

Intervención psicológica para el control de la ansiedad previo al lanzamiento en una discóbola

Psychological intervention to control anxiety prior to throwing in a Discus thrower

Marisol de la Caridad Suárez Rodríguez^{1*} <http://orcid.org/0000-0002-7371-7876>

¹Instituto de Medicina del Deporte, Departamento de Investigación. La Habana, Cuba.

^{1*} Autora para la correspondencia: marisolsr1966@gmail.com

RESUMEN

Introducción: Los altos niveles de ansiedad previos al lanzamiento del disco constituyen una problemática que afecta la calidad de su ejecución técnica. **Objetivo de la presentación del caso:** Exponer las intervenciones psicológicas que contribuyeron a la solución de esta problemática en una discóbola. **Presentación del caso:** Lanzadora de disco de la Selección Nacional de Atletismo de Cuba. Se realiza un estudio de caso, en el que fueron utilizadas las técnicas diagnósticas: entrevista, observación, inventario de ansiedad rasgo-estado, análisis del producto de la actividad, perfil interactivo de estados de ánimo en el deporte y de intervención psicológica: establecimiento de metas, técnicas psicofisiológicas, uso de rutinas, entre otras. **Conclusiones:** Los principales resultados mostraron que una motivación centrada en la evitación del fracaso y la presión por el resultado deportivo, condicionaban el aumento de los niveles de ansiedad. Las técnicas psicológicas implementadas favorecieron el control de la ansiedad, destacándose la importancia de tener metas y objetivos claros, el cuidado del régimen trabajo-descanso, contar con una rutina estructurada en situación competitiva y el uso de los ejercicios de parada de pensamientos y cambio en su orientación; las cuales fueron percibidas por la atleta como las técnicas que más la ayudaron en situación competitiva; específicamente en los Juegos Panamericanos Junior, Cali Valle 2021, en la que obtuvo medalla de Oro.

Palabras clave: Intervención psicológica; ansiedad; lanzamiento del disco; alto rendimiento.

ABSTRACT

Introduction: The high levels of anxiety prior to the launch of the disc constitute a problema that affects the quality of its technical execution. **Objective of the case presentation:** Expose the psychological interventions that contributed to the solution of this problem in a discoball. **Presentation of the case:** Discoball of the Cuban National Athletics Team. A case study is carried out, in which diagnostic techniques were used: interview, observation, state trait anxiety inventory, analysis of the product of the activity, interactive profile of moods in the sport and psychological intervention: goal setting, psychophysiological techniques, use of routines, among others. **Conclusions:** The main results showed that a motivation focused on the avoidance of failure and the pressure for the sports result, conditioned the increase in anxiety levels. The psychological techniques implemented favored anxiety control, high lighting the importance of having clear goals and objectives, taking care of the work-rest regimen, having a structured routine in a competitive situation, and the use of thought-stopping exercises and change in its orientation; which were perceived by the athlete as the techniques that most helped her in a competitive situation; specifically at the Cali Valle 2021, Junior Panamerican Games in which she won a Gold medal.

Keywords: Psychological intervention; anxiety; discus throw; high performance.

Recibido: 14/04/22

Aprobado: 1/05/22

INTRODUCCIÓN

El estudio de la ansiedad en deportistas de alto rendimiento y las técnicas psicológicas para su tratamiento ha ocupado un espacio importante desde los inicios de la Psicología del Deporte. Varios investigadores¹⁻⁴ han abordado la temática motivados por el impacto que este estado emocional puede tener sobre la salud del deportista y su rendimiento deportivo.

Dentro de las líneas de investigación frecuentemente abordadas en relación a la ansiedad en el deporte; algunos autores han encaminado sus estudios a la definición de este concepto², otros a la validación de instrumentos para su medición¹, así también a los factores que pueden incidir en ello⁴ y a las técnicas psicológicas para su control³.

Estas investigaciones han demostrado, que gran parte de los fracasos en competencias se explican por problemas en el manejo de la ansiedad. La ansiedad es un estado emocional que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprehensión; relacionado además con la activación del organismo².

El control de este estado cobra gran significación en modalidades esencialmente técnicas como el lanzamiento del disco⁵. Investigaciones precedentes han corroborado la incidencia de factores psicológicos, entre los que la ansiedad juega un importante rol, en la calidad de la ejecución técnica del lanzamiento⁶.

Teniendo en cuenta lo expresado, se hace necesario, ante la presencia de altos niveles de ansiedad previa al lanzamiento del disco, dotar a los deportistas de recursos que les permitan el control de este estado. Dichos recursos pueden resultar distintivos, entre otros aspectos, según las particularidades de cada deportista y modalidad deportiva en cuestión⁷⁻⁹.

El presente estudio se estuvo motivado por la ausencia de una propuesta estructurada de intervenciones psicológicas individualizadas y ajustadas a las necesidades del proceso de preparación deportiva de una discóbola de la Selección Nacional de Atletismo de Cuba. Discóbola priorizada para los Juegos Panamericanos Junior, Cali Valle 2021; luego que se detectara a partir de conversaciones sostenidas con sus entrenadores y observaciones realizadas en entrenamientos y test pedagógicos, la presencia en dicha atleta de altos niveles de ansiedad previa a la ejecución del lanzamiento del disco. Aspecto que afectaba la calidad de su ejecución técnica.

El estudio que dio origen a este trabajo tuvo como objetivo aplicar un conjunto de intervenciones psicológicas para disminuir los altos niveles de ansiedad previa al lanzamiento en dicha atleta.

PRESENTACIÓN DEL CASO

El estudio se realizó en una atleta de la Selección Nacional de Atletismo de Cuba, de Lanzamiento del disco, con una edad cronológica de 20 años y una edad deportiva de más de 10 años, que se encontraba preparándose para los Juegos Panamericanos Junior, Cali Valle 2021.

La misma se realizó en tres fases:

-Diagnóstica: en la que se determinó el nivel de ansiedad estado previo a la ejecución del lanzamiento y los factores que incidían en ello.

-Interventiva: en la que se desarrolló la intervención psicológica.

-Valoración de las acciones aplicadas: con el objetivo de explorar la contribución de las acciones aplicadas en la solución de la problemática.

Para el desarrollo de la investigación, luego de recibir el consentimiento informado de la deportista y sus entrenadores, se aplicaron las técnicas que se describen a continuación.

-Entrevista: fueron aplicadas dos entrevistas. La primera de ellas a la atleta y a sus dos entrenadores en la fase diagnóstica, con el objetivo de valorar el grado de consciencia de la problemática y explorar la percepción de los factores que inciden en ello. La segunda aplicada a la atleta, luego de su regreso de los Juegos Panamericanos, en la fase de valoración de las acciones aplicadas.

En esta última entrevista la atleta debía valorar además en una escala ordinal ascendente del 0 al 4, (donde: 0=nada/ 1=un poco/ 2=moderadamente/ 3=bastante y 4=muchísimo), la contribución de las técnicas psicológicas utilizadas de manera general para el control de la ansiedad previa al lanzamiento en situación competitiva y determinar las de mayor contribución, otorgándole una jerarquía.

-Observación de entrenamientos de la técnica de lanzamiento, test pedagógicos y competencias preparatorias: fue aplicada en la fase diagnóstica con el objetivo de constatar la presencia de signos de ansiedad, en condiciones de terreno, en actividades de carácter evaluativo y con exigencias de rendimiento. Fueron realizadas 10 observaciones; seis de ellas en entrenamientos de la técnica; una en un test pedagógico con objetivos técnicos y tres en confrontaciones.

-Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE): test que mide a través de 40 ítems, la ansiedad como rasgo de personalidad y la ansiedad estado. El mismo fue aplicado en condiciones de laboratorio; pero para la ansiedad estado, se realizaron cinco aplicaciones, tres de ellas antes de realizar entrenamientos de la técnica, una antes de la realización de un test pedagógico con objetivos técnicos, en la fase diagnóstica y la última antes de la salida para los Juegos Panamericanos, en la fase de valoración de las acciones aplicadas.

Test cuya evaluación respondió a la escala:

-29 puntos o menos = nivel bajo.

-de 30 a 44 puntos = nivel medio.

-45 puntos o más = nivel alto.

Análisis del Producto de la Actividad (APA): fue aplicado en la fase diagnóstica con el objetivo de medir indicadores que reflejan la presencia de altos niveles de ansiedad antes de la ejecución del lanzamiento en situaciones competitivas.

Fueron realizados un total de 16 APA; 12 de ellos en entrenamientos de la técnica; uno en un test pedagógico con objetivos técnicos y tres en confrontaciones. Fueron valorados los indicadores: distancia alcanzada en cada lanzamiento, valoración del tiempo de ejecución del lanzamiento (VTEL) y la calidad de la ejecución técnica (VCEL), estos últimos según criterio del entrenador, obtenido a través de una escala.

