

Factores que influyen el desempeño durante las competencias: una indagación desde la percepción del deportista

Factors that influence performance during competitions: inquiry from the perception of the athlete

René Barrios Duarte^{1*} <https://orcid.org/0000-0001-5009-8614>

Instituto de Medicina del Deporte, Subdirección de Investigaciones. La Habana, Cuba.

^{1*} Autor para la correspondencia: rebarriosdu@gmail.com

RESUMEN

Introducción: La preparación para la competición es un propósito esencial de la preparación del deportista. Preparación y desempeño se encuentran estrechamente interrelacionados. **Objetivo:** Profundizar en el desempeño del deportista a través de su propia visión de las demandas de la competición, su evaluación y enfrentamiento y derivar experiencias que permitan perfeccionar el desempeño. **Materiales y Métodos:** Investigación exploratoria, cualitativa, en condiciones naturales. Se aplican un cuestionario de datos, entrevista individual abierta y triangulación mediante evaluación psicológica y entrevista a entrenadores. Muestra n = 21 de tiradores deportivos. Se analizan 4 competencias pertenecientes a un periodo para clasificar y competir en Juegos Centroamericanos y del Caribe. Se realizaron 66 entrevistas y obtuvieron 215 planteamientos, los cuales se organizaron mediante técnica de análisis de contenido. **Resultado:** Los deportistas identificaron 19 factores y se definieron cuatro macroconstructos que influyen el desempeño: adaptación al contexto de la competición; estado psicológico inicial; manejo de factores que intervienen en la competición; procesos de comunicación entrenador-deportista y otros factores internos. La adaptación al contexto fue considerada esencial; los factores subjetivos que influenciaron durante la competición resultaron la atención, el temor a fallar, la ansiedad y las expectativas de resultados; la comunicación entrenador - deportista y factores intrínsecos donde sobresalió el empleo de recursos de autorregulación. **Conclusión:** La preparación debe prestar especial atención al desarrollo de habilidades de autorregulación, una actitud positiva ante la ansiedad y la búsqueda de resultados. Se debe

favorecer la participación activa del deportista, el disfrute y la creatividad durante su preparación.

Palabras clave: Deporte; Preparación psicológica; Competición; Desempeño; Tiro deportivo.

ABSTRACT

Introduction: Preparation for competition is an important purpose to de sportsman preparation. Preparation and performance are interrelated. **Objective:** Deepen the role of the athlete in their performance, through their own vision of the demands of the competition, its evaluation and face them to derive experiences which allow improving performance. **Materials and Methods:** Exploratory, qualitative research, under natural conditions. A data questionnaire is used; open one-on-one interview; triangulation through interviews with coaches and psychological evaluation. Sample n = 21 of sport shooters. We analyze 4 competitions belonging to a period to qualify and compete in Central American and Caribbean Games. 66 interviews were conducted and 215 approaches were obtained, which were organized using a content analysis technique. **Result:** The athletes identified 19 factors and defined four macro-constructes that influence performance: adaptation to the context of the competition; initial psychological state; management of the factors involved in the competition; coach-athlete communication processes and others internal factors. Adaptation to the context was considered essential; the subject factors that influenced during the competition were attention, fear of failure, anxiety and expectations of results; coach-athlete communication and 3 intrinsic factors where the use of self-regulation resources stood out. **Conclusion:** Psychological preparation should consider the criteria of athletes and pay attention to the development of skills, a positive attitude to anxiety and the search for results; promote the active participation of the athlete, enjoyment and creativity during training and competition.

Keywords: Sport; Mental training; Sport competition; Performance; Skills development; Shooting.

Recibido: 9/07/21

Aprobado: 25/10/21

INTRODUCCIÓN

La preparación para la competición es un propósito esencial de la preparación del deportista y adquiere mayor relevancia cuando se realiza de manera directa para una competición específica, sobre todo si posee significación social y/o personal. Preparación y desempeño se encuentran estrechamente interrelacionados y en ambos procesos intervienen diversos componentes, entre ellos el psicosocial. Sus principales protagonistas son los directivos, entrenadores, médicos, psicólogos y los propios deportistas. Uno de los pioneros en abordar el tema de manera integral fue Puni¹ en su obra clásica: La preparación psicológica para las competiciones deportivas, que ha servido de guía de trabajo en nuestro medio profesional. Ha pasado medio siglo desde entonces. La competición ha experimentado múltiples transformaciones en los años finales del pasado siglo y comienzos del presente producto de la comercialización y profesionalización del deporte. La ciencia, la tecnología, la pedagogía del entrenamiento y la propia psicología han generado nuevos enfoques y recursos.

