

Artículo original

EXATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO DE ARTEMISA: UNA MIRADA DESDE LO PSICOLÓGICO

HIGH PERFORMANCE ATHLETES FROM ARTEMISA: A PSYCHOLOGICAL POINT OF VIEW

Amarily Chávez Reinoso¹, Ana Ibis Martínez Galván²

¹ Licenciada en Psicología,

² Licenciada en Psicología, MSc en Sexología

Institución: Centro Provincial de Medicina Deportiva Artemisa.

Dirección postal: 32700, Ciudad: Artemisa.

País: Cuba.

E-mail: amarilyscr@infomed.sld.cu

RESUMEN

Nuestra investigación de tipo transversal, descriptiva realizada del 2010 al 2011, nos ha permitido acercarnos a 47 exatletas de alto rendimiento de Artemisa, desde una perspectiva psicológica; utilizándose como métodos empíricos un cuestionario y la técnica de los 10 deseos (directa) para obtener información acerca del proceso de retiro, del desentrenamiento y las vivencias asociadas a éstos, la actividad fundamental realizada por ellos, sus necesidades, así como la percepción que tienen de sus deberes y derechos. Los resultados nos permitieron concluir que en la mayoría de este grupo el retiro fue de forma gradual y por decisión propia, vivenciando insatisfacción en ese momento y esperando sentirse útil en la sociedad, repercutiendo más este proceso en su realización personal; no conocían tampoco el desentrenamiento ni recibieron preparación psicológica para el mismo, siendo la familia el factor social que más los apoyó. La visita a amigos es la actividad principal que realizaban, experimentando esencialmente necesidades sociales personalmente significativas orientadas hacia la familia segunda; constituyendo la transmisión de experiencias y conocimientos

deportivos el primer deber y derecho que perciben tener. Desafortunadamente este tema no ha sido desarrollado con la profundidad y sistematicidad que su valor requiere, en su generalidad ha sido tratado desde lo médico y no de forma integral. Esta investigación es de gran importancia pues permite establecer estrategias en el perfeccionamiento para la aplicación del Programa Nacional de Atención Médica a los exatletas de alto rendimiento, favoreciendo así garantizarles una mejor calidad de vida.

Palabras claves: Exatletas, alto rendimiento, Retiro, Desentrenamiento, Calidad de Vida.

ABSTRACT

"High performance Exathletes : A psychological point of view " thing, topic of inspiration of our descriptive investigation of traverse type, it has allowed us to come closer to 47 exathletes of high yield of the municipality of Artemisa, from a psychological perspective; using you as empiric methods a questionnaire to obtain information about the retirement process, of the detraining, on their current life and the experiences in this stage, as well as, the perception that they have of their duties and rights as exathletes of high yield. It was also applied specifically the techniques of the 10 desires the direct method, to identify the necessities that they experience at the moment. Results allowed us to conclude that in most of them it was in a gradual way and for own decision, perceiving dissatisfaction in that moment and hoping to feel useful in the society, rebounding more east process in their personal realization; they didn't neither know the detraining neither they received psychological preparation for the same one, being the family the social factor that more it has supported them. On the other hand the visit to friends is the fundamental activity that at the moment carry out, constituting the transmission of experiences and sport knowledge the first duty and right that perceive to have; they experience mainly social personally significant necessities guided toward the family second. Unfortunately this topic has not been developed with the depth and regularity that its value requires, in its generality it has been treated from the medical thing and not in an integral way. Without doubts, it is since of great importance this investigation it will contribute to establish strategies in the improvement of the application from the National Program of Medical care to the exathletes of high yield, favoring this way to guarantee them a better quality of life.

Keywords: Exathletes, high perfomance, Retire, untrained, quality of life .

INTRODUCCIÓN

La aspiración del hombre por satisfacer sus necesidades de movimiento y desarrollar sus cualidades, contribuyó a la transformación de los ejercicios físicos en los modernos tipos de deportes.

