

## **PERFIL PSICOLÓGICO DE LOS DEPORTES DE COORDINACION Y ARTE COMPETITIVO.**

En esta agrupación se incluyen deportes donde priman fundamentalmente las capacidades coordinativas y las expresiones artísticas que los mismos presentan durante las competencias, es así que tenemos entre otros: las velas, el tiro deportivo y con arco, el ajedrez, la gimnasia rítmica y artística, el nado sincronizado, el clavado y el patinaje artístico.

El análisis psicológico del grupo de deportes denominados de arte competitivo en que prevalece lo artístico (gimnasia rítmica deportiva, gimnasia artística, nado sincronizado, clavados y patinaje artístico), se basa en que los ejercicios están dirigidos no solo al logro del objetivo final, sino también a la satisfacción de las exigencias, que se plantean a la calidad de ejecución de todos los movimientos. Según algunos autores como Donskoi 1971, las exigencias a la ejecución están dadas en gran medida por las tradiciones creadas, por las valoraciones estilistas y estéticas. Por otra parte la caracterización psicológica contempla el hecho de que en estos deportes se necesitan muchos años de trabajo para lograr el camino de la selección - especialización -maestría deportiva, lo que a su vez implica un intensivo trabajo desde estadios muy tempranos. Autores como A. Lanier 1985 destaca el predominio de las acciones psicomotoras, la elegancia, el virtuosismo y la creatividad como factores de alto grado de significación para el éxito competitivo.

El hecho de que la apreciación (actividad de jueces) sea una determinante fundamental en la obtención de altos resultados competitivos, le dan un sello distintivo a estos tipos de deportes ya que los deportistas deben actuar en consonancia directa con las expectativas de las posibles puntuaciones que puedan adjudicarle los jueces, como consecuencia del perfecto dominio de los ejercicios, la exhibición agradable de una correcta selección (magistral desde el punto de vista estético), que se puede expresar por el efecto espectacular del contenido artístico del programa de ejercicios desarrollados. Por todo lo expuesto, a los deportistas de esta agrupación les es imprescindible el desarrollo y perfeccionamiento de los hábitos y las destrezas que garanticen la correcta ejecución de la técnica, las percepciones especializadas relacionadas con la valoración del ritmo de los movimientos, la exacta diferenciación de los esfuerzos mínimos, medios y máximos, que le permiten ejercer los mecanismos de autocontrol de sus ejecuciones, lo cual se asocia con las sensaciones propioceptivas de las diferentes posiciones de los segmentos corporales, la precisa valoración del tiempo en que se dan los movimientos del tren superior e inferior del cuerpo, los que en su armonía, condicionan en gran medida, las capacidades coordinativas tan necesarias en estos tipos de deportes.

Un papel destacado le corresponde a las percepciones espaciales, de la profundidad, las cuales le permiten a estos deportistas orientarse en el espacio y

el tiempo, debido a que sus acciones están enmarcadas en estas dimensiones y por tanto deben valorar con mucha precisión (mediante la percepción visual), la distancia, la altura, los desplazamientos, los saltos, los giros, los límites de las áreas competitivas, etc.

Es característica de los deportes ya mencionados el papel que le corresponde desempeñar a las sensaciones de equilibrio las cuales facilitan la adecuada correspondencia entre los cambios posturales que se suceden durante la ejecución de diferentes ejercicios acrobáticos, en los que con frecuencia se pierde la posición bípeda del deportista, producidas por los bruscos giros sobre el eje longitudinal y transversal del cuerpo. Por otro lado resultan decisivas las representaciones de los movimientos que permiten establecer los algoritmos necesarios para el desarrollo de las selecciones en las que se combinan múltiples y variados sistemas de acciones, que en su interrelación garantizan la correcta realización de los ejercicios.

En todos estos deportes se hace necesario educar las cualidades volitivas de los deportistas, dado que constantemente tienen que estar enfrentándose a disímiles dificultades que les presentan los instrumentos, aparatos, medios y condiciones con las cuales interactúan.