El propósito de la investigación es profundizar en los factores que en el contexto actual pueden influenciar en el desempeño, entendido como un constructo multidimensional de componentes físicos, técnico-tácticos, psicosociales, a través de la propia visión del deportista acerca de las demandas que percibe, cómo las evalúa y enfrenta. Se profundiza en las dimensiones subjetivas y a partir de esas vivencias, se propone derivar acciones que contribuyan a perfeccionar futuros desempeños. Conocer las dimensiones subjetivas puede facilitar la comprensión del comportamiento. Para alcanzarlo, se realizan entrevistas a una muestra de tiradores deportivos después de tomar parte en 4 competiciones que tenían como propósito prepararse, clasificar y participar en un evento de carácter regional. Las respuestas de los deportistas no se enmarcaron en una determinada concepción teórica, de ahí que el análisis debía partir de sus propias consideraciones. Sin embargo, se necesitaban referentes para su interpretación.

Y entre ellos se encuentran las concepciones que cotidianamente guían el trabajo de los entrenadores y los psicólogos del deporte en el contexto estudiado, generalmente las ideas de Puni¹. De acuerdo con ellas, la preparación psicológica es un proceso pedagógico y psicológico a la vez; la preparación conduce a la formación del estado de predisposición psíquica para cada competición y ésta es una manifestación compleja de la personalidad del deportista; la competición supone el choque de dos condiciones irrepetibles -las condiciones de la competición y la personalidad del deportista- y el objeto de la influencia pedagógica debe ser el pensamiento del deportista, reflejo de la realidad, su actitud ante ella y

regulación de su comportamiento. Ante insuficiencias en la predisposición psíquica, Puni¹ valoró la necesidad de complementar la observación con conversaciones con deportistas y entrenadores. La siguiente cita ilustra su pensamiento:

“Tal proceso requiere siempre los esfuerzos creadores conjuntos del entrenador y el deportista. Se puede afirmar que esto corresponde aún en mayor medida al deportista, ya que tendrá que combatir solo en las competiciones para alcanzar los más altos resultados. Por ello, también en la preparación psicológica para las competiciones el entrenador tiene que ayudar y orientar al deportista, pero no debe pensar por él”¹.

Se aprecia en esta cita el interés del autor por el desarrollo de la iniciativa, la capacidad creadora y la regulación voluntaria del comportamiento. En la actualidad se considera que el objetivo de la preparación psicológica no solo es lograr que se arribe con un estado psicológico óptimo, sino que sea capaz de sostenerlo aún bajo la influencia de los diversos factores y contradicciones que emergen, tanto internos como externos. Para lograrlo, debe contar con recursos que le permitan no solo el enfrentamiento y la autorregulación, sino también potenciar sus posibilidades de desempeño exitoso.

La literatura científica actual propone otras formas de interpretar e intervenir. De acuerdo con la teoría de los sistemas complejos, por ejemplo^{2,3}, muchos fenómenos necesitan abordarse como sistemas de ese carácter, es decir, como conjuntos organizados que no pueden descomponerse en partes sin perder la cualidad central que es su totalidad. El comportamiento de un equipo, un juego o un deportista puede concebirse como sistema complejo² ya que está formado por componentes estructurales y funcionales heterogéneos que interactúan con diferentes intensidades y abarcan diferentes escalas espacio-temporales. El deportista tiene que interactuar con las necesidades y restricciones de la actividad; con la adaptación a sus propósitos y características individuales; con las características y exigencias del medio (instalación, implementos, organización, condiciones meteorológicas) y con las relaciones interpersonales que se establecen (directivos, entrenadores, árbitros, periodistas, público, familiares, compañeros, contrarios).

