluso, pensamientos suicidas, lo que podría llevar a la pérdida de la pasión por el deporte. Frente a este desafío, ¿consideras que la implementación de un programa destinado a los padres, proporcionándoles herramientas, apoyo y orientación para un acompañamiento adecuado, podría mejorar la dinámica y los resultados de los deportistas?

De ahí que, el papel del entrenador es fundamental en el crecimiento del deportista, pues constituye un pilar en su rendimiento al estructurar los entrenamientos y brindar apoyo, tanto en las bases técnicas, como en el entorno psicológico, ya sea directamente o con la ayuda de un psicólogo deportivo. En efecto, los entrenadores deben tener una amplia trayectoria profesional, para impactar en el proceso personal y deportivo del deportista. Por ello, necesitan ser flexibles, adaptarse a cambios y tener conciencia de la realidad para ampliar los objetivos. Además, deben realizar evaluaciones que abarquen la dimensión cognitiva, donde dominan conocimientos teórico-metodológicos esenciales, la dimensión actitudinal, que refleja su compromiso con la superación personal, y



finalmente, la dimensión instrumental, donde aplican procesos metodológicos de entrenamiento y los llevan a cabo en las competiciones [\(4\)](#).

Es así como el entrenador, a partir de su experiencia, debe comprender la importancia del papel del psicólogo en equipos de voleibol, aunque suele ser subestimado. Esta subestimación puede deberse a limitaciones económicas o a una falta de reconocimiento de la importancia que tienen los aspectos emocionales en el rendimiento deportivo. De hecho,

el papel de la Psicología se hace más visible a niveles más altos del rendimiento, a los cuales son pocos los equipos o deportistas que logran llegar. Para el deportista común se tiende a considerar suficiente el apoyo e intervención psicológica del entrenador [\(5\)](#).

Por ende, es crucial reconocer cómo el estado emocional afecta su desempeño y buscar la orientación de un psicólogo deportivo, además del entrenador para abordarlo y mejorarlo.

Por esta razón, es fundamental comprender que el bienestar emocional de los atletas desempeña un papel primordial en el campo. Los altibajos emocionales pueden influir significativamente en la concentración, la motivación y la toma de decisiones durante un partido. Por lo tanto, tanto los entrenadores como los deportistas deben reconocer la importancia de contar con el apoyo de un psicólogo deportivo. El psicólogo deportivo ofrece herramientas y estrategias para optimizar el rendimiento, así como para gestionar adecuadamente los desafíos emocionales que puedan surgir durante la competición. Desde técnicas de visualización y respiración hasta programas de entrenamiento mental, el psicólogo deportivo puede trabajar en colaboración con los jugadores y el cuerpo técnico para desarrollar habilidades psicológicas clave.

Ante la relevancia de fomentar un ambiente emocional positivo en el equipo, es esencial implementar programas que promuevan el autocontrol emocional entre los deportistas. Estos programas no solo pueden contribuir a mejorar la salud mental de los atletas, sino que también pueden tener un impacto significativo en su desempeño en el campo y durante las competiciones. Además, es necesario que los padres reciban apoyo específico para ofrecer un



acompañamiento más efectivo a sus hijos deportistas, ya que su influencia es fundamental en el desarrollo integral de los jóvenes. A medida que los deportistas progresen en su camino, los padres experimentarán un creciente orgullo por los logros alcanzados por sus hijos, tanto en el ámbito deportivo como en su bienestar emocional y desarrollo cognitivo.

En conclusión, el voleibol no solo implica habilidades físicas y técnicas, sino que también está ligado a las emociones de los jugadores, lo que afecta su rendimiento y bienestar mental. Es esencial reconocer la importancia del control emocional para evitar el *burnout* y mejorar el desempeño. Además, los padres, entrenadores y psicólogos deportivos son cruciales en el desarrollo emocional de los deportistas. Por eso, los entrenamientos especializados y el trabajo psicológico son considerables para cultivar habilidades como el autocontrol y la confianza. Además, el del líbero resalta la importancia de mantener una comunicación adecuada. Finalmente, es necesario implementar y/o desarrollar programas que permitan mejorar el rendimiento en la cancha y la capacidad para enfrentar los desafíos competitivos con confianza y resiliencia.



Referencias

1. [Rodríguez D.](#) Entrenamiento Psicológico de los Especialistas en los Deportes de Equipo. Una Experiencia en Voleibol. Información Psicológica. 2016 [citado el 2 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://n9.cl/bvjrs>
2. [Güler H, Kaya İ.](#) The Relationship of Burnout with Perceived Expressed Emotion, Anxiety, and Depression Levels in Professional Adolescent Volleyball Players. Spor Hekimliği Dergisi [Internet]. 2023 [citado el 2 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://n9.cl/b57kk>
3. [Amenabar B,](#) Sistiaga J, García E. Revisión de los distintos aspectos de la influencia de los padres y las madres en la práctica de la actividad física y el deporte. Apunts Educación Física y Deportes [Internet]. 2008 [citado el 2 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://n9.cl/q7esg>
4. [García M, Pérez L,](#) Martínez R. Importancia de la evaluación psicológica en el



proceso de entrenamiento deportivo. Rev Cubana Invest Bioméd [Internet]. 2023 [citado 29 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://n9.cl/itf3m>

5. [Valdés H.](#) La Preparación Psicológica Del Deportista [Internet]. Scribd; [citado el 29 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://n9.cl/1houl>

Autora

Katherine Sofia Soler Mendez



Fisioterapia Universidad de la Sabana

 katherinesome@unisabana.edu.co