En aquellos deportes en los cuales los ejercicios están íntimamente asociados a la música como factor determinante en la realización de las selecciones correspondientes, hay que educar la capacidad de los deportistas para apreciar y valorar los diferentes ritmos, compases y matices que permiten sentir la música y alcanzar la adecuada concordancia músico - motriz, lo cual está asociado con el "tempo" de ejecución de una obra musical y su correspondencia con las tareas dirigidas a este propósito, este factor tiene un significado mayor en el caso del nado sincronizado en que las atletas tienen que adaptarse con mayor dificultad que el resto de los deportistas a las condiciones adversas que le ofrece el agua.

De ahí que el trabajo en esta dirección deba ser muy cuidadoso y por tanto muy atendido por el entrenador. Siguiendo el análisis del papel de la música en las ejecuciones de los atletas, se hace necesario seleccionar y adecuar los diferentes tipos de música a las particularidades psicológicas de la personalidad de cada deportista o grupo de estos, ya que por ejemplo las características temperamentales resultan decisivas en la adopción y asimilación de una u otra música para el atleta, esto se relaciona también con las exigencias que establecen los programas competitivos. Es de vital importancia para el éxito en el entrenamiento y las competencias el rol que desempeña la atención como actividad que permite la orientación del deportista hacia los puntos fundamentales de las ejecuciones técnicas, es por ello que debe tratarse de desarrollar la concentración y la intensidad de la atención en todos estos deportes, pero con mayor énfasis en gimnasia rítmica deportiva, gimnasia artística y clavados, y trabajar sobre la distribución de la atención de manera más acentuada en nado sincronizado, patinaje artístico y en gimnasia rítmica deportiva por el hecho de que se realizan selecciones entre varios deportistas (en grupo o equipo). Es en esta

dirección que debe entrenarse para obtener niveles elevados de cohesión, compatibilidad, interrelaciones, cooperación, ayuda mutua y funciones de liderazgo en el equipo.

Cobran un papel singular la memoria motora y el pensamiento operativo de estos deportistas debido a que deben ser capaces de reproducir con la mayor claridad posible y la lógica correspondiente gran cantidad de elementos, movimientos, selecciones y combinaciones de ejercicios que caracterizan a cada deporte, cumpliendo con los programas establecidos para las competencias.

A los deportes de arte competitivo que nos hemos referido en esta exposición les son inherentes fuertes vivencias emocionales por estar asociados a las valoraciones estéticas que los mismos despiertan durante las ejecuciones elegantes, virtuosas, riesgosas, complejas y dinámicas. Asimismo la brillantez con que se ejecutan los ejercicios no sólo provocan alegría y satisfacción en los espectadores, sino también sirven de mecanismos de retroalimentación que permiten reforzar y por tanto activar el comportamiento del deportista creándole una mayor confianza y seguridad en sus posibilidades para las próximas actuaciones.

Es por ello la necesidad de encaminar un serio trabajo hacia el desarrollo de emociones, sentimientos positivos y de motivaciones con un carácter significativo para el deportista que lo comprometa individual y socialmente con altas aspiraciones al rendimiento competitivo.