Un sistema complejo está conformado por varias partes interconectadas cuyos vínculos crean información adicional antes no visible. Como resultado, surgen propiedades denominadas emergentes, que no pueden explicarse a partir de elementos aislados. Todas interactúan en la determinación del comportamiento, transitando por su capacidad de análisis, toma de decisiones y producción de respuestas adecuadas a las condiciones ecológicas y personales. La toma de decisiones no es simplemente el resultado de un

programa almacenado en el cerebro, sino un proceso autoorganizado surgido de la interacción con un entorno cambiante, donde emergen respuestas no previstas ni entrenadas. La llamada corriente de la psicología ecológica³ es otro de los referentes. Enfatiza que los humanos están integrados en su entorno y que el desempeño debe entenderse como una acomodación mutua entre el individuo y su contexto. La adversidad y la adaptación a condiciones cambiantes es parte indisoluble del deporte y los deportistas deben aprender a evaluarlas y enfrentarlas de manera natural. No resulta ajena a esta concepción la manera en que se ha interpretado el problema en nuestro contexto, la cual ha superado la dicotomía entre lo interno y lo externo, lo social y lo individual^{4,5}, producto de las ideas sobre enfrentamiento a dificultades y desarrollo de cualidades volitivas.

Otro referente actual es el mejoramiento del desempeño mediante procedimientos de naturaleza psicológica y psicosocial, lo cual requiere el desarrollo de habilidades^{6,7} y el empleo de estrategias cognitivas, emocionales y conductuales⁸⁻¹¹. El desarrollo de programas con ese fin constituye una de las líneas de trabajo psicológico en la actualidad. Tomar en cuenta los enfoques mencionados facilitó el análisis de la multifacética y compleja información que aportaron los deportistas.

El Tiro es un deporte que exige elevadas habilidades autovalorativas y de autorregulación. Los deportistas estudiados poseen formación académica superior, entrenamiento en habilidades psicológicas y experiencia competitiva. Era posible plantearse la realización de un estudio que develara las complejidades del desempeño durante la competición.

MATERIALES Y MÉTODOS

Investigación exploratoria, cualitativa, desarrollada en las condiciones naturales de preparación y competición. Puede catalogarse de investigación-acción, ya que busca mejorar prácticas concretas de preparación. El estudio cualitativo permite comprender, a través de las propias experiencias, relatos y significados, la manera en que se percibe la influencia de los factores subjetivos en el desempeño^{9,12} e identificar elementos de una actividad y contexto específicos, como son el Tiro y la competición, aspectos que caracterizan a la investigación.

Participantes. Muestra no probabilística de tiradores deportivos de alto rendimiento seleccionados por una comisión de expertos del deporte, en base a resultados competitivos anteriores, para prepararse y participar en el ciclo competitivo olímpico desde su base en Juegos Centroamericanos y del Caribe (JCAC). La integraron n = 21 (fusil, pistola, tiro

rápido y skeet) de ellos 59 % hombres; edad promedio de $31 \pm 10,97$ años y experiencia en la práctica del deporte de $19,19 \pm 9,88$ años.

Instrumentos.

1. Cuestionario de datos demográficos.
2. Entrevista individual abierta, basada en una consigna general, después de participar en las competiciones, con flexibilidad para profundizar en el contenido. Consigna: ¿Cuáles fueron las demandas que plantearon las competiciones, cómo las valoraron y cómo las enfrentaron? Reflexione sobre sus experiencias.
3. Entrevista a entrenadores participantes en las competiciones y evaluaciones psicológicas previas que permitieron triangular la información ofrecida por los deportistas. En el enfoque de la entrevista el sujeto es considerado como un experto y es el significado asociado a sus experiencias el objeto relevante para el investigador¹², el que asumió el papel de recolector de datos y facilitador de una relación positiva, sin intervención¹³.

Competiciones analizadas (4). Pertenecientes a un periodo de preparación que tenía como propósito competir en JCAC. Cada competición perseguía un propósito:

1. Preparatoria para clasificación a JCAC;
2. Clasificación para JCAC;
3. Preparatoria para JCAC y
4. Competición en JCAC.

Las tres primeras se celebraron en El Salvador y la cuarta en Colombia, en condiciones tecnológicas similares. Se realizaron 66 entrevistas por el mismo entrevistador. Los 21 deportistas tomaron parte en las competiciones 1 y 2 (primera etapa, 36 entrevistas) y de ellos, 15 en la 3 y 4 (segunda etapa, 30 entrevistas).

Procedimientos. Se tomaron notas durante las entrevistas y se registraron 215 planteamientos de interés para la investigación. Las entrevistas se efectuaron en las condiciones habituales de entrenamiento, una semana después de cada competición, separadas por intervalo de un mes.