Una escala ordinal ascendente con un rango del 1 al 4. En el que 1 es una valoración negativa y 4 una valoración óptima.

Perfil Interactivo de estados de ánimo en el deporte (PIED): fue aplicado en dos momentos. En un primer momento en la fase diagnóstica con el objetivo de medir los estados de ánimo previo a la ejecución del lanzamiento. En esta fase fue aplicado en cuatro ocasiones, tres de ellas antes de realizar entrenamientos de la técnica y una antes de la realización de un test pedagógico con objetivos técnicos. En el segundo momento fue aplicado antes de la salida para los Juegos Panamericanos, en la fase de valoración de las acciones aplicadas.

Este test es una prueba de terreno destinada a la evaluación de seis dimensiones. Para su administración se le ofrecía la siguiente consigna: Vamos a conversar ahora acerca de cómo te sientes en este momento y a continuación debía ofrecer una valoración única en una escala del 0 al 4 (donde: 0=nada/ 1=un poco/ 2=moderado/ 3=bastante y 4=muchísimo), en relación a los factores o estados de ánimo: tensión-ansiedad (T); depresión-melancolía (D); hostilidad-cólera (H); vigor-actividad (V); fatiga-inercia (F); confusión-perplejidad (C).

Para su interpretación fueron utilizadas las siguientes normas (Tabla I):

Tabla I. Normas de interpretación del PIED¹⁰.

Factores	Bajo	Normal	Alto
T	0	1- 2	3-4
D	0	1- 2	3-4
H	0	1- 2	3-4
V	0-1	2- 3	4
F	0	1- 2	3-4
C	0	1- 2	3-4

Fuente: Tomado de Elaboración de un instrumento para evaluar estados de ánimo en deportistas de alto rendimiento¹⁰.

Se considera que existe dificultad en un estado cuando la puntuación es alta, excepto en Vigor que se considera con dificultad cuando la puntuación resulta baja o se ubica por debajo de los restantes factores.

Triangulación de la información: fue utilizada con el propósito de contrastar los resultados obtenidos y arribar a un criterio único en relación con el diagnóstico de la problemática y los factores de incidencia en la misma.

Para el procesamiento estadístico de los datos se construyó un fichero con todos los valores de las mediciones para lo cual se utilizó el Software SPSS para Windows (versión 20.0), en el que se trabajaron con los estadígrafos de la estadística descriptiva: la media, el rango mínimo y máximo, la moda, el análisis de frecuencia absoluta y relativa con su correspondiente cálculo porcentual.

-Resultados del diagnóstico.

En la entrevista realizada a los entrenadores y a la atleta, el 100 % coincidió en que la ansiedad aparecía siempre y cuando la atleta se sentía evaluada, sobre todo en los primeros lanzamientos en los que deformaba algunos elementos de la técnica, lo cual incidía negativamente en el resultado final del lanzamiento, provocando registros de menor alcance. Se constataron además en la atleta pensamientos focalizados fundamentalmente en la búsqueda de un registro, lo cual le provocaba nerviosismo y en la evitación del fracaso a toda costa.

Similar situación se pudo corroborar en las observaciones en las que en el 70 % de ellas, cuando se daba la orden de comienzo de una evaluación o las condiciones de la actividad lo predeterminaban (test pedagógico, confrontaciones), aparecían signos de ansiedad, sobre todo en los primeros lanzamientos. Constatándose que se atropellaban los movimientos al inicio, cambios de rutinas habituales en la fase previa, omisión de algunas acciones, no conclusión del movimiento y un registro menor en los lanzamientos.

De igual manera en el análisis del producto de la actividad se corroboró un comportamiento medio inferior de la distancia del lanzamiento en los tres primeros intentos (Figura 1), en correspondencia con ello los primeros lanzamientos, en relación con el tiempo de ejecución y la calidad, recibieron como media valoraciones por parte de los entrenadores cualitativamente inferiores (Figura 2); lo cual puede ser interpretado como un indicador de signos de ansiedad localizada fundamentalmente a inicios de la actividad.

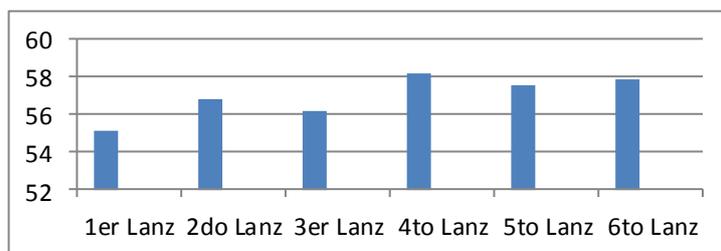


Figura 1. Comportamiento de la media de la distancia por lanzamiento.

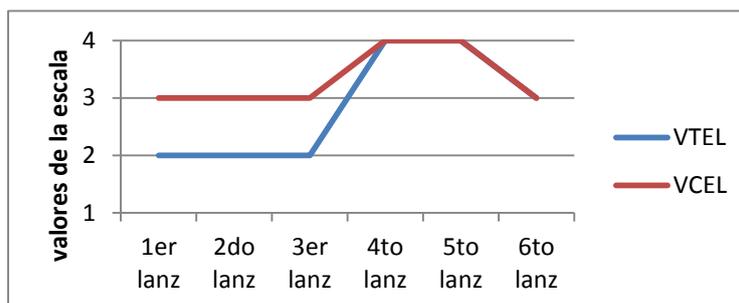


Figura 2. Comportamiento de la media de la VTEL y VCEL.

Los resultados del PIED demostraron un perfil en el que el estado de tensión alcanzaba puntuaciones medias de 3 (Figura 3), que hacían evidente su presencia.

Los resultados del IDARE arrojaron una puntuación de 30, equivalente a nivel medio de ansiedad como rasgo y de ansiedad estado con un rango entre 47 y 49, con una moda de 47, indicando el predominio de un nivel de ansiedad estado alto.

La triangulación de la información permitió deducir la existencia de altos niveles de ansiedad previa al lanzamiento en la atleta estudiada, destacándose como factores asociados una motivación centrada en la evitación del fracaso y la vivencia de presión por el resultado deportivo, infiriéndose la necesidad de implementar intervenciones que favorecieran el control de este estado y de sus factores asociados.

Intervenciones psicológicas aplicadas.

Fueron aplicadas como intervenciones de primera prioridad, consideradas fundamentales, pues en ellas recae el mayor peso del objetivo de la intervención¹¹ (contribuir con la disminución de la ansiedad por el desempeño): el establecimiento de metas parciales de rendimiento y la utilización de una rutina estructurada previa a la ejecución del lanzamiento. Las metas parciales de rendimiento fueron establecidas de conjunto con los entrenadores y al unísono se trabajó en la adecuación de las expectativas de la atleta y en la concientización y confianza en el logro de las mismas. Se tuvo en cuenta para su establecimiento el carácter progresivo de éstas, como vía para el logro de otras superiores.

La estructuración de la rutina se realizó de conjunto con la atleta y en la misma se integraron acciones físicas y mentales.

La misma quedó compuesta por ejercicios de calentamiento activo indicados por el entrenador; el uso de la hidratación, ejercicios de respiración a través de la indicación de una respiración sedativa en los primeros momentos y activadora en los últimos segundos antes de caminar hacia el círculo del lanzamiento; ejercicios de relajación de los músculos (brazos, piernas), a través de sencillos movimientos de soltura de los mismos y saltillos en el lugar; representación mental del patrón de movimiento técnico con la incorporación del componente lógico-verbal y uso de automandatos movilizadores combinando el uso de palabras claves de carácter general, con otras de carácter específico y de inhibición.

En esta rutina se indicó también la utilización de los ejercicios de parada de pensamiento: a través del uso de la palabra clave “Basta” cuando aparecían pensamientos con una dirección centrada en la evitación del fracaso o el resultado y sustitución por focalización de la atención y el pensamiento en elementos técnicos.

Se aplicaron además otro grupo de intervenciones de segunda prioridad que constituyen complemento de las intervenciones fundamentales¹¹; con el objetivo de favorecer el perfeccionamiento de la técnica, orientar su foco atencional hacia ella y reforzar la confianza en su dominio técnico; aspecto que favorece la percepción de autoeficacia de la atleta y en consecuencia con ello puede contribuir con la disminución de la ansiedad por el desempeño.

En este sentido se indicaron ejercicios para favorecer las percepciones especializadas de movimiento, orientación en el espacio, tiempo de ejecución y ritmo.

En el primero de ellos, se orientaba la detención del movimiento en determinada fase y la focalización de la atención hacia la posición de un determinado grupo de músculos; debiendo sentir el trabajo muscular en ese momento de aquellos planos que intervenían en la acción que se estaba ejecutando. Al finalizar las ejecuciones se establecía la búsqueda de la retroalimentación sobre la percepción de las distintas sensaciones a través de preguntas como ¿Qué sentiste?, las cuales podían ser realizadas tanto por el entrenador como por el psicólogo.