La actividad deportiva actúa como portadora de múltiples beneficios para la salud humana, pues no es sólo un entretenimiento, es una forma de elevar la salud y calidad de vida; de ahí la importancia de mantenerla durante todo el desarrollo del hombre.

Los atletas son capaces de subordinar sus necesidades personales al rigor y a la reglamentación del deporte al que pertenecen durante su camino hacia el éxito, enfrentando una serie de obstáculos y dificultades en su práctica en busca del logro de los resultados deseados, que de ser alcanzados de manera talentosa los convierte en atletas de alto rendimiento.

Esta etapa activa no es infinita, múltiples causas provocan que llegue a su vida deportiva el retiro ya sea por motivos orgánicos, físicos, psicológicos o propios de la actividad, para el que deben prepararse especial y gradualmente y les sea más fácil asimilar conscientemente dicho cambio, así como, su reajuste y adaptación a las nuevas condiciones y realidades, que afrontará desde otra perspectiva personal y en el marco de las relaciones e influencias sociales.

El equilibrio en el estilo de vida del deportista en fase de retiro es muy importante así como aprovechar los modernos sistemas de desentrenamiento, cuya etapa comienza a partir del retiro como atleta activo; es un proceso médico - pedagógico mediante el cual el organismo del atleta va a eliminar toda o gran parte de esa sobrecarga que ha ido adquiriendo en las etapas de entrenamiento deportivo, desarrollado durante su vida como atleta élite o de alto resultado; facilitará que el atleta conserve su buen estado físico y una mejor adaptación psicológica a la vida que se le avecina, favoreciendo en general que sea más saludable.

Al convertirse en ex atleta de alto rendimiento es evidente la profundidad de las crisis de identidad que pueden presentar, disminuyen las altas demandas de los entrenadores, los directivos y algunos miembros de su familia, ellos también tienen necesidades en esta etapa, pues la actividad del hombre siempre es provocada por algo y sostenida con una cierta energía o intensidad en una determinada dirección, todo esto traducido en motivación, como proceso psicológico en el cual surgen, se desarrollan y se realizan los móviles de la conducta humana.

Los objetivos de la presente investigación fueron caracterizar a los exatletas de alto rendimiento de Artemisa.

MATERIAL Y MÉTODOS

Métodos Teóricos

- **Histórico-lógico:** Proporcionó los detalles y correspondencia de la evolución y trayectoria real de lo relacionado con los exatletas de alto rendimiento.
- **Análisis y síntesis:** El estudio bibliográfico permitió obtener conocimientos para enriquecer los aspectos teóricos propuestos, a partir de diferentes criterios.
- **Inductivo-deductivo:** Ayudó a identificar las particularidades de este grupo social.

Métodos Empíricos

- **Cuestionario:** Se aplicó de manera individual en condiciones ambientales y de privacidad adecuadas; consta de 19 preguntas, de las cuales 6 son cerradas, 11 son múltiples y 2 son abiertas.
- **Test. Psicológico:** Se aplicó la técnica de los 10 deseos, elaborada por el Dr. González Serra, para conocer sobre diversidad, jerarquía y valor de las necesidades de este grupo.

Método Matemático: Estadístico-descriptivo a través de frecuencias relativas.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La selección de la muestra fue de 47 exatletas de alto rendimiento de Artemisa; el 87,23% corresponde al sexo masculino, predominando el béisbol con el 27,66 %. Sus edades oscilan entre 30 y 86 años, con mayor por ciento (31.91) el grupo etáreo de 40 a 49 y siendo el nivel universitario el que más los caracteriza para un 42.55%; Tablas # 1 y 2.

De la forma en que se produce el retiro, el 80.85% lo hizo de manera gradual y por decisión propia la causa que la mayoría identifica (95.74 %); no constituyendo la indisciplina y la orientación psicológica causas que produjeron el mismo, como podemos apreciar en la Tabla # 3.