Análisis de datos. Se empleó la técnica de análisis de contenido¹³. Los planteamientos se organizaron en unidades primarias consideradas factores o variables que influenciaron el desempeño. De forma sucesiva se fueron adecuando y/o adicionando hasta definir una lista de 19 Factores y Categorías (Tablas II, III, IV, V). En una segunda instancia de análisis, el investigador agrupó los factores en cuatro categorías o macro constructos de acuerdo a su afinidad o relación temática, y estos fueron ordenados en una secuencia que facilitara su

comprensión y ubicación en el contexto de la competición (Tabla I). Los planteamientos se triangularon con fuentes provenientes del control psicológico y observaciones de los entrenadores. Del control psicológico se consultaron: la caracterización psicológica individual; evaluaciones precompetitivas (estado de la atención, estados de ánimo, capacidades coordinativas, tiempo de reacción); autovaloraciones (conocimiento de rivales, claridad de objetivos, capacidad para disfrutar la competición y aprovechar la ansiedad, confianza en la obtención de resultados) y una autoevaluación integral de la preparación. Se apreció correspondencia entre los planteamientos de los deportistas y las fuentes de datos consultadas, lo cual ofrecía confianza en su veracidad.

Datos estadísticos. Basados en frecuencias y porcentos. Permitieron valorar el peso cuantitativo de los factores y categorías cualitativas definidas en la investigación. Los datos se procesaron mediante Excell de Windows.

RESULTADOS

Se presentan a partir del sistema de categorías y factores definidos. A través de los datos cuantitativos se identificaron los planteamientos de acuerdo a su frecuencia de presentación. La Tabla I recoge las categorías definidas y su expresión cuantitativa.

Tabla I. Categorías de factores que influyen el desempeño en las competiciones y su importancia expresada en porciento.

No.	Categorías	Planteamientos en competición					
		1	2	3	4	Total	%
I	Adaptación al contexto de competición.	26	11	12	19	68	31,6
II	Estados psicológicos en el inicio de la competición.	8	6	2	6	22	10,3
III	Desempeño durante la competición.	17	30	11	25	83	38,6
IV	La comunicación y otros factores intrínsecos durante la competición.	9	12	4	17	42	19,5
-	Total de planteamientos.	60	59	29	67	215	100

Las categorías I y III recogieron el mayor número de planteamientos. Se aprecia en las 4 competiciones, en mayor medida la categoría III en las competiciones 2 y 4, que resultaban las de mayor nivel competitivo. En la competición 1 la importancia se desplaza a la

categoría I, lo cual indica la necesidad de adaptación a un escenario no habitual. Disminuye durante las competiciones 2 y 3 por efectuarse en la misma instalación.

Análisis de los factores considerados dentro de cada una de las categorías.

-Adaptación al contexto de la competición.

Agrupó a estímulos externos (características, condiciones, exigencias) que demandaron procesos internos o subjetivos para adecuar el comportamiento a las demandas del contexto.

En la Tabla II se presentan los 5 factores abordados y la frecuencia de sus planteamientos.

Tabla II. Factores de adaptación al contexto y su importancia expresada en porciento.

No.	Factores de adaptación al contexto	Planteamientos en competición					
		1	2	3	4	Total	%
1	Características de las instalaciones.	16	4	1	2	23	33,8
2	Condiciones meteorológicas no habituales.	0	3	0	5	8	11,8
3	Demandas producto de modificación en armamento y/o calidad de municiones.	4	2	8	6	20	29,4
4	Demandas producto de nuevos reglamentos y modalidades de competición.	5	2	2	2	11	16,2
5	Presencia de funcionarios, familiares u otros.	1	0	1	4	6	8,8
	Total de planteamientos.	26	11	12	19	68	100

Las características de las instalaciones dependieron de: diferencias en la iluminación, la temperatura y el espacio de separación entre tiradores; la presencia de fuentes de ruido adyacentes y de tecnologías no habituales (blancos electrónicos y monitores individuales para recibir información del disparo). Estos últimos provocaron modificaciones en los hábitos de retroalimentación (de telescopio a monitor). El armamento y las municiones provocaron dificultades cuando fueron cambiados con tiempo insuficiente para la adecuada adaptación, presentaban dificultades en su funcionamiento o las municiones poseían diversa calidad. El dominio de los nuevos reglamentos exigió esfuerzos adicionales. La presencia de funcionarios, y personas con vínculos afectivos o compromiso social se asoció a presión por resultados.

La adaptación a las demandas del contexto mostró numerosos componentes subjetivos: la actitud que se asume ante ellas (amenaza, aceptación, reto); la valoración de los recursos

para su enfrentamiento y el tipo de enfrentamiento asumido. Se registraron planteamientos como:

“...me propuse adaptarme a los cambios en la iluminación y no me costó trabajo.”

“...sentí que las cosas que enfrentaba constituían experiencias y las disfruté.”

“... me propuse disfrutar las nuevas condiciones.”

-Estados psicológicos en el inicio de la competición.

Agrupó los factores considerados como puntos de partida o condiciones psicológicas para enfrentar la competición (disposición psicológica). La Tabla III resume la información recogida.

Tabla III. Factores psicológicos en el inicio de la competición y su importancia.

No.	Factores de estados psicológicos	Planteamientos en competición					
		1	2	3	4	Total	%
6	Disposición para la competición.	5	1	0	5	11	50
7	Confianza en su preparación.	3	5	2	1	11	50
-	Total de planteamientos	8	6	2	6	22	100

La disposición se argumentó como autovaloración en percepción de estados de ánimo, niveles de ansiedad, concentración y deseos de competir. Se trata de estados psicológicos considerados importantes en esta etapa inicial de la competición. Su papel en el desarrollo posterior lo determinaría el nivel de desempeño y su interpretación. La confianza se centró en el grado de preparación percibida, experiencia competitiva más inmediata, confianza en el armamento y municiones.

-Desempeño durante la dinámica de la competición.

Agrupó a factores vinculados con la percepción de las demandas y su enfrentamiento; los resultados parciales y la dinámica de los procesos psicológicos. Los deportistas profundizaron en los factores psicológicos que influenciaron en su comportamiento. La Tabla IV resume la información recogida.

Tabla IV. Factores vinculados a la competición y su importancia expresado en porciento.

No.	Factores de la competición	Planteamientos en competición					
		1	2	3	4	Total	%
8	La manera de percibir y enfrentar las demandas de la competición.	2	4	0	0	6	7,2
9	Concentración.	4	9	5	1	19	23,0
10	Se cometen errores y se afecta el ritmo de disparos.	2	1	2	3	8	9,6
11	Ansiedad.	8	2	3	2	15	18,1
12	Siente temor a fallar o se bloquea emocionalmente.	0	4	1	3	8	9,6
13	Siente presión interna y/o externa por alcanzar resultados.	1	10	0	16	27	32,5
-	Total de planteamientos	17	30	11	25	83	100

La percepción de las demandas y el modo de enfrentarlas marcó el desarrollo de la competición: si se asume de manera activa, si se enfrentan las dificultades como retos, si se desmovilizan; cómo enfrentan sus propios resultados, si estimulan, frenan o desmovilizan. Los procesos de concentración de la atención fueron referidos de diferentes formas: concentración sin interferencias; no se concentran y se abandona el intento de disparo; se atiende a estímulos externos irrelevantes o a molestias somáticas. Se cometen errores que alteran el ritmo de disparos (generalmente disparos ineficaces o escape de disparos), generalmente conectados a actitudes mentales inadecuadas.

En los procesos emocionales se reconoció a la ansiedad como importante factor de incidencia en el desempeño, aunque percibida desde diferentes ángulos (positivo, neutro, negativo) y relacionados con la percepción de “presión” interna y/o externa por alcanzar resultados. Este último factor resultó el de mayor peso cuantitativo (32,53 %) y se fundamentó con la búsqueda de resultado u honor personal; compromiso social con entrenadores, pareja de competición, familiares; percepción de presión externa, sobre todo con la presencia de autoridades, familiares o periodistas, en mayor medida durante las competiciones 2 y 4. Resulta de interés reconocer que las presiones externas se refirieron en presencia física o no de las personas referidas, de ahí su interés subjetivo. Atención, ansiedad y presión por resultados alcanzaron la mayor frecuencia entre los factores psicológicos considerados con influencia en el desempeño.

Durante las competiciones, los deportistas se efectuaron procesos de análisis para encontrar respuestas técnicas y psicológicas. Los siguientes planteamientos lo ilustran:

“Tuve disparos malos. Sentí que estaba tenso y que apretaba el arma demasiado.”

“Me percaté de irregularidades en el ritmo de disparos y salí a buscar las causas.”

“Sentí que tenía que regular la presión del apriete.”