El análisis psicológico del tiro deportivo y con arco se basa fundamentalmente en las particularidades posicionales que adoptan los tiradores en cada una de las modalidades, la utilización de los implementos (armas de diferentes calibres, arcos y flechas de diferentes dimensiones), las condiciones ambientales en general del medio en que se desarrollan los entrenamientos y las competencias, los tiempos de ejecución y los grados elevados de exigencias del objetivo hacia el cual hay que dirigir los disparos. A tenor de lo planteado se exige de estos deportistas alto grado de estabilidad psíquica manifestada por una gran capacidad de autocontrol y autorregulación psicomotora que le facilite la ejecución estable y precisa de sus ejercicios en entrenamientos y competencias. Ello se relaciona con una elevada concentración de la atención que permite focalizar de manera exacta la orientación de la conciencia hacia las dianas correspondientes. Esto es lo que permite a los tiradores agudizar sus percepciones visuales no sólo cuando el objetivo se encuentra estático, sino también cuando este se mueve en diferentes direcciones y con velocidades variadas. Con esto se relaciona la capacidad que deben poseer los tiradores para de manera simultánea regular los esfuerzos, tanto en las posiciones bípedas, de rodillas, como tendidos, lo que se hace más significativo en estas condiciones es la regulación del esfuerzo de los miembros del tren superior en correspondencia con la percepción visual en la profundidad del objetivo correspondiente, todo ello contribuye significativamente a garantizar una correcta coordinación en los tiradores que les ayuda a elevar su efectividad en el tiro.

Importante resulta el desarrollo de la capacidad de equilibrio para mantener una posición estable durante las ejecuciones correspondientes, el ritmo con que se efectúan los diferentes disparos, están en consonancia directa con las valoraciones que realiza el deportista en relación al grado de información que le van brindando sus resultados. Es por ello que a veces el entrenador orienta al tirador pasar de un ritmo lento de disparo a uno más rápido, y viceversa, con vistas a mejorar los resultados. Esto tiene mucho que ver con la capacidad oxigénica del deportista, cuando aumenta esta, entonces es preferible realizar disparos a un ritmo rápido, por cuanto se facilitan las mejores condiciones de todas las funciones psicológicas que intervienen decisivamente en la efectividad de la ejecución.

Las sensaciones propioceptivas permiten a los tiradores evaluar la correcta posición del arma y en concordancia con la diana, realizar los ajustes o correcciones pertinentes para alinear adecuadamente los órganos de puntería.

Es de suma importancia desarrollar la memoria visual, la memoria muscular y la memoria emocional de los tiradores a fin de poder reproducir los diferentes momentos de la preparación que sirven de base para la competencia, los patrones técnicos que permiten una correcta ejecución y la reproducción del estado de movilización y disposición para comenzar a efectuar los disparos los cuales han sido vividos de manera satisfactoria por el deportista en otras circunstancias. De decisivo debe catalogarse el papel que juegan las reacciones psicomotoras en los tiradores, toda vez que permiten brindar respuestas rápidas y precisas según lo aconsejen las circunstancias (esto tiene más connotación en los tiradores de armas de fuego que realizan sus disparos sobre dispositivos que aparecen y se trasladan con gran velocidad y en diferentes direcciones). Todo esto está asociado al hecho de que estos deportistas tienen que inhibirse en determinados momentos, retrasarse o anticiparse en otros casos, ante las exigencias del blanco que se mueve. Es determinante el rol que puede ejercer el temperamento en los tiradores por cuanto este puede influir positiva o negativamente en las diferentes funciones psíquicas que determinan los resultados, es por ello la necesidad de orientar el trabajo hacia la búsqueda de una moderada estabilidad de sus manifestaciones, ya que la impulsividad y emocionalidad del temperamento pueden desajustar la estabilidad del tirador, que necesita estar con un grado de tranquilidad elevado en el momento de ejecutar sus disparos.

No menos importante resultan los procesos volitivos para los tiradores debido a que no solamente tienen que entrenar durante largos períodos de tiempo con armas de diferentes pesos y alcanzar altos índices de precisión, sino también porque deben soportar grandes tensiones emocionales, frustraciones y anteponerse con mucha frecuencia a los estados de cansancio y fatiga que le provocan las largas jornadas competitivas.

Es característico desde el punto de vista psicológico que los tiradores puedan determinar con exactitud el momento óptimo de disposición para ejecutar los

disparos, esto se hace más complejo en tanto el deportista tiene que alcanzar ese momento óptimo en cada serie de disparos.

El análisis psicológico del deporte de velas y sus modalidades, debe partir esencialmente de las particularidades complejas que caracterizan a este tipo de actividad. La misma presupone un enfoque multifactorial en el sentido de que se ponen en interacción el deportista, la embarcación con todas sus peculiaridades, el medio en el cual se desarrollan las operaciones (agua) y las condiciones meteorológicas y medioambientales que tienen gran influencia en los posibles resultados competitivos. Dicha complejidad estriba en que el deportista tiene que demostrar un alto grado de pericia para hacer concordar sus habilidades técnicas, estabilidad emocional y capacidad para evaluar de forma racional las situaciones, en relación a las exigencias que le impone la embarcación en su conjunto (sus dimensiones, las variaciones, y movimientos de la vela en relación con la dirección y la fuerza que el aire le imprime, los disímiles movimientos y cambios bruscos a que está sometida la embarcación, etc.). A todo ello se suman los grandes esfuerzos y la resistencia que el deportista debe poseer para mantener durante un tiempo prolongado la dirección y orientación de la embarcación en una correcta posición, con un óptimo equilibrio, a fin de poder desplegar la velocidad necesaria, que lo pueda conducir al éxito. Se asocia a todo esto las exigencias que deben cumplirse según las distancias competitivas. A tenor de todo lo planteado y otros, los deportistas de estas modalidades necesitan un alto desarrollo y perfeccionamiento psicológico para responder adecuadamente a todas las situaciones previstas e imprevistas con las cuales interactúan. Es por ello, que el trabajo del entrenador debe centrarse en garantizar altos niveles de percepciones especializadas, sobre todo las que tienen que ver con el equilibrio, la orientación espacio - temporal, dada la necesidad de mantener un ritmo de trabajo en el agua, maniobrar acertadamente con la vela, el viento y los golpes de agua sobre la embarcación, valorar la dirección y fuerza del aire, etc. Ante cada variación del viento que produce cambios en la dirección de la embarcación, los deportistas deben poseer una gran capacidad de reacción y en el caso en que estén trabajando en pareja, una buena compatibilidad psicológica entre ambos, lo cual permita la coordinación de las fuerzas individuales hacia un solo objetivo.

Este tipo de deporte, requiere de un amplio despliegue de los esfuerzos volitivos de los deportistas, debido a que como se ha planteado, se torna muy difícil el dominio de la embarcación sobre el agua, todo lo cual implica la manifestación de la entereza, la decisión, el valor, la perseverancia, la iniciativa, la confianza de sí y de mucha importancia resulta la independencia, por cuanto el velero tiene que tomar decisiones por sí solo, sin la ayuda del entrenador.

Es de suma importancia el dominio que deben poseer los deportistas de velas sobre las reglas, los códigos de señales y los conocimientos sobre navegación, con los cuales pueden ejercer de manera más racional su influencia y maniobrabilidad sobre la embarcación.

Todo lo expuesto hasta aquí, permite inferir que los veleros deben poseer un gran entusiasmo y deseos por la práctica de este tipo de deporte, estrechamente vinculado con altos índices de motivación por el rendimiento en el entrenamiento y por demostrar sus cualidades y destrezas en las competencias.

El ajedrez a diferencia de los otros deportes de este grupo y de otros grupos, se caracteriza fundamentalmente por una gran actividad de tipo intelectual muy elevada, ya que todo el acontecer de dicho deporte se desarrolla frente a un contrario a partir de la habilidad con que se manejen racionalmente y con un elevado nivel estratégico y táctico las piezas y sus distintas combinaciones en el tablero. Es por ello, que la actividad cognoscitiva del ajedrecista, resulta entre otras una de las más importantes en este deporte, es así que cobra un alto significado la atención, las percepciones, la memoria, la imaginación y el pensamiento.

