

## **PERFIL PSICOLÓGICO DE LOS DEPORTES DE FUERZA RÁPIDA**

En esta agrupación se incluyen los deportes de Levantamiento de Pesas, los saltos, lanzamientos y eventos de velocidad en Atletismo, Ciclismo, Patinaje y otros.

Entre las características más relevantes de este grupo de deportes y eventos están la fuerza y rapidez para la ejecución de cada una de las acciones que conforman la estructura de la actividad. Por otra parte es necesario señalar que estos son deportes de una gran exigencia técnica, y por tanto de una gran precisión en cada una de las acciones que se realizan. De esta forma se hace imprescindible que el trabajo de la preparación de los deportistas esté orientado fundamentalmente a garantizar los óptimos niveles de las capacidades de fuerza, rapidez, ritmo, coordinación, equilibrio y el perfeccionamiento de los hábitos motores (las acciones motrices) que determinan la base fundamental de la preparación técnica del deportista.

Al analizar los eventos de velocidad (carrera de distancias cortas en Atletismo, Ciclismo y Patinaje), es necesario educar en los deportistas la capacidad de autorregularse para enfrentar satisfactoriamente las exigencias que le imponen las rápidas arrancadas, los movimientos de alta tensión psíquica que se ponen de manifiesto antes y durante la lucha competitiva.

Es típico en estos deportes que la concentración de la atención determine el éxito de las acciones, por cuanto el deportista debe ser capaz de orientar toda su conciencia hacia cada uno de los puntos fundamentales de las acciones competitivas, siendo en el caso de las arrancadas donde mayor significación tiene la misma.

Por el carácter cíclico de los movimientos en estos deportes cobran un papel determinante el ritmo y la coordinación entre los movimientos fundamentales de todo el cuerpo (piernas, brazos, tronco, cabeza) y todo ello en estrecha vinculación con la orientación visual.

Resulta de suma importancia para el éxito en estos tipos de deportes el desarrollo de la capacidad de reacción, la cual se manifiesta no solo en los movimientos cumbres del comienzo de la actividad, sino también durante el trayecto o recorrido que realiza el deportista. Es decir, en cada paso, cada pedaleo, y en cada acción sobre los patines está presente una respuesta más o menos rápida que debe brindar el deportista para satisfacer las exigencias. De esta forma es necesario orientar el trabajo de preparación hacia la búsqueda de un óptimo nivel de perfeccionamiento de dicha capacidad. En tal sentido debe trabajarse también en la dirección de perfeccionar las percepciones especializadas que garantizan la precisión de las relaciones espacio temporales, el sentido de la distribución de las

fuerzas en cada tramo del evento, lo que permitirá que el esfuerzo máximo pueda ser regulado y estar orientado conscientemente hacia la óptima utilización de las potencialidades del deportista, a tenor de las exigencias de dicho evento.

Es importante distinguir que en estos grupos de deportes (en el caso del ciclismo y patinaje), las exigencias psicológicas al deportista presentan peculiaridades especiales, tanto que las acciones deben adaptarse a las ejecuciones que se realizan mediante patines, bicicletas y pistas con diferentes características lo cual implica un mayor grado de complejidad que en las carreras, debido a que hay que coordinar movimientos, esfuerzos y ritmos con las características y particularidades de dichos implementos y condiciones.

Al valorar dentro del grupo de Fuerza Rápida los deportes de levantamiento de pesas, saltos y lanzamientos, es importante tener en cuenta el grado de explosividad con que se ejecutan cada una de las acciones que lo conforman, así como el gran esfuerzo que debe emplearse para lograr el fin propuesto. Tal como ocurre en los eventos anteriormente mencionados se hace indispensable el perfeccionamiento y desarrollo de un conjunto de funciones psicofisiológicas de vital importancia para alcanzar el éxito. Sin embargo en estos deportes en los que la fuerza tiene mayor significación, las manifestaciones psicológicas asociados a ellos cobra una singular relevancia. Es así como la regulación de los esfuerzos para determinar en qué momento debe ejercerse un mínimo, un medio y un máximo de esfuerzo resulta determinantes para la ejecución precisa de las acciones. Ello debe estar asociado a la capacidad de coordinación, el ritmo y la reacción rápida que le permita aprovechar el momento óptimo para desplegar el máximo de sus potencialidades. A tal efecto debe contribuir la capacidad del deportista para concentrarse y aislarse de todo aquello que a su alrededor pueda interferir la realización eficiente de las acciones.

Por el carácter de los esfuerzos a realizar y de los obstáculos y dificultades a vencer a estos deportistas les es fundamental la educación de máximos esfuerzos volitivos caracterizados por una férrea decisión, perseverancia, autovaloración, dominio de sí, valor y otros, que le permitan movilizar todas sus energías y posibilidades para la consecución de los fines propuestos. A diferencia de los deportes antes señalados, en estos, tiene un peso específico muy alto las percepciones del tamaño, y el peso de los implementos, la valoración de su centro de gravedad y la precisión de los movimientos propios que tienen una incidencia, determinante durante el manejo de estos. Con ello se relacionan las sensaciones propioceptivas y de equilibrio que le brindan la información requerida al deportista sobre la posición, retardo, adelanto, acomodación y dirección del implemento durante la realización de los ejercicios.

Al referirnos a los saltos de una manera especial, es importante señalar el papel que desempeña la representación mental de la secuencia (algoritmo) de los movimientos que debe realizar el deportista a partir del comienzo de la carrera de impulso. Ello está íntimamente relacionado con un óptimo nivel de la concentración de la atención que le permite orientar y precisar los esfuerzos a

realizar en cada movimiento durante la ejecución. Es típico en todos los saltos la precisión que debe tener el deportista para hacer el esfuerzo máximo en el momento del despegue debiendo corresponderse con la disposición óptima. Ello exige de una agudeza perceptual elevada para evaluar el espacio y el tiempo en que se deben realizar las acciones no solo de despegue propiamente dicho, sino también de la posición que se adopta durante el vuelo y de la caída, que resultan dos componentes determinantes en el resultado final.

Resulta de singular importancia el análisis psicológico que caracteriza al sprint final en los diferentes deportes que presentan esta peculiaridad. Lo más relevante de este momento estriba en que el deportista debe ser capaz de administrar (regular) la utilización de sus máximos esfuerzos, con el fin de culminar eficazmente su actuación. Para ello, debe tensar al máximo su atención, mantener una clara identificación de los puntos fundamentales y las condiciones en los que se da ese momento y realizar una valoración exacta y precisa de la situación de él en relación con los contrarios o con los implementos con los que interactúa y la estrategia establecida para el evento. En tal sentido cobran el máximo de importancia la toma de decisión rápida, la rapidez del pensamiento, la agudeza perceptual y la exacta diferenciación propioceptiva del esfuerzo final.