“Sentí que el encuadre de miras y el apriete tenían que ir unidos.”

“Me percaté de cómo cortar la racha de malos disparos.”

“Me dije: no me importa el resultado, voy a hacerlo bien y disfrutar.”

-La comunicación y otros factores intrínsecos durante la competición.

Agrupó a otros factores subjetivos mencionados por los deportistas durante el desarrollo de la competición. La Tabla V recoge su clasificación y frecuencia de planteamientos.

Tabla V. Factores vinculados a la comunicación y otros de naturaleza intrínseca durante la competición y su importancia en por ciento.

No.	Factores de comunicación y otros	Planteamientos en competición					
		1	2	3	4	Total	%
14	Orientaciones del entrenador que contribuyen al desempeño.	2	4	0	5	11	26,2
15	Orientaciones del entrenador que generan preocupaciones y emociones negativas.	0	1	2	3	6	14,3
16	La comunicación con su pareja de competición u otros.	3	2	0	1	6	14,3
17	El disfrute de la competición	2	1	2	1	6	14,3
18	Fatiga, cansancio.	0	2	0	0	2	4,7
19	Empleo de recursos de autorregulación.	2	2	0	7	11	26,2
	Total de planteamientos	9	12	4	17	42	100

Se atribuyó importancia a las orientaciones del entrenador que favorecieron el desempeño ante dificultades técnicas, de concentración, confianza y regulación de estados emocionales así como a aquellas que generaron preocupaciones y emociones negativas, disminuyeron la autoestima, desmovilizaron o provocaron ira. En el disfrute de la competición se recogieron planteamientos como: “disfruto la competición y siento placer tirando”, “disfruto por momentos”, “no disfruto porque pienso en los resultados”. El disfrute acompañó a valoraciones positivas de desempeño. La Fatiga fue poco citada e indicó su pobre influencia

en el desempeño en las competiciones analizadas. De mayor interés resultaron los planteamientos referidos al empleo de recursos de autorregulación: adecuación de metas ante resultados parciales, activación fisiológica, aceptación de pensamientos y emociones propias, relajación muscular en planos específicos, visualizaciones parciales personalizadas, concentración en focos internos, respiración con fines de activación o relajación u otros.

DISCUSIÓN

¿Qué factores objetivos y/o subjetivos, de acuerdo con las vivencias de los deportistas, fueron capaces de influenciar en el desempeño durante las competiciones?

De sus planteamientos se extrajeron 19 factores o variables, que fueron agrupados en cuatro categorías. Su contenido demuestra que los deportistas, durante su desempeño, fueron conscientes y reconocieron la influencia no solo de factores vinculados a aspectos físicos o técnico-tácticos propios de la actividad, sino también psicológicos (estados de ánimo, estrés, ansiedad, concentración, autoconfianza, temores, compromiso) y psicosociales (presiones por resultados, apoyo del entorno y del entrenador).

No se trata de un hallazgo, pues diversos autores lo han señalado^{9,12,14,15}, pero sí constituye una confirmación, con modos singulares de presentación, en un contexto, deporte y momento específicos. Los contenidos hallados indican no solo cuáles han sido los problemas, sino cómo han sido interpretados, mostradas sus dimensiones subjetivas, y cómo han sido enfrentados. Conocer esas vivencias contribuyó a reflexionar sobre acciones de intervención que propiciaron el perfeccionamiento y la individualización de la preparación, no solo del componente psicológico, sino también de aquellos donde el entrenador asume papeles protagónicos.

Los factores vinculados al contexto fueron considerados esenciales. La Psicología ha propuesto acciones para alcanzar la adaptación al contexto competitivo¹ y regularmente se incorporan en los planes de preparación, pero no siempre se le atribuye la importancia necesaria, se realiza su diagnóstico específico o se interviene de manera apropiada. El estado psicológico al iniciar la competición, reconocida su importancia por los deportistas, constituye un elemento a tener en cuenta. Un reciente meta-análisis ha confirmado la importancia de los estados de ánimo y la vigencia de su valor en la predicción del rendimiento^{16,17}.