La mayoría experimentó vivencias afectivas displacenteras; destacándose la insatisfacción en el 63.83 % y la tristeza en un 61, 70 %, Ver Gráfico # 1, así como, el sentirse convencidos de su retiro y el proyectarse con optimismo hacia su vida futura, (aspecto que solo el 23,40 % refirió).

El sentirse útil socialmente constituye la mayor expectativa que manifiestan en el momento del retiro (91.49 %), destacándose la participación en actividades deportivas en un 87.23 %; el disfrute de encuentros de exatletas y en general ser útil deportivamente, ambos declarados por el 85.11 %; información expuesta en la Tabla # 4.

En el proceso de desentrenamiento el 97.87 % de la muestra seleccionada refirió no conocer la existencia del mismo, según se constata en el Gráfico # 2.

El 100 % de los encuestados, no recibió preparación psicológica para incorporarse al desentrenamiento, como se observa en el Gráfico # 3.

El 83% no realizó el desentrenamiento pues su retiro se produjo antes de establecerse este proceso como parte del Programa Nacional para la atención de los exatletas de alto rendimiento en nuestro país, el 13 % que se retiró posterior a esta fecha no recibió orientación acerca de lo estipulado por parte de los ejecutivos deportivos; lo que se aprecia en el Gráfico # 4.

De las actividades que actualmente realizan, es la visita a amigos y el escuchar música las que identifica el 85.11 % de ellos en primer lugar seguido por la lectura por un 68.09%, Tabla # 5.

Es la familia la que más apoyo actualmente ha brindado al grupo de exatletas, referido por un 87.23 % de ellos y con igual valor aparecen los demás exatletas y sus compañeros de trabajo manifestado por un 59.57 %. Solo el 17.02 % y el 10.64 % identifican a las organizaciones de masas y políticas respectivamente como factores sociales que le han brindado ayuda en estos momentos, constatado en el Gráfico # 5.

Dentro de sus deberes, el transmitir experiencias y conocimientos deportivos, ocupó el 97.87%; el 85.10 % de ellos exponen que ser ejemplo de exatletas, al igual que la colaboración en actividades deportivas (70.21%), referido en Tabla # 6.

El exponer experiencias constituye el derecho más identificado (según su percepción) el por el 95.74 %, coincidiendo este derecho con el primer deber seleccionado; así mismo, recibir apoyo emocional, el 82.98 % reconocimiento social el 80.85% de los mismos, Tabla # 7.

A partir del análisis de la Técnica de los 10 deseos obtuvimos predominio de las necesidades sociales personalmente significativas, sobre las necesidades individuales de carácter social con él y sobre las necesidades sociales o individuales que no son identificadas por los exatletas.

Dentro de las necesidades sociales personalmente significativas, la que más caracterizó a los exatletas, son las F2 con el 82.98 % como apreciamos en el Gráfico # 6.

CONCLUSIONES

- En la mayoría de los exatletas artemiseños de alto rendimiento el retiro se produjo de forma gradual y por decisión propia entre los 27-36 años de edad, vivenciando insatisfacción en ese momento.
- Al retirarse el grupo estudiado esperaba fundamentalmente sentirse útil en la sociedad.
- La mayoría de los exatletas de alto rendimiento de Artemisa no conocían el proceso de desentrenamiento, no recibiendo preparación psicológica para el mismo, ni tampoco lo realizaron, pues la mayoría pasó al retiro antes de incorporarse este proceso al Programa Nacional que lo atiende.
- Las actividades que más realizan actualmente los exatletas artemiseños de alto rendimiento es la visita a los amigos, siendo la familia el factor social que mayor apoyo les ha brindado en su vida actual, la cual valoran principalmente como útil.
- El transmitir experiencias y conocimientos deportivos constituye el principal deber y derecho percibido por la muestra seleccionada.
- Las necesidades más vivenciadas por los exatletas de alto rendimiento de Artemisa, son las sociales personalmente significativas, orientadas hacia la familia segunda.

