

Acciones psicológicas para favorecer en una discóbola la técnica del lanzamiento

Psychological actions to favor in a discobola the technical of launches

Autor: Dra. C. Marisol C. Suárez Rodríguez. Instituto de Medicina del Deporte. marisol.suarez@inder.gob.cu; marisolsr1966@gmail.com. 55096433. Cuba.

Coautores: Lic. Hilda E. Ramos Manes, Lic. Noup J. Acosta Rico.

Resumen

El presente trabajo se propuso como objetivo aplicar un grupo de acciones psicológicas para favorecer la ejecución técnica del lanzamiento del disco, en una discóbola de la selección nacional, a partir de la identificación de la necesidad de perfeccionar dicha ejecución. Para ello se aplican las técnicas de la entrevista, observación del entrenamiento, análisis del producto de la actividad, el Tapping test y el PIED, las cuales permiten identificar aquellas variables psicológicas que inciden en el desempeño técnico de la atleta, proponer y aplicar un grupo de acciones psicológicas en función de sus resultados; para finalmente evaluar la incidencia de las mismas. Los principales resultados arrojan que las acciones psicológicas realizadas como apoyo a las acciones pedagógicas favorecieron el desempeño técnico de la discóbola estudiada. Las mismas contribuyeron con el desarrollo continuado de las percepciones especializadas, mejoraron el control emocional, la dirección del pensamiento y la representación mental de la acción. Variables que fueron identificadas como factores con incidencia en la ejecución técnica de sus lanzamientos.

Palabras claves: acciones psicológicas, lanzamiento del disco, alto rendimiento.

Resume

The objective of this work was to apply a group of psychological actions to favor the technical execution of the disc throw, in a discobola of the national team, from the identification of the need to perfect said execution. For this, the techniques of the interview, observation of the training, analysis of the product of the activity, the Tapping test and the PIED are applied, which allow to identify the psychological variables that affect the technical performance of the athlete, propose and apply a group of psychological actions based on their results; to finally evaluate their

incidence. The main results show that the psychological actions carried out in support of the pedagogical actions favored the technical performance of the discobola studied. They contributed to the continued development of specialized perceptions, improved emotional control, direction of thought and mental representation of action. Variables that were identified as factors influencing the technical execution of their launches.

Keywords: psychological actions, discus throw, high performance.

Introducción

El lanzamiento del disco es una de las modalidades deportivas del atletismo. En la preparación de un lanzador de disco como en la de muchas otras disciplinas deportivas la preparación psicológica se integra al resto de las preparaciones para contribuir con la preparación integral del deportista, aspecto clave en el éxito de la actividad deportiva.

El proceso de la preparación psicológica de los lanzadores de alto rendimiento, en general, considerado como un sistema de influencias pedagógicas y psicológicas, tiene entre sus objetivos fundamentales contribuir al logro de los resultados deportivos que persigue el colectivo (Montoya, 2016: 1).

En el lanzamiento del disco el principal resultado que se persigue radica en lograr que el lanzador lance el disco a la mayor distancia posible, cumpliendo determinadas reglamentaciones (Briceño, 2017:1) y para ello es fundamental el entrenamiento deportivo personalizado, en el que se enfatice el componente técnico (Romero, Valverde, Morales, 2019: 1), reconociendo que la técnica tiene una gran importancia en el resultado final de esta disciplina (Valenzuela, 2019: 25).

La perfecta ejecución técnica del lanzamiento del disco es un acto complejo compuesto por varias fases, en las que cada una tiene características técnicas específicas (Bermejo, Palao, López, 2012; Valenzuela, 2019) y el logro de una maestría en este aspecto requiere de un trabajo prolongado en el tiempo.

Teniendo en cuenta lo anteriormente expresado, el colectivo técnico de la atleta que constituye la muestra de esta investigación, atleta de la selección nacional, que está en desarrollo y con perspectivas de resultados promisorios, se propuso continuar perfeccionando la ejecución técnica del lanzamiento de la misma, partiendo del presupuesto de la potencialidad que esta tiene de alcanzar mayores distancias en sus lanzamientos si perfecciona aún más la ejecución técnica de los mismos.

En línea con este propósito el presente trabajo se propuso como interrogante ¿Cómo contribuir desde la preparación psicológica con el perfeccionamiento de la ejecución técnica del lanzamiento del disco, en una discóbola de la selección nacional? Teniendo como objetivo aplicar un grupo de acciones psicológicas para favorecer la ejecución técnica del lanzamiento del disco, en dicha atleta.

Desarrollo

Para darle cumplimiento al objetivo de la investigación se realiza un estudio de caso a una atleta de la selección nacional de Lanzamiento de disco, de una edad cronológica de 20 años y una edad deportiva de más de 10 años. La investigación es un estudio de campo, que se desarrolla durante el control psicológico del entrenamiento de la atleta, en el macro ciclo 2020-2021. La misma se realizó en cuatro fases:

1. Fase diagnóstica: la cual abarcó la etapa de preparación de fuerza máxima y el inicio de la preparación especial, en la que se determinó el estado actual de la calidad de la ejecución técnica de la discóbola estudiada y se identificaron aquellas variables psicológicas cuyo funcionamiento pudieran exhibir un mejor desarrollo en función de contribuir a un perfeccionamiento de esta ejecución.

Teniendo en cuenta los fundamentos teóricos que sustentan esta investigación (Montoya, 2016; Valenzuela, 2019); fueron evaluadas en esta fase las variables: comportamiento de las percepciones especializadas (sentido del esfuerzo o la tensión muscular, del ritmo y del movimiento propio, sentido de la ubicación del cuerpo y sus partes en el espacio), concentración y distribución de la atención, disposición general para los entrenamientos, percepción de fortalezas y puntos a mejorar, respuesta psicofisiológica a las cargas de entrenamiento, la calidad de la representación ideomotora de la acción, el manejo del pensamiento y la respuesta emocional antes, durante la ejecución del lanzamiento y después de los fracasos parciales.

En esta fase se aplicaron durante 12 sesiones de entrenamiento de la técnica con el disco de competencia, las técnicas: entrevista al entrenador, a la atleta, la observación, el análisis del producto de la actividad, el Tapping test, el Perfil interactivo de los estados de ánimo (PIED) y la triangulación de la información.

2. Fase de determinación de las acciones psicológicas a realizar: la misma abarcó la etapa de preparación de fuerza máxima e inicios de la preparación especial. Para su realización se empleó el método de análisis y síntesis, el inductivo-deductivo y la valoración de especialistas.

3. Fase de aplicación de las acciones psicológicas: la misma se desarrolló durante la etapa de preparación especial.

4. Fase de evaluación de las acciones: se realizó con el objetivo de evaluar en momentos puntuales de la preparación de la etapa especial, la incidencia de las acciones realizadas. Para ello se aplicaron las técnicas: análisis del producto de la actividad, la observación, la entrevista a la atleta, al entrenador y el Tapping test.

Para el procesamiento estadístico de los datos se utilizó de la estadística descriptiva la media y el rango mínimo y máximo.

Durante la fase de diagnóstico, se pudo determinar en relación con el estado actual de la calidad de la ejecución técnica de la discóbola estudiada que: sus registros de lanzamiento, se movían en un rango mínimo y máximo de una distancia entre 55 y 58 metros; de cada 6 lanzamientos, en 2 o 3 como media se constataba una correcta ejecución técnica en correspondencia con los cuales empleaba un tiempo óptimo de ejecución, mostraba sentido del ritmo, colocaba el disco en zona y alcanzaba las mayores distancias, respondiendo a un patrón óptimo de movimiento. Identificándose la necesidad de lograr ejecuciones técnicas óptimas en un mayor número y/o por ciento de los lanzamientos realizados, buscando una mayor estabilidad.

Con relación al funcionamiento de las variables psicológicas se constató que:

- No siempre tiene una percepción exacta del movimiento, del ritmo y de la tensión muscular adecuada.

En los lanzamientos valorados por el entrenador con dificultades en el patrón de ejecución técnica se constata en ocasiones, una percepción o sentido del movimiento por exceso (en el caso del brazo de lanzamiento lo eleva a una distancia por encima de la debida altura) y por defecto (en la fase final del giro cuando mueve y posiciona finalmente el pie, lejos del límite del círculo). Se comprueba además que en el caso de la percepción por defecto la atleta tiene pensamientos orientados hacia la evitación del fracaso. El temor a la anulación del lanzamiento, provoca en ocasiones que acorte el giro y no llegue a la distancia requerida.

Se pudo constatar también que en ocasiones la atleta realiza los lanzamientos con un ritmo no adecuado, a veces más rápido y otro más lento en comparación con el

ritmo con que debe ser ejecutada la acción, mostrando algunos problemas de coordinación. El tiempo medio de ejecución se movía en un rango entre 2.50 y 3.00 seg. En correspondencia con esto, los resultados del Tapping test (I-23; II-50; III-19, IV-16), arrojaron que no existía aun un balance óptimo entre los procesos de excitación e inhibición. Aunque cabe señalar que este comportamiento es posible para la etapa.

Se corrobora además que no siempre la atleta realiza la ejecución técnica con la debida tensión muscular.

- Predominan los altos niveles de concentración de la atención en los entrenamientos; no obstante, se pudo constatar que en algunos de los lanzamientos con dificultades en el patrón de ejecución técnica, la atleta exhibe niveles medios de concentración, focalizando su atención en la distancia; es decir, en el resultado, apareciendo un estado de ansiedad que incide en su sentido del ritmo y en la calidad de su ejecución. Estado que aparece con mayor frecuencia en los trabajos de intensidad que son controlados, a partir de lo cual podría inferirse la presencia de un estado de tensión o presión psicológica por el resultado.

- Así también después de los fracasos parciales, se observa un nivel medio de tolerancia y un estado emocional de abatimiento, pues logra recuperarse mentalmente, pero no siempre de forma rápida, en ocasiones adopta actitudes corporales negativas y como media, tarda entre 2 y 3 lanzamientos para recuperar la estabilidad en la distancia alcanzada previamente y/o realizar óptimas ejecuciones técnicas.

- Predominan los altos niveles de disposición para los entrenamientos de la técnica. Los resultados del PIED también lo corroboran (figura 1), comprobándose un predominio de estados de ánimo positivos antes y después de los entrenamientos; así como una respuesta psicofisiológica a las cargas en correspondencia con lo esperado para la etapa. Aunque se pudo corroborar que en ocasiones la percepción de cansancio aparece durante la actividad antes de lo esperado, afectando la calidad de la ejecución.

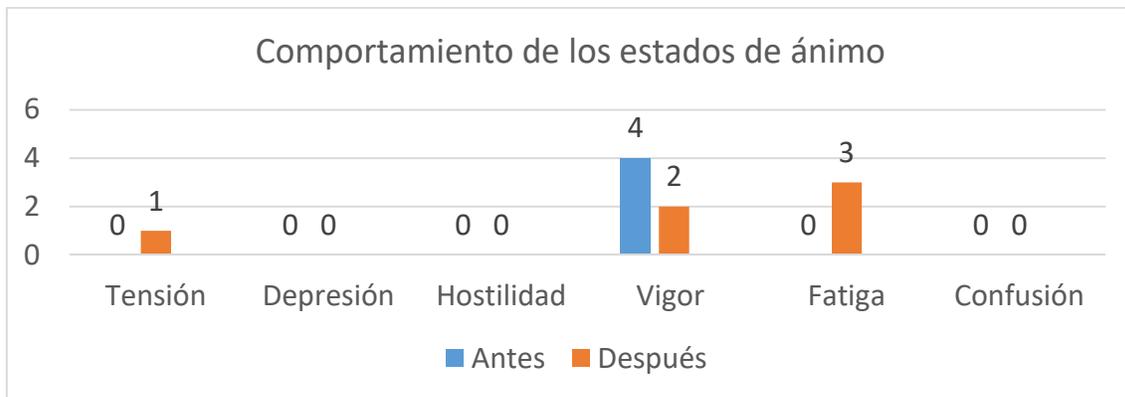


Fig. 1. Resultados del PIED

-Se corrobora que la representación ideomotora de la acción, no contempla, aquellos componentes que están afectando la calidad de la ejecución técnica.

En resumen se identifica en la fase diagnóstica, como principales variables con incidencia en la técnica del lanzamiento de la atleta estudiada, la aparición en ocasiones de: dificultades en las percepciones especializadas (sentido del movimiento, del ritmo y de la tensión muscular); una focalización del pensamiento y atención en el resultado; así como su consecuente estado de ansiedad; una percepción de cansancio durante la actividad; una representación mental de la acción con ausencia de componentes significativos; una respuesta emocional inadecuada después de los fracasos parciales y pensamientos orientados hacia la evitación del fracaso

Teniendo en cuenta los resultados del diagnóstico, se plantea la necesidad de apoyar el trabajo pedagógico con acciones psicológicas que favorezcan la técnica del lanzamiento, en la discóbola estudiada. Estas acciones consistieron en:

- Realización de la técnica con bloqueo de la información visual en el trabajo individual, con una frecuencia mínima de 1 vez en cada micro.
- Detención del movimiento en determinada fase, durante el entrenamiento por indicación del entrenador y en el trabajo individual con una frecuencia mínima de 1 vez en cada micro, con la orientación de dirigir la atención hacia la posición del tronco, la pierna, etc; debiendo sentir el trabajo muscular en ese momento de aquellos planos que intervienen en la acción.
- 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 se debe lograr; ej. “más rápido”, “más amplio”, con la ayuda además de la utilización de estímulos sonoros internos (ej. tac, tac) y externos (palmadas en las piernas en la fase de preparación de la ejecución) que favorecieran el tiempo y el ritmo. El lenguaje interior se utilizó en su función de automandato, orientándole su inclusión en la rutina de la preparación mental para la ejecución de la técnica.

- Utilización de referencias visuales, en entrenamiento y en el trabajo individual, para orientar la posición a la que debe llegar el pie cuando se posiciona en el giro dentro del círculo de lanzamiento.

- La orientación en el trabajo individual de los ejercicios de relajación de Jacobson, para la toma de conciencia de la diferencia entre los estados de tensión y relajación de los diferentes grupos de músculos, con una frecuencia mínima de 1 vez en cada micro.

- La determinación e identificación del tiempo óptimo de ejecución de la técnica. Se estimaba el tiempo medio de ejecución de los mejores patrones de movimiento y después con ayuda de un cronómