

La psicología del luchador

The psychology of the Wrestler

Lic. Georgina González Aguiar.

Especialista "A" en Psicología del deporte avlopez43@inder.cu

RESUMEN

El propósito de este trabajo es llegar a conocer aquellas características generales de la personalidad, propiedades del Sistema Nervioso y capacidades psicomotoras generales de los deportistas elites de la preselección nacional de Lucha Greco-romana a través de un Control Psicológico del entrenamiento que se ha ido realizando durante 8 años de trabajo consecutivo, mediante la aplicación de instrumento psicológico y psicofisiológicos que nos han permitido conocer y discriminar aquellas cualidades psíquicas necesarias para un adecuado desempeño de la Lucha Deportiva.

Comprobándose finalmente que el desarrollo de la esfera volitiva y conativa así como la presencia de cualidades sensoriales con un alto desarrollo de las reacciones simples y complejas son características propias y necesarias de un luchador.

Palabras Claves: Control Psicológico del Entrenamiento, Psicodiagnóstico, Capacidades.

ABSTRACT

The purpose of this study was understanding of the general characteristics of the personality, the properties of the Nervous System in sportsmen and general psychomotor capabilities in elites wretlers of the national preselection Greco-Romana modalities belonging, throught a crosswise of a Psychological Control during the training. The investigation was perfomed during a period of 8 years of consecutive training, by applying of psychological and psyco-physiological instruments that have permitted us knowing and discriminating those psychic necessary attributes for an adequate performance of Sports wretling. Results finally subjest than the development of the volitive and cognitive sphere as well as the presence of sensorial attributes with a height developmental characteristics which are simple and complex reactions tipically necessary for this sport.

Keywords: Psychological, Control of the training, Psycodiagnostic, Capabilities

INTRODUCCIÓN

La Lucha Clásica o Grecorromana es un deporte de Combate cuerpo a cuerpo en que se compite en divisiones de peso corporal. A pesar de su modernización por ser un deporte muy antiguo se mantienen vigentes muchos aspectos técnicos que consisten fundamentalmente

en posiciones y posturas; de pie y en cuatro puntos; agarres, proyecciones, derribes, empujones, viradas con traslado y con proyecciones .

Se plantea que la estabilidad de los resultados deportivos dependen del grado del grado de madurez de la personalidad y el volumen de los motivos del deportista, por esto tomando en consideración el planteamiento de P.A. Rudik 1973 (1) que la Psicología del Deporte " Es una rama que estudia las características generales y especiales de la actividad deportiva, lo que sirve de base al proceso de aprendizaje y entrenamiento. En otra dirección se estudia las peculiaridades de la personalidad del deportista y las cualidades especiales de esta en cada modalidad deportiva concreta. Esto debe dar lugar a la base de la educación del deportista.

Ambas vertientes permiten establecer los conocimientos necesarios para el desarrollo de la maestría deportiva".

Todo esto nos obliga a establecer que el proceso de entrenamiento sea planificado y dirigido, tomando en consideración las particularidades psicológicas del luchador para la cual se hace necesario realizar un control psicológico del entrenamiento.

Definiéndose el Control Psicológico del Entrenamiento según el Dr. F. García Ucha 1988 (2) como: "Sistema de procedimiento que permiten evaluar el estado de las cualidades psicológicas que interactúan en la carga deportiva facilitando de esta manera la comparación de los resultados reales con los planificados, lo que posibilita la adopción a tiempo de acciones correctivas bien para modificar los objetivos de la actividad o bien para superar las desviaciones"

En nuestro caso planificamos el control psicológico en el entrenamiento al comenzar la preparación deportiva de la preselección nacional de lucha greco en un microciclo determinado mediante el psicodiagnóstico del luchador , con el objetivo de conocer el estado psicológico y propiedades de la personalidad del deportista.

Para llegar al psicodiagnóstico del deportista aplicamos al inicio de la preparación los instrumentos siguientes:

- 1- Entrevista a deportistas y entrenadores
- 2- Test de Ansiedad R.Cattell y Escala C.D. Spielberger.
- 3- Test de Motivos Deportivos D.S. Butt.
- 4- Test de Estado de Animo Poms Profile Shet .
- 5- Test de Concentración de la Atención de Tolouse Pieron
- 6- Test de Estado de Predisposición Psíquica de Lic. Omar Lorenzo.
- 7- Test de Matrices Progresivas de J. C. Raven.
- 8- Inventario de Personalidad de Eysenck.
- 9- Inventario del Rendimiento Psicológico J. E. Loehr.

Además están implícitas pruebas psicofisiológicas de laboratorio donde encontramos, mediciones del Tiempo de Reacción Simple y Complejo, Estimación de Tiempo y Percepción de Profundidad.

Con toda esta información y el trabajo sistemático con el luchador durante varios macrociclos de entrenamientos pudimos constatar características generales de la personalidad del luchador , propiedades del Sistema Nervioso , habilidades intelectuales, así como capacidades psicomotoras generales.

Cada etapa del entrenamiento tienen sus propias características por ello se hace necesario realizar controles psicológicos muy específicos en cada una de ellas en dependencia de los objetivos de las mismas, permitiéndonos conocer en que forma se manifiesta las propiedades específicas de la personalidad del luchador , los parámetros psicológicos de la actividad , procesos de autocontrol , factores psicógenos negativos que tienen lugar en el entrenamiento y competencias así como sus motivaciones.

Si tenemos en cuenta las exigencias psicológicas del deporte de combate , encontramos en el estudio realizado, cualidades volitivas de la personalidad que en mayor medida van a incidir en los mecanismos de autocontrol y regulación del comportamiento del luchador ya que es importante para el éxito de la vida deportiva de un gladiador la tenacidad , perseverancia , ser decidido , tener un buen autocontrol de sus impulsos sobre todo cuando aparecen dificultades externas como mal arbitraje y lesiones antiguas que pueden producir dolores.

Además se hace necesario un desarrollo cualitativo del pensamiento operativo que se apoya inevitablemente en la memoria de corta duración; por tanto un buen pensamiento operativo es una de las cualidades en la práctica de la lucha, en la cual las soluciones de las tareas en el combate esta unida estrechamente con la búsqueda informativa , siendo esta el eslabón central del proceso de pensamiento en este deporte. Se hace más importante percibir las intensiones del contrario que procesar la información. Lo fundamental es saber que hacer durante el combate; pues como hacerlo se aprende durante los primeros años de la práctica del deporte.

El luchado debe tener una alta capacidad para percibir el más mínimo movimiento de su contrario por lo que se hace necesario un elevado desarrollo de las capacidades sensoriales, entre ellas la concentración de la atención , el deportista no puede trasladar ni un instante la atención hacia otro objeto y como cada particularidad de la atención esta relacionada con las propiedades del sistema nervioso de cada individuo sus insuficiencias se tratan de resolver en el proceso de aprendizaje - entrenamiento.

Otra cualidad sensorial que posee un luchador es un adecuado desarrollo de las reacciones simples, complejas y de anticipación además de algunas percepciones específicas que se deben desarrollar por las características propias del deporte.

La motivación hacia la actividad deportiva que realiza es importante , el luchador debe entrenar diariamente de dos a tres veces al día , realizando ejercicios técnicos que fundamentalmente se basan en repeticiones constante , lo que requiere de grandes exigencias de los procesos psíquicos; así como la maestría del entrenador para garantizar una fuerte disposición del deportista en el entrenamiento.

Hemos comprobado además que los factores motivacionales modifican el rendimiento deportivo , luchadores con similares capacidades no alcanzan los mismos resultados ; tratando de encontrar la solución en la elevación y

mantenimiento de la motivación teniendo en cuenta la jerarquía de motivos y el significado que tiene para su personalidad los factores de estímulo .

Tienen además un enorme valor positivo en la psicología del luchador el desarrollo de la esfera volitiva y conativa; el luchador desarrolla con relativa facilidad la capacidad para vencer las dificultades que se le presentan en el combate y debe ser capaz de soportar tensiones prolongadas en las condiciones de variación constante del ritmo de pelea y aplicar el esfuerzo máximo en cualquier instante durante todo el combate.

De forma general hemos visto aquellas cualidades psíquicas presentes y necesarias en el luchador que le permitirán un buen desempeño deportivo si estas se combinan con características físicas como la fuerza, rapidez, resistencia, y acciones neuromusculares.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bibliografía citada

- 1- Rudik .P.A. Psicología de la Educación Física y del Deporte. Editorial Pueblo y Educación. La Habana 1973.
- 2- García Ucha F. Instituto de Medicina Deportiva. Psicología del Entrenamiento en Equipos Deportivos P.9. 1988.

Bibliografía consultada

- 1- Alonso J. y A. Iznaga. Algunos métodos para la valoración de la adaptación funcional del Sistema Neuromuscular al proceso de entrenamiento. Dep. C. de la Habana I.M.D.-I.S.C.P. P.1.50-78,1990.
- 2- Equizariov .B. V. El perfeccionamiento de la Maestría Técnica y Física del Deporte de la Lucha . Tesis para la obtención del título a candidato a Dr. en C. Pedagógica URRS 1987.
- 3- Lorenzo O. Características Psicológicas de la Lucha Deportiva C.Habana Dpto. Psicología I.M.D. P.1.1992.
- 4- García Ucha F. I.M.D. Psicodiagnóstico Inicial del Deportista. 1986.
- 5- González Serra D. Práctica de Motivación. Impresora Universitaria. La Habana 1978.
- 6- Viatkin. B.A. El papel del Temperamento en la Actividad Deportiva. Editorial Cultura Física y Deporte. Moscú. 1978.