TABLAS

1. **Tabla 1.** Sexo según tipo de deporte.

	F		M		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%
Atletismo	0	0.00	3	6.38	3	6.38
Béisbol	0	0.00	13	27.66	13	27.66
Boxeo	0	0.00	3	6.38	3	6.38
Ciclismo	0	0.00	3	6.38	3	6.38
Esgrima	0	0.00	1	2.13	1	2.13
Fútbol	0	0.00	7	14.89	7	14.89
Jockey	0	0.00	2	4.26	2	4.26
Judo	0	0.00	2	4.26	2	4.26
Softball	1	2.13	0	0.00	1	2.13
Tenis de campo	4	8.51	5	10.64	9	19.15
Tiro con Arco	1	2.13	2	4.26	3	6.38
Total	6	12.77	41	87.23	47	100.00

Fuente: Cuestionario

Tabla 2. Nivel escolar según grupos etáreos

Grupo etáreo	Nivel Escolar											
	Primario		Secundario		Politécnico		Preuniversitario		Universitario		Totales	
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
30-39	0	0.00	1	2.13	1	2.13	2	4.26	3	6.38	7	14.89
40-49	0	0.00	0	0.00	1	2.13	4	8.51	10	21.28	15	31.91
50-59	0	0.00	2	4.26	2	4.26	3	6.38	6	12.77	13	27.66
60-69	1	2.13	1	2.13	0	0.00	1	2.13	1	2.13	4	8.51
70-79	1	2.13	3	6.38	1	2.13	0	0.00	0	0.00	5	10.64
80-89	2	4.26	1	2.13	0	0.00	0	0.00	0	0.00	3	6.38
Total	4	8.51	8	17.02	5	10.64	10	21.28	20	42.55	47	100

Fuente: Cuestionario

Tabla 3. Forma y causas del retiro

Forma de retiro	Causas de retiro									
	Decisión propia		Orientación médica		Orientación psicológica		Indisciplina		Totales	
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
Gradual	37	78.72	1	2.13	0	0	0	0	38	80.85
Brusca	8	17.02	1	2.13	0	0	0	0	9	19.15
Totales	45	95.74	2	4.26	0	0	0	0	47	100

Fuente: Cuestionario

Tabla 4. Expectativas del retiro

Expectativas	No.	%
Útil socialmente	43	91.49
Reconocimiento Social	27	57.45
Apoyo familiar	36	76.60
Útil deportivamente	40	85.11
Descanso de tensiones	7	14.89
Colaboración deportiva internacional	39	82.98
Apoyo social	29	61.70
Encuentros de exatletas	40	85.11
Actividades deportivas	41	87.23
Apoyo de excompañeros deportivos	33	70.21

Fuente: Cuestionario

Tabla 5. Actividades que realizan actualmente los exatletas artemiseños.

Actividades	No.	%
Ejercicio físico en ocasiones	21	44.68
Apoyar actividades deportivas zonales	18	38.30
Descansar todo el tiempo	9	19.15
Ejercicios físicos sistemáticos	13	27.66
Encuentro con exatletas	25	53.19
Apoyar actividades deportivas municipales	29	61.70
Apoyar actividades deportivas provinciales	22	46.81
Apoyar actividades deportivas nacionales	22	46.81
Visitar amigos	40	85.11
Lectura	32	68.09
Escuchar música	40	85.11
Disfrutar juegos de mesa	24	51.06

Fuente: Cuestionario

Tabla 6. Deberes percibidos por los exatletas de alto rendimiento artemiseños.

Deberes	No.	%
Ejemplo como exatletas	40	85.11
Transmitir experiencia y conocimientos deportivos	46	97.87
Colaboración en actividades deportivas	33	70.21
Colaboración deportivas internacionales	13	27.66

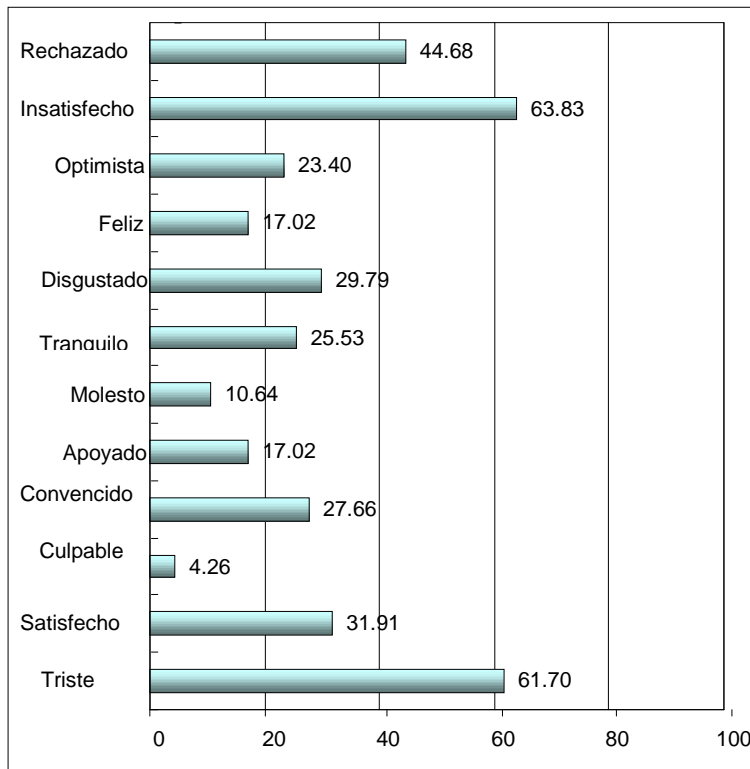
Fuente: Cuestionario.

Tabla 7. Derecho percibido por los exatletas de alto rendimiento artemiseños.

Derechos	No.	%
Reconocimiento personal	21	44.68
Reconocimiento social	38	80.85
Selección deportiva	5	10.64
Exponer experiencias	45	95.74
Estimulación material	10	21.28
Recibir apoyo emocional	39	82.98
Recibir apoyo material	10	21.28

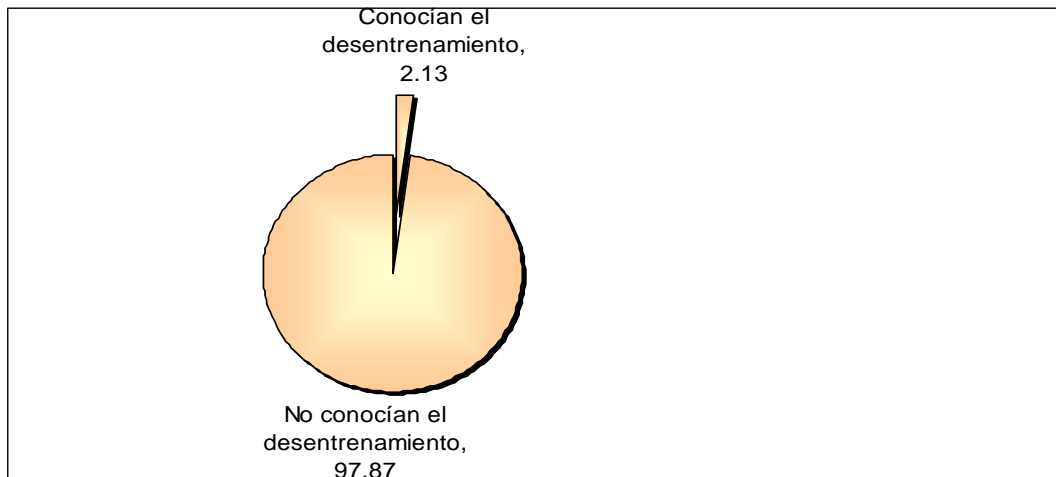
Fuente: Cuestionario.

Gráfico 1. Vivencias emocionales en el momento del retiro.



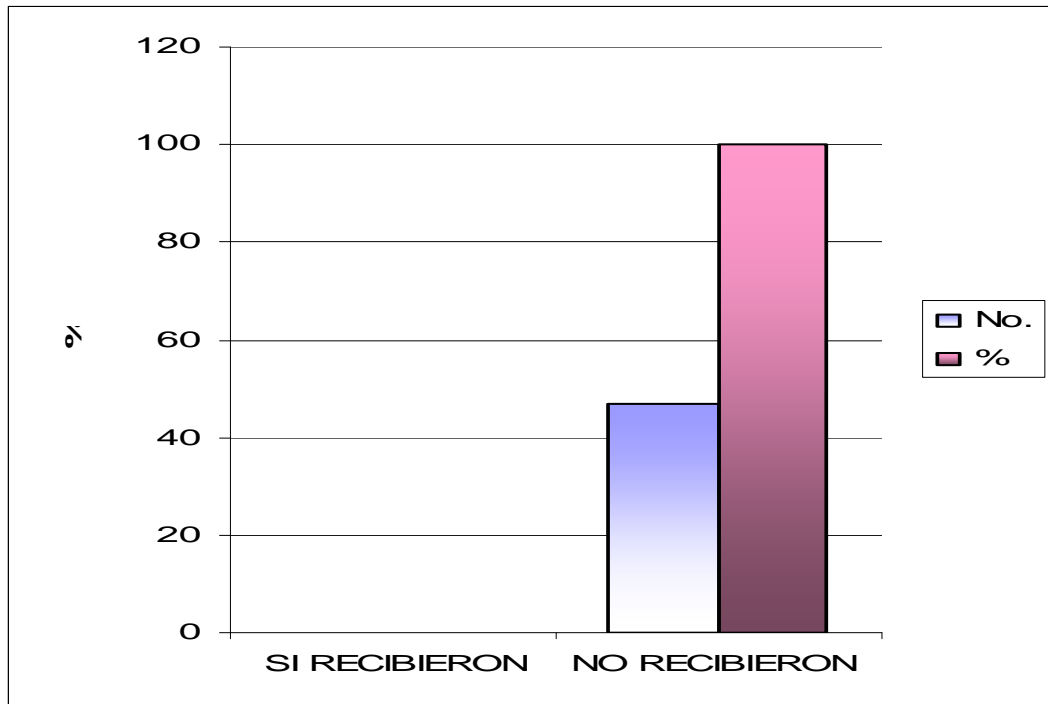
Fuente: Cuestionario.

Gráfico 2. Conocimiento del proceso de desentrenamiento de los exatletas.



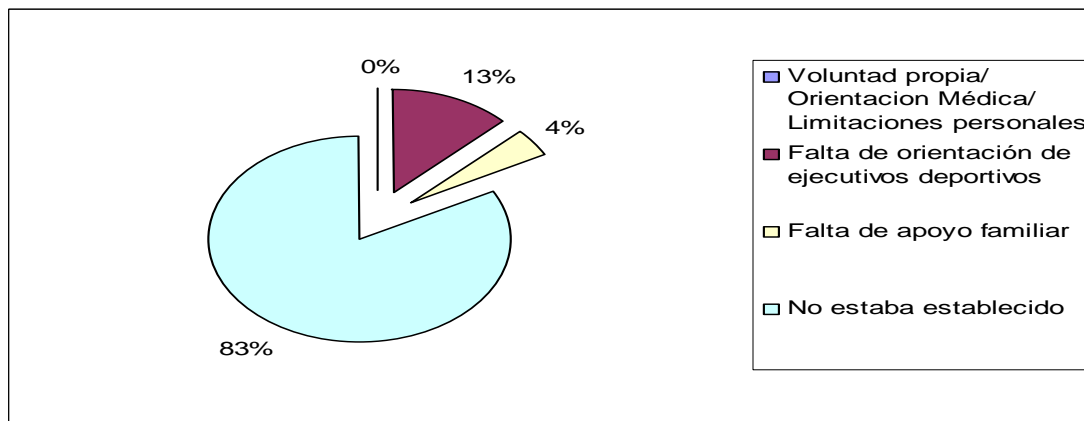
Fuente: Cuestionario.

Gráfico 3. Preparación psicológica para el desentrenamiento de los exatletas



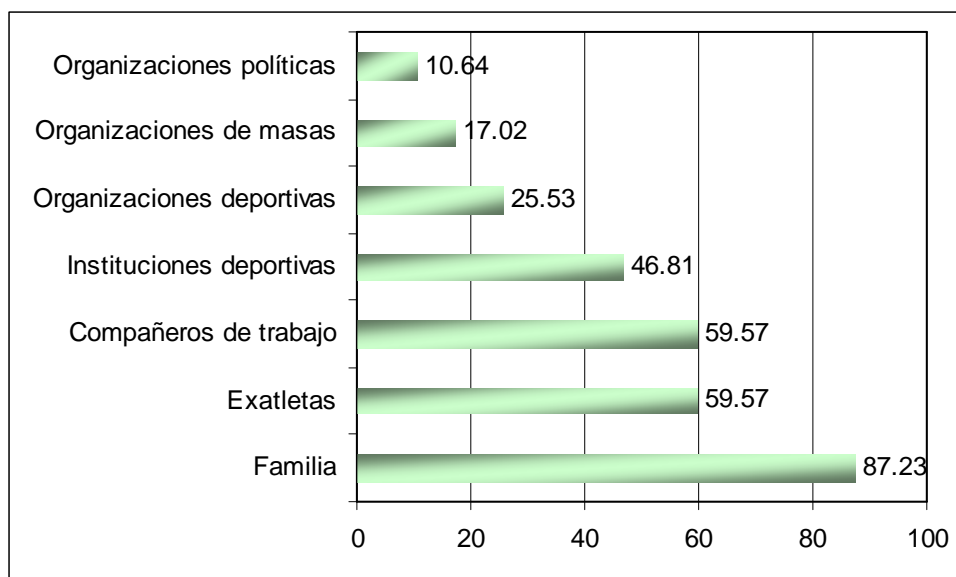
Fuente: Cuestionario.

Gráfico 4. Causas de la no realización del desentrenamiento.



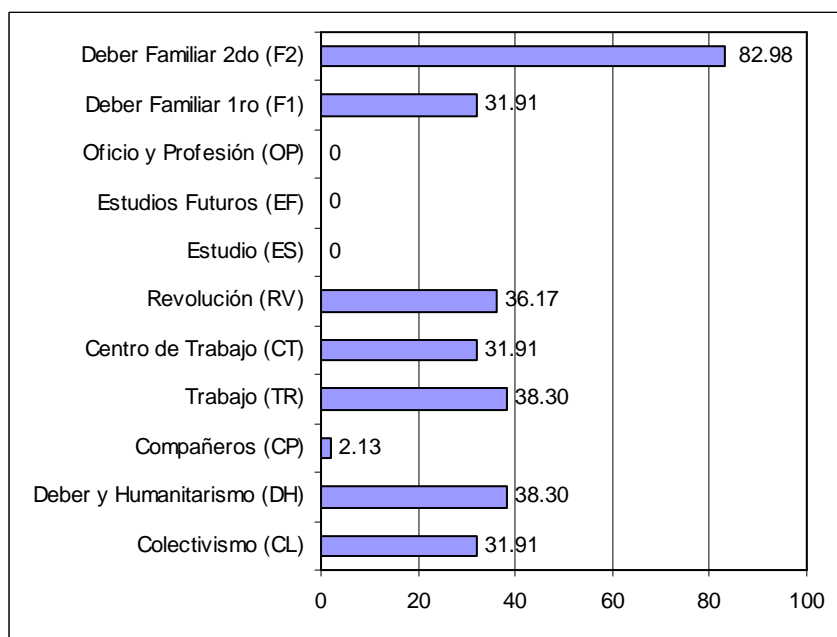
Fuente: Cuestionario

Gráfico 5. Factores sociales que han brindado apoyo en la actualidad a los exatletas.



Fuente: Cuestionario.

Gráfico 6. Necesidades sociales personalmente significativas vivenciadas por los exatletas.



Fuente: Técnica de 10 deseos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Aguilar Rodríguez, Edita M.: Caracterización integral de un grupo de atletas retirados de Ciudad de La Habana, ISCF "Manuel Fajardo"; 2002.
2. Alonso López, Ramón F.: Desentrenamiento: Análisis y criterios actuales. Buenos Aires. Revista Digital. Año 7 n. 37. Junio 2001. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/>
3. Alonso López, Ramón F.: Principios metodológicos del Desentrenamiento deportivo. Buenos Aires. Revista Digital. Año 7 n. 40 Disponible en: <http://www.efdeportes.com/>
4. Birch, David y Joseph Verff. La motivación: un estudio de la acción, Ed. Marfil, S.A. Alcoy, 1969.
5. Colectivo de autores rusos: Psicología, Ed. Deportes, Ciudad de La Habana, Cuba, 2006
6. Dreke Salgado, Ivaniuska: Estudio diagnóstico con exatletas de alto rendimiento: su relación con factores de riesgo coronario, ISCF "Manuel Fajardo"; 2000.
7. García Ucha, Francisco E.: Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas. Ed. Deportes, Ciudad de La Habana, 2004.
8. González Carballido, Luís G.: La respuesta emocional del deportista, Ed. Editorial Deportes, Ciudad de La Habana, Cuba, 2004.
9. González Serra, Diego J.: Psicología de la motivación, Ed. Ciencias Médicas, Ciudad de La Habana, Cuba, 2006.
10. Martínez de Osaba y Goenaga, J A., Mayrilyan Cruz Blanco: Pequeña Enciclopedia Olímpica y de la Cultura Física, Ed. Científico-Técnica, Ciudad de La Habana, Cuba, 2008.
11. Martínez de Osaba y Goenaga, Juan A.: Cultura Física y deportes. Génesis, evolución y desarrollo, Ed. Deportes, Ciudad de La Habana, Cuba, 2006.
12. Padilla, Sabino; Mujica; Iñigo. (2003). 10 días sin entrenar basta para que un atleta pierda la forma. Disponible en: <http://www.trainermed.com>
13. Sánchez Acosta, María E. y M González García: Psicología General y del Desarrollo, Ed. Deportes, Ciudad de La Habana, Cuba, 2004.

14. Tamarit Peña, Yanko y Celia del R. Lara Mulent. Caracterización epidemiológica de atletas retirados de los deportes de combate y juegos con pelotas que asisten a las consultas específicas en el Instituto de Medicina Deportiva, ISCF "Manuel Fajardo", 2005.
15. González Méndez, Ricardo A.: "Propuesta de un conjunto de actividades dirigidas al proceso de desentrenamiento de los exatletas de alto rendimiento del deporte de Vela en la provincia de La Habana", ISCF "Manuel Fajardo", 2008.
16. Valdivia Garbey, Eniel.: Caracterización de atletas retirados del deporte atletismo que asisten a consultas específicas en el Instituto de Medicina Deportiva, ISCF "Manuel Fajardo", 2004.