En el periodo investigado, la preparación de los deportistas experimentó dificultades debido a limitaciones en tecnologías, armamento y municiones. El desempeño durante la competición, eje del análisis, fue la categoría de mayor referencia y fundamentación. La percepción de las demandas, la valoración de sus recursos, las estrategias de enfrentamiento y los resultados parciales, marcaron el desempeño y se vincularon a factores psicológicos y psicosociales⁹. Se constataron referencias en atención, ansiedad, temor a fallar, percepción de presión por resultados y cambios en las expectativas. Estudios de atención en boxeadores cubanos han reportado¹⁸ que los deportistas son capaces de percibir los factores externos e internos que afectan su concentración. La ansiedad, con su diversidad de causales externas e internas en el deporte¹⁹ y de elementos valorativos determinando su influencia en el desempeño²⁰, aparece aquí influenciando el desempeño producto de presión por la obtención de resultados. La comunicación entrenador-deportista durante la competición ha confirmado un importante papel. Se identificaron orientaciones que generaron en el deportista preocupaciones y emociones negativas, disminuyeron la autoestima, desmovilizaron o provocaron ira. El citado estudio en boxeadores¹⁸ encontró que los reproches de los entrenadores durante la competición han sido percibidos como factores que influyen negativamente en el desempeño. La comunicación deportista-entrenador se percibe en la investigación como una dimensión con dos factores de relativa independencia e interrelaciones: acciones que contribuyen y acciones que dificultan el desempeño.

Se necesita prestar mayor relevancia, dentro de la preparación, a las problemáticas psicosociales. Se requiere su diagnóstico específico y la intervención adecuada, individualizada, no solo por parte del psicólogo, sino también del entrenador en aquellos componentes de su competencia que muestran dimensiones subjetivas, basado en el criterio esencial de que la preparación del deportista es un problema pedagógico y psicológico a la vez.

CONCLUSIONES

La investigación muestra la riqueza de vivencias, opiniones e iniciativas que generan los deportistas, cuyo conocimiento, de ser tomado en cuenta por los diferentes actores implicados, puede contribuir al mejoramiento de la preparación y el desempeño. El papel del deportista como agente activo de su propia preparación, coincide con consideraciones presentes tanto en la literatura que fundamenta la experiencia deportiva cubana^{1,7} como en la

literatura actual respecto a nuevos modos de desarrollar habilidades y actitudes en los deportistas^{22,23}. De acuerdo con los resultados expuestos, se deben fomentar el disfrute, las habilidades de autorregulación²⁰ y diferentes formas de concebir el enfrentamiento a los problemas que se generan en el manejo de la atención, la ansiedad, el enfrentamiento a los errores y expectativas de resultados. La lista de factores y categorías aquí definidos resultan de interés para el deporte investigado y pueden constituir una guía para profundizar en otros deportes mediante investigaciones específicas. Se sugiere la implementación de programas de educación psicológica y desarrollo de habilidades que profundicen en dichas problemáticas²¹ ya que pueden favorecer no sólo un incremento del rendimiento, sino también una mejora de las habilidades para la vida. El trabajo refleja el estrecho vínculo entre factores objetivos y subjetivos, entre preparación y desempeño.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1-Puni AZ. La preparación psicológica para las competiciones deportivas. La Habana: Editorial INDER; 1969.
- 2-Balagué N, Torrens C, Hristovski R, Davids K, Duarte A. Overview of Complex Systems in Sport. *Journal Syst Sci. Complex.* 2013; 26: 4-13. DOI: 10.1007/s11424-013-2285-0.
- 3-Henriksen K, Diment G, Hansen J. Professional Philosophy: Inside the Delivery of Sport Psychology Service at Team Denmark. *Sport Science Review.* 2016; April XX (1-2). DOI: 10.2478 /v10237-011-0043-6.
- 4-D' Angelo O. La subjetividad y la complejidad. Procesos de Construcción y transformación individual y social. En: *Problemas sociales de la Complejidad.* Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas. [acceso 3 de Mayo 2009]. La Habana: CIPS; 2004. Disponible en: <http://168.96.200.17/ar/libros/cuba/angelo14.rtf>.
- 5-González F. El lugar de las emociones en la constitución social de lo psíquico: el aporte de Vigotski; 2001. Disponible en: www.robertexto.com.
- 6-Mañas I del Águila J, Franco C, Gil M, Gil C. Mindfulness y rendimiento deportivo. *Psychology, Society & Education.* 2014; 6(1): 41-53.
- 7-Barrios R. Autorregulación emocional en el deporte y la actividad física: una propuesta metodológica para su enseñanza. *Rev. Digital Efdeportes.com.* 2014; 18(195). Disponible en: www.efdeportes.com

- 8-Carraça B, Serpa S, Palmi J, Rosado A. Optimización del rendimiento deportivo en los atletas de élite: Las intervenciones basadas en la atención plena. Cuadernos de Psicología del Deporte. 2018; 18(2): 79-109.
- 9-Brown DJ, Fletcher D. Effects of Psychological and Psychosocial Interventions on Sport Performance: A Meta-Analysis. School of Sport, Exercise and Health Sciences, Loughborough University Loughborough UK. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1007/s40279-016-0552-7>.
- 10-Bortoli L, Bertollo M, Hanin Y, Robazza C. Striving for excellence: a multi-action plan intervention model for shooters. Psychology of Sport and Exercise. 2012; 13: 693-701.
- 11-Gould D, Flett, R, Bean E. Mental preparation for training and competition. En: Brewer B. (Eds.) Hand Book of Sports Medicine and Science. Sport Psychology. Chapter 6. United Kingdom: Blackwell Publishing; 2009.
- 12-Tobar B, Nuñez C, Lillo J, Sarmiento G. Variables psicológicas influyentes en el desempeño de árbitros FIFA: un estudio cualitativo. Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico. 2018; 3(2): 1-11. DOI: <https://doi.org/105093/rpadef2018a13>.
- 13-Hernández Sampieri R, Fernández C, Baptista MP. Metodología de la investigación 6ta.edic. Ciudad México: McGraw-Hill / interamericana editores, S.A. de C.V.; 2014.
- 14-Lapuente I. Factores psicosociales determinantes en el rendimiento de deportistas de alto nivel. Revista Observatorio del Deporte. 2018; 4(3): 7-21.
- 15-Ramírez Siqueiros MG, Ceballos Gurrola O, Medina Rodríguez RE, Reyes Robles M, Bernal Reyes F, Cocca A. Factores psicosociales que contribuyen al éxito deportivo de jugadores universitarios de balonmano por posición de juego. Cuadernos de Psicología del Deporte. 2020; 20(1): 261-271.
- 16-Lochbaum M, Zanatta T, Kirschling D, May E. The Profile of Moods States and Athletic Performance: A Meta-Analysis of Published Studies. Eur. J. Investig. Health Psychol. Educ. 2021; 11: 50-70. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/ejihpe11010005>
- 17-Di Corrado D, Buscemi A, Magnano P, Maldonato NM, Tusak M, Coco M. Mood States and Performance in Elite Canoe Polo Players: The Mediating Role of Stress. Int. J.

Environ. Res. Public Health. 2021; 18: 4494. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/ijerph18094494>

- 18-Cañizares M, Soler Y, Domínguez J, Suárez M. Los factores que afectan la concentración de la atención en atletas de boxeo en situaciones de combate. Revista Podium. 2020; 15(1).
- 19-Monroy M. Factores intrínsecos y extrínsecos que generan ansiedad y su implicación en el rendimiento deportivo. Cuerpo, Cultura y Movimiento. 2018; 8(2): 49-61. DOI: <https://doi.org/10.15332/2422474X.5126>
- 20-Núñez A, Ponseti FX, Sesé A, García Más A. Anxiety and perceived performance in athletes and musicians: Revisiting Martens. Revista de Psicología del Deporte/Journal of Sport Psychology. 2020; 29(1): 21-28
- 21-Malkin V, Serpa S, García Más A, Shurmanov E. New Paradigm in Modern Sports Psychology. Revista de Psicología del Deporte/Journal of Sport Psychology. 2020; 29(2): 149-152.
- 22-Low W, Sandercock GRH, Freeman P, Winter M, Marie B, Maynard J. Pressure Training for Performance Domains: A Meta-Analysis. Sport Exercise, and Performance Psychology, 2020. Available from Sheffield Hallam University Research Archive (SHURA) at: <http://shura.shu.ac.uk/25578/>
- 23-Harris DJ, Allen KL, Vine SJ, Wilson MR. A systematic review and meta-analysis of the relationship between flow states and performance. International Review of Sport and Exercise Psychology, 2021. Disponible en: DOI: [10.1080/1750984X.2021.1929402](https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1929402)

Declaración de autoría

René Barrios Duarte: Idea acerca de la elaboración del artículo, revisión de la bibliografía, toma y elaboración de la base de datos, análisis de resultados, redacción y corrección del artículo.

Conflicto de intereses.

El autor declara no tener ningún conflicto de interés.