

Control Psicológico del Entrenamiento en Tenis de Mesa

Psychological Control in the tennis training

Lic. Sonia N Rivero Cortés ¹; Lic. Ivonne Rodríguez Calvo ²; Dr. Juan Antonio Martínez Mesa ³

^{1,2} Psicóloga, Investigador Agregado, Profesora Auxiliar Adjunta al Instituto Superior de Cultura Física

³ Psicólogo, Dr. en Ciencias Psicológicas, Investigador Auxiliar, Profesor Instructor del Instituto de Medicina del Deporte. jamm@infomed.sld.cu

RESUMEN

Dentro de las tareas de la Preparación Psicológica para las competencias tiene gran importancia determinar medios eficaces que permitan contribuir al control psicológico del entrenamiento deportivo en las diferentes disciplinas.

El objetivo fundamental de este trabajo consiste en determinar cuáles de las variables estudiadas pueden ser utilizadas para el control psicológico del entrenamiento en la Preselección Nacional Tenis de Mesa y cuáles la caracterizan mejor. Para ello se utilizó la muestra de los 12 atletas de la Preselección Nacional durante el macrociclo de preparación 98-99 y se midieron las variables: Tiempo de reacción, Rapidez y Precisión de movimientos, Reacción de anticipación, Cualidades de la atención, Ansiedad, Reacción emocional deportiva y Resultados deportivos.

Se encontraron relaciones muy significativas entre el Tiempo de reacción, la Atención, el Autocontrol y el Rendimiento deportivo. Se describen cuatro factores fundamentales que determinan la variabilidad total del grupo con un acumulado de 72.7 %: I-Rendimiento, II-Coordinación, III-Confianza, IV-Atención.

Se recomiendan las pruebas de Tiempo de reacción simple y complejo, el Test de atención de Toulouse-Pieron, el Perfil de reacción emocional deportiva y el Test de ansiedad de Spilberger, como medidores de estados y cualidades importantes para el control psicológico del entrenamiento del tenista.

Palabras claves: Psicología - Control psicológico - Entrenamiento - Tenis de Mesa.

ABSTRACT

Within the tasks of psychologic preparation for competitions, great importance has to determine efficacious means which allow contributing to psychological control of the sports workout in different disciplines. The fundamental objective of this work consists in determining which ones of the studied variables can be used for psychological control of the workout in the table national preselection of table

tennis and which ones characterize them better, by this reason, it was utilized a sample compose of 12 athletes belonging to National Preselection during the macro-cycle of preparation 98-99 and they variables were measured: Reaction time, Quickness and exactness of movements, Reaction of anticipation, Attention quality, Anxiety, Emotional sports reaction and sports results. Very significant relations were founded among Reaction Time, Attention, the Self-Control and Sports Performance. There are four fundamental factors which determine the total variability of the group with 72,7 %'s aggregate: I Performance, II Coordination, III Self-assurance, IV Attention. IT is recommend the time tests of simple reaction and complex's, Tolouse Pieron's Test of attention, the Profile of emotional sports reaction and Spilberger's Test of anxiety, like meters of statuses and important attributes for psychological control of the workout of the tennis player.

Keywords: Psychology , Psychological Control ,training , table tennis.

INTRODUCCIÓN

Dentro de las tareas de la Preparación Psicológica para las competencias, juega un papel fundamental el control y evaluación de determinadas variables que inciden considerablemente en la obtención de los resultados deportivos. Cada vez se hace más importante determinar medios eficaces que nos permitan contribuir al control psicológico del entrenamiento deportivo en las diferentes disciplinas.

En los tiempos modernos muchos investigadores como Y.L.Hanin(1)en 1980, y más recientemente V.Krare (2), D.Morgan (3), T.Edwards y L.Hardy (4), y D.Gould y S.Tuffy (5) entre otros, han realizado estudios encaminados a determinar las variables relacionadas con el rendimiento deportivo y es un problema de vigencia internacional la búsqueda de criterios tanto físicos como psicológicos que funcionen como posibles predictores del mismo. En este sentido existen trabajos de numerosos autores como: E.Shorojova y col (6), F.Rokusfalvy (7), K.Mekota (8) , H.Zimmer (9), L.Cruz en 1989 en su trabajo sobre Perfil Psicológico del esgrimista élite en el Instituto de Medicina del Deporte de Cuba (IMD), que utilizan baterías de pruebas para evaluar y diagnosticar las capacidades coordinativas en diferentes deportes, encontrando relación entre el rendimiento de la prueba y el rendimiento específico en los deportes estudiados .

A través de estudios en diferentes deportes en el IMD se han encontrado relaciones significativas de algunas variables psicológicas y psicofisiológicas con el rendimiento deportivo. Por ejemplo, S.Rivero y colaboradores en un trabajo realizado acerca de las capacidades coordinativas con clavadistas en 1991, plantea una relación muy significativa entre el rendimiento deportivo y el tiempo de coordinación, la rapidez y precisión motoras y las cualidades de la atención. Resultados similares encontraron en un estudio con arqueros presentado en la IV Conferencia Internacional de Deportes en 1992. En el tenimesista de alto rendimiento son muy importantes las cualidades volitivas de la personalidad, la concentración de la atención, la rapidez de reacción y de movimientos y la precisión de los mismos, adecuadas reacciones de anticipación y de coordinación, estabilidad emocional, seguridad en si mismos, buen autocontrol y resistencia psíquica, entre otros. Un buen desarrollo de las premisas psíquicas de rendimiento, debe contribuir a mejores resultados .

OBJETIVOS

- 1- Determinar si existe relación entre alguna de las variables estudiadas y el rendimiento deportivo.
- 2- Conocer qué variables caracterizan mejor a esta población

METODOLOGÍA

La muestra utilizada estuvo constituida por los 12 atletas de la Preselección nacional de Tenis de Mesa, con una edad promedio de 26 años y 16 años de edad deportiva en ambos sexos. Los instrumentos fueron aplicados en un mesociclo de Preparación a Competencia realizado para la Clasificación Olímpica en el Macrociclo 98-99. Se midieron las variables que se describen a continuación con los instrumentos mencionados.

El Tiempo de reacción simple (trs) y complejo (trc) mediante las respuestas ante estímulos luminosos en el aparato automatizado del laboratorio de psicología del IMD, las capacidades coordinativas (capcoo), rapidez y precisión de movimientos (rapmov y premov) a través del Test de Habilidad Mecánica de McQuarrie, las cualidades de la atención: concentración(conat), intensidad(intat), capacidad de paso de información(capat), mediante los Test de Atención de Tolouse-Pieron y los Anillos de Landolf, la ansiedad como rasgo(anras), y situacional o estado(ansit), con el Test de Spilberger, el Perfil de reacción emocional Deportiva (Serp)de Tutko y Tosi que abarca las variables: motivación(motiv), asertividad(asert), sensibilidad(sensib), control de tensión(conten), confianza(conf), responsabilidad personal(resper), y autodisciplina (autdis) y los resultados deportivos en la competencia en: juegos y partidos ganados (juegan-partgan) y perdidos (jueperd-partper), mediante las anotaciones realizadas.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Se realizó un Análisis de Correlación Múltiple (tabla No 1) encontrando una relación muy significativa entre el tiempo de reacción simple y complejo y los resultados deportivos, lo que indica que los atletas de mejor capacidad de reacción son los de mejor rendimiento, a su vez existe una relación muy significativa entre el TRS y el TRC y entre éste y el área de motivación del SERP, la ansiedad reactiva o situacional y la sensibilidad del SERP, también entre el TRC y la ansiedad situacional, todo esto indica que los sujetos de reacciones más rápidas son a su vez los más realistas en el establecimiento de sus metas y los que mayor esfuerzo dedican al logro de sus objetivos, los menos ansiosos en ese momento y los de mayor capacidad para adaptarse a los otros y manejar las condiciones externas adversas.

Otra correlación importante encontrada es la existente entre el resultado deportivo y la intensidad de la atención y entre ésta y la capacidad de atención, lo que indica que los sujetos que perdieron mayor cantidad de partidos en este grupo, eran los menos capacitados para mantener la concentración de la atención durante todo el tiempo de trabajo y éstos a su vez son los de menor capacidad de paso de información o capacidad de atención. Se encontraron relaciones significativas entre la concentración de la atención y la capacidad de atención con la ansiedad como rasgo, o sea que los sujetos más ansiosos tuvieron peor concentración de la atención y menor capacidad de paso de información.

También los sujetos de mejor concentración de la atención fueron los de mejor autodisciplina, los de mayor disposición para desarrollar e introducir un plan personal en la competencia y a su vez los de mejor coordinación y mayor rapidez y precisión de movimientos. A través de estos análisis se continúa pues corroborando la gran importancia que tienen las cualidades de la atención y la rapidez de reacción en este deporte.

Otras correlaciones muy significativas encontradas fueron, entre el área de sensibilidad del SERP y el rendimiento y entre ella y la ansiedad como rasgo, el control de la tensión y la confianza. Si se hace un análisis de estas relaciones se puede observar que aquellos atletas más capaces de adaptarse a los otros y a las condiciones, son los de mayor rendimiento y los de mayor autocontrol, o sea capaces de lidiar con su ansiedad y manejar las presiones a las que son sometidos y a su vez los que mayor confianza demuestran en sus habilidades deportivas, siendo también los menos ansiosos.

La motivación o deseo al logro correlaciona además con la ansiedad como rasgo y con el autocontrol, indicando esto que los sujetos más realistas en el establecimiento de sus metas son los menos ansiosos y de mejor autocontrol y éstos a su vez los de mayor confianza en sus habilidades. También correlaciona muy significativamente el control de la tensión con el resultado deportivo, o sea aquellos atletas que usualmente manejan sus estados de ansiedad con éxito son los de mejor rendimiento.

Se realizó además un Análisis Factorial por Componentes Principales, (Tabla No 2) y (Tabla No 3) encontrando que el 72.7% de la variabilidad total del grupo la explican 4 factores:

El primer factor explica el 29.3% de la variabilidad total y se denominó Rendimiento por estar representadas significativamente las cuatro variables de este aspecto. Este factor está determinado por los juegos y partidos perdidos la ansiedad, el tiempo de reacción, la sensibilidad, y la responsabilidad, a los que se oponen los juegos y partidos ganados y el autocontrol. El segundo factor explica el 19.1% de la variabilidad total y está determinado por las capacidades coordinativas de reacción, rapidez y precisión de movimientos y la ansiedad reactiva, a las que se oponen la motivación y la concentración de la atención, y se denominó Coordinación. El tercer factor explica el 13.9% de la variabilidad total y está determinado por la confianza, el control de la tensión y la motivación, a los que se opone la ansiedad como rasgo y se denominó Confianza. El cuarto factor explica el 10.4% de la variabilidad total y está determinado por la atención, la rapidez de movimiento y la autodisciplina y se denominó Atención.

Estos resultados corroboran lo expuesto con anterioridad en el análisis de correlación, ya que reafirman que los factores más ligados al rendimiento en este grupo son: la capacidad de reacción, la ansiedad, la sensibilidad, y el control de la tensión.

CONCLUSIONES

- 1- Existe relación entre la capacidad de reacción, la motivación al logro, la sensibilidad, la ansiedad como estado y el rendimiento deportivo.
- 2- Existe relación entre la capacidad de atención y el rendimiento deportivo, la ansiedad, la rapidez y precisión de movimientos y la autodisciplina.
- 3- Existe relación entre el control de la tensión y el rendimiento deportivo, la confianza, la sensibilidad y la motivación.
- 4- Existe relación entre la motivación, el autocontrol, y la ansiedad.

5-La variabilidad total del grupo es explicada a través de cuatro factores fundamentales:

I-Rendimiento, II-Coordinación, III-Confianza, IV-Atención.

RECOMENDACIONES

1- Considerar la inclusión del Tiempo de reacción simple y complejo, las cualidades de la Atención, el Autocontrol, la Confianza y la Ansiedad como factores importantes en el control psicológico del entrenamiento en Tenis de Mesa.

2- Profundizar en el estudio de otros instrumentos como medidores de cualidades importantes en el desarrollo de los tenistas.

3- Realizar un trabajo en unión con los entrenadores encaminado a la superación de deficiencias individuales detectadas en este estudio en los atletas .

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Hanin, Y.L "Individual zones of optimal functioning. Model an ideographics approach to performance anxiety". En : K.P.Henschen y W.F.Straub (Ed). Sport Psychology: an analysis of athlete behavior. 1995.p103-119.
2. Krare, V y Gould, O "The around athletic performance relationship current status and future directions". En: T.S.Horr (Ed). Advance in Sport Psychology. Human Kinetics. Champagn 81.1995.p119-141.
3. Morgan, D. "Anxiety and sport performance". Journal of sport science. 1990.1(2)p525-532.
4. Edwards, T y Hardy, L "The interactive effects of intensity and direction of cognitive and somatic anxiety and self confidence upon performance". Journal of sport and Exercise Psychology. 1996.18.p296-312.
5. Gould, D y Tuffy, S "Zones of optimal functioning research: a review a critique. Anxiety, Stress and Coping. 1996.9 p53-68.
6. Shorojova, E. "Problemas teóricos de la Psicología de la personalidad". Editorial Orbe. 1980. C. Habana.
7. Rokusfalvy, F. "Perfil de exigencias de una disciplina deportiva y la actividad". Revista de Psicología del Deporte. Berlín. 1974. Tr 74. Inst. Med. Deporte. Cuba.
8. Mekota, K. "Validez y confiabilidad de los tests sobre capacidades coordinativas". Theor. Crox. Tel. Vaych. 1982.30(5).
9. Zimmer, H. "Sobre la estructura de las capacidades coordinativas y las posibilidades de su registro". Wiss. Zeitschrift. 1986.1.p90-112.