En el caso de la atención del ajedrecista, este debe tener una alta estabilidad para mantener la calidad de la información que constantemente está procesando y evitar por tanto, las posibles fallas en las jugadas. Su concentración debe ser una condición necesaria para garantizar que el ajedrecista pueda focalizar la esencia de las jugadas y evitar así la incidencia de estímulos ajenos, y por otro lado, es importante la distribución de la atención, por cuanto esto le permite tener un conocimiento amplio de todo lo que acontece en el tablero de juego (las posiciones de las piezas propias y las del contrario). De esta forma la atención del ajedrecista se caracteriza por su estrechez y la amplitud, las cualidades están sujetas a las situaciones y posiciones de las piezas en el trabajo ofensivo y defensivo. En tal sentido la calidad de la atención condiciona la capacidad perceptual (visual sobre todo), en tanto que permite orientarla como una observación hacia los puntos fundamentales del desenvolvimiento del juego. En la misma medida en que la percepción de la situación del juego es precisa, integrada y bien estructurada, en esta misma medida, el ajedrecista tendrá mejores y mayores posibilidades para memorizar con exactitud y prontitud jugadas anteriores, posiciones en las que se tuvo ventajas o desventajas, variantes lógicas utilizadas en tales circunstancias, etc., y reactivar las secuencias de pensamientos que permitan nuevos razonamientos que coadyuvan a brindar respuestas operativas de suma importancia para el ajedrecista. En el caso del pensamiento se dan todas las formas lógicas dado que de manera constante y dinámica tiene que hacer análisis, síntesis o simplificaciones, comparaciones y generalizaciones que les sirven para actuar de una forma estratégica y táctica adecuada. Resultan de mucha importancia también la independencia para plantear nuevas soluciones a los problemas, la flexibilidad para introducir variantes en las decisiones tomadas inicialmente y gran rapidez para brindar respuestas inmediatas y precisas en un corto tiempo. El pensamiento resulta uno de los procesos de mayor importancia en el ajedrez, debido a que en él se resume toda la actividad intelectual de este deportista que tiene que elaborar planes tácticos a largo, mediano y corto plazo, actuar de manera operativa en otros momentos, y en todos los casos, brindar respuestas lógicas, racionales y efectivas a las diferentes situaciones que se le presentan en el tablero frente al contrario.

El papel de la imaginación va encaminada a garantizar la creatividad del ajedrecista de manera mediata o inmediata, elaborando nuevas variantes de jugadas que resultan disímiles en función de los diferentes contrarios contra los cuales compete. La capacidad creativa del ajedrecista está estrechamente asociada con el desarrollo del pensamiento. La capacidad creativa de este se asocia también con la memoria mediata e inmediata, ya que necesita del procesamiento de un gran cúmulo de informaciones provenientes de la memoria. De esta forma la imaginación creadora tiene lugar las más de las veces durante las situaciones más problemáticas donde es necesario dar soluciones nuevas.

Desde el punto de vista general de la personalidad del ajedrecista, es de destacar el papel del temperamento, por cuanto este dinamiza su comportamiento pero a su vez puede ayudar a la manifestación estable del deportista. El carácter ejerce su papel regulador de las expresiones impulsivas y emocionales que se derivan del temperamento y que pueden influir negativamente en las capacidades resolutivas del deportista ante las diferentes jugadas.

Al ajedrecista lo debe caracterizar la dedicación, la laboriosidad, el espíritu de sacrificio, la persistencia y la tenacidad que resultan rasgos volitivos del carácter deportivo y que le permiten superarse a sí mismo y a las situaciones difíciles que se le presentan en las diferentes partidas y otras. Esto se relaciona íntimamente con la decisión, la firmeza y el autodomínio para imponerse a impulsos negativos y actuar sin vacilaciones.

Por último, hay que referir que el ajedrecista debe caracterizarse también por una elevada estabilidad emocional que le permita elegir las respuestas solucionadoras de los problemas de una manera adecuada ante los diferentes contrarios, por ello, el sosiego, la calma, la meditación y el profundo análisis deben tipificar la actitud o disposición para la competencia. Todo ello, matizado, por el alto interés, las aspiraciones y las motivaciones hacia el entrenamiento sistemático y hacia las competencias.