Este ejercicio se indicó aplicarlo además fuera del entrenamiento, con una frecuencia mínima de una vez en cada microciclo.

Con el propósito también de favorecer las percepciones especializadas de movimiento se le indicó, fuera del entrenamiento, aplicar los ejercicios de relajación de Jacobson, para la

toma de consciencia de la diferencia entre los estados de tensión y relajación de los diferentes grupos de músculos, con una frecuencia mínima de una vez en cada microciclo.

Para favorecer la orientación en el espacio se indicó, en entrenamientos y fuera de este, el uso de referencias visuales para orientar la posición a la que debía llegar el pie cuando se posicionaba en el giro dentro del círculo de lanzamiento.

Se orientó el uso de indicaciones verbales simultáneas a la acción por parte del entrenador y en el lenguaje interior por parte de la atleta, durante los entrenamientos, orientadas hacia lo que debía lograr; ejemplo: “más rápido”, “más amplio”, con la ayuda además de la utilización de estímulos sonoros internos (ejemplo: tac, tac) y externos (palmadas en las piernas en la fase de preparación de la ejecución) como recurso para favorecer la percepción del tiempo y el ritmo.

Se estimó además el tiempo medio de ejecución de los mejores patrones de movimiento y después con ayuda de un cronómetro se realizaron ejercicios de percepción del tiempo sin control visual y de visualización de la técnica, buscando una aproximación al tiempo óptimo real.

Se utilizó también el análisis de videos, con ejecuciones propias de distinta calidad; así como la visualización de videos en su trabajo individual con patrones de movimientos técnicos óptimos.

Como intervención de tercera prioridad, considerada también complementaria¹¹, se ofrecieron otras indicaciones de carácter general para favorecer el estado de salud física y mental con que se enfrenta la actividad. Teniendo en cuenta que, mientras más recuperado se sienta el atleta para enfrentar una actividad que además puede resultar estresante, como generalmente lo es la competencia, en mejores condiciones emocionales resolverá los problemas que se le presenten en la misma¹².

En este caso se le ofrecieron indicaciones para velar por el adecuado régimen de trabajo-descanso. Indicación en la que los entrenadores colaboraron con la planificación y dosificación de las cargas y con la indicación de las actividades a realizar en su tiempo de descanso.

La intervención en general se aplicó durante la etapa de Preparación de Fuerza Máxima, Especial y Pre-competitiva durante 8 mesociclos de entrenamiento.

-Valoración de las acciones aplicadas.

Los resultados del PIED en el micro antes de su salida para los Juegos Panamericanos, corroboraron una mejoría en el factor tensión-ansiedad (Figura 3).

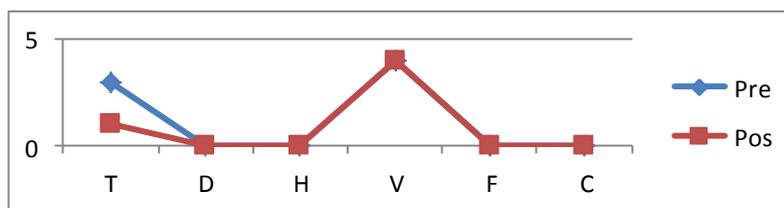


Figura 3. Comparación de la media de los estados de ánimo pre-pos intervención.

Mientras que, en los valores del IDARE estado también se constató una mejoría en los niveles de ansiedad de alto a medio, con una puntuación de 33 puntos.

En la entrevista realizada al retorno de la atleta de los Juegos Panamericanos, la misma refirió que las técnicas de intervención psicológica favorecieron el control de su ansiedad en la competencia, otorgándole una valoración general de 3 puntos en la escala. Así mismo, consideró que las técnicas que más la favorecieron en la situación competitiva, en la que alcanzó la medalla de Oro, organizándolas de manera jerárquica, fueron:

- La claridad en sus metas y objetivos.
- El cuidado del régimen trabajo-descanso.
- La estructuración de la rutina precompetitiva.
- El uso de los ejercicios de parada de pensamientos y cambio en su orientación.

DISCUSIÓN

Los resultados corroboran lo obtenido en investigaciones precedentes en la que se demuestra la utilidad de las intervenciones psicológicas para favorecer determinados indicadores de la preparación psicológica y con ello incidir en el rendimiento del deportista^{3, 11,13,14}; así como la eficiencia de las mismas cuando se combinan con el trabajo pedagógico del entrenador¹⁵.

A diferencia de las anteriores investigaciones en este caso se realiza en una modalidad diferente y se determina cuales fueron percibidas por la atleta como más eficientes, algunas de las cuales coinciden con lo obtenido en la investigación realizada en atletas cubanos que se prepararon para los Juegos Olímpicos de Londres 2012¹¹.

No obstante a los resultados alcanzados, en este caso en particular, resulta pertinente sostener el chequeo de esta variable psicológica, teniendo en cuenta la incidencia que puede tener en la respuesta de ansiedad, los rasgos de personalidad ansiosa de la atleta estudiada, el nivel de significación de futuras competencias y la presión que puede generar mantener el éxito alcanzado.

CONCLUSIONES

Las técnicas de intervención psicológica aplicadas favorecieron el control de la ansiedad previa al lanzamiento en la discóbola estudiada. Se destacan en su caso la importancia de tener metas y objetivos claros, del cuidado del régimen trabajo-descanso, de contar con una rutina estructurada en situación competitiva y del uso de los ejercicios de parada de pensamientos y cambio en su orientación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1- Spielberg CD. Anxiety in sports: An international perspective. New York: Hemisphere Publishing Corporation. 1989.
- 2- Aragón S. La ansiedad en el deporte. 2006. Disponible en: <http://www.efdeportes.com>
- 3- Zamora EA, Rubio V, Hernández JM. Intervención psicológica para el control de la ansiedad en un deportista español de lucha grecorromana. 2017. Disponible en: <https://dialnet.uniroja.es>
- 4- Menéndez DE, Becerra A. Ansiedad en deportistas jóvenes: un estudio comparativo entre hombres y mujeres. 2020. Disponible en: <https://doi.org/10.19136/hs.119n1.3398>
- 5- Valenzuela J. Lanzamiento de disco [trabajo de diploma]. Universidad Nacional de Educación: Perú; 2019. Disponible en: <https://repositorio.une.edu>
- 6- Suárez MC. Acciones psicológicas para favorecer en una discóbola la técnica del lanzamiento. 2021. Disponible en: <http://aulavirtual.inder.gob.cu>
- 7- Acosta Y, Negrín RI. Acciones metodológicas que prevengan el estado de ansiedad antes de la competencia en las carreras de relevo del atletismo de la categoría 13-14 años. 2019. Disponible en: <https://revistas.unica.cu>
- 8- Sepúlveda G, Díaz Y, Ferrer R. Ansiedad pre-competitiva y estrategias de afrontamiento deportivo, en disciplinas acuáticas individuales y colectivas en deportistas juveniles de alto nivel. 2019. Disponible en: <https://revistalimite.uta.cl>
- 9- Montoya CA. Todo acerca del proceso de la preparación psicológica en las modalidades de lanzamiento del atletismo cubano. 2016. Disponible en: <http://www.efdeportes.com>
- 10- Barrios R. Elaboración de un instrumento para evaluar estados de ánimo en deportistas de alto rendimiento [tesis de doctorado]. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo: La Habana, Cuba: 2011. Disponible en: <http://tesis.sld.cu>

- 11-González L, Ordoqui J, Pineda Y, Estrada O. Intervenciones psicológicas aplicadas a los deportistas olímpicos cubanos que asistieron a Londres, 2012. Cuadernos de Psicología del Deporte. 2013; 13(2): 91-100. Disponible en: <https://scielo.isciii.es>
- 12-Clementín F. La importancia de la recuperación para los deportistas. 2020. Disponible en: <https://mejorconsalud.as.com>
- 13-Suárez MC, Sánchez D. Intervención psicológica para favorecer el autocontrol emocional en basquetbolistas en competencia. Revista Acción. 2020; 16. Disponible en: <http://accion.uccfd.cu/>
- 14-Tutte V, Reche C, Alvarez V. Evaluación e intervención psicológica en jugadoras de hockey sobre hierba femenino. Cuadernos de Psicología del Deporte. 2020; 20(1): 62-74.
- 15-Jorba A, Núñez F. La intervención psicopedagógica para el desarrollo de la autoconfianza en pesistas del sexo femenino. Olimpia. 2020; 17: 1257-1268. Disponible en: <https://udg.co.cu>

Declaración de autoría

La autora es responsable de la idea original de la investigación, diseño, búsqueda bibliográfica para la fundamentación del estudio y para el análisis e interpretación de los resultados, la recogida de datos, el procesamiento estadístico, análisis e interpretación de los mismos y de la redacción.

Conflicto de intereses

La autora declara no tener ningún conflicto de interés.