

## **PERFIL PSICOLÓGICO DE LOS DEPORTES DE RESISTENCIA**

En los llamados deportes de resistencia tenemos kayak- canoa, remos, natación, ciclismo de ruta, carreras de distancias medias y de fondo y el patinaje (eventos de larga duración).

La característica más relevante que distingue a estos tipos de deportes es la capacidad de resistencia. La misma posibilita en los atletas la movilización de todas las reservas psicofísicas que permiten al deportista combatir la fatiga, el cansancio, el agotamiento y el posible decaimiento que puedan surgir en el deportista durante el cumplimiento de las largas jornadas de trabajo.

A los deportistas que participan en estos grupos de deportes le son características las siguientes particularidades generales de su personalidad : un elevado nivel de aspiración al rendimiento como consecuencia de la alta motivación que debe poseer el deportista para enfrentar la monotonía y los estados desfavorables, una fuerte actividad volitiva que permita enfrentar y vencer cualesquiera de los obstáculos y las dificultades que se presentan durante la realización de las tareas, una correcta autoestima y por tanto autovaloración de sus posibilidades y potencialidades para enfrentar los objetos, fenómenos y situaciones con los cuales interactúa en las diferentes etapas de la preparación y competencias .Es decir, poseer la suficiente confianza en sí mismos y en sus propias fuerzas. Por otro lado el deportista debe poseer un alto espíritu de sacrificio, entereza y tenacidad para mantenerse luchando hasta el final por obtener altos logros competitivos. Ello está directamente asociado con una definición precisa de los objetivos y metas que se traza este durante su preparación y en las competencias. En tal sentido estas y otras cualidades de la personalidad de dichos deportistas están encaminadas a garantizar las diferentes actitudes que los mismos deban poseer y que le facilitan así revelar un estado óptimo de disposición psíquica durante el cumplimiento de las exigentes tareas del entrenamiento y las competencias.

Luego de haber señalado algunas de las características o particularidades psicológicas generales de la personalidad de los deportistas de este grupo de deportes, es importante precisar diferentes aspectos psicológicos especiales que resultan imprescindibles para el éxito del desempeño deportivo; en tal sentido tenemos: que se hace necesario proyectar el perfeccionamiento y desarrollo del ritmo y coordinación en las ejecuciones de las acciones técnicas que caracterizan la actividad, la diferenciación precisa del esfuerzo y la valoración del tiempo que debe emplearse de manera racional en cada movimiento en relación con la distancia en que se realiza el evento, la frecuencia, etc. Asimismo debe tenerse en cuenta la capacidad de los deportistas para orientarse espacial y temporalmente durante el trayecto del evento y poder ubicarse en la posición más favorable respecto a sus adversarios. De esta forma se hace comprensible para el entrenador, la necesidad de elevar en sus atletas el nivel de la capacidad del

campo perceptual (visión periférica). Con esto está asociado a su vez, la concentración y distribución de la atención para poder tomar la decisión de la solución a las situaciones tácticas que se presenten en la lucha competitiva.

Es necesario que los entrenadores que atienden diferentes eventos de este grupo de deportes en los que se compite en pareja o más (grupo o equipo), pongan especial énfasis en algunas particularidades psicosociales que caracterizan el desenvolvimiento exitoso de los mismos, a saber: la compatibilidad psicológica entre los miembros que lo conforman, el nivel de las relaciones e interrelaciones personales que se establecen entre ellos, la determinación de las funciones del liderazgo que deben ponerse de manifiesto para la dirección acertada de las acciones y las orientaciones a seguir, la cohesión que debe existir entre estos, la cual permite la atracción y fortalecimiento de la unidad organizacional de las tareas a desarrollar. Todo ello, está matizado por el papel que desempeñan los procesos de comunicación que caracterizan la actividad de relación entre los miembros.

Por otra parte el entrenamiento en estos deportes debe estar encaminado a garantizar el desarrollo especializado de las sensaciones de equilibrio y propioceptivas del individuo que permiten la estabilidad y factibilidad del desplazamiento de las embarcaciones sobre el agua y la bicicleta sobre la pista o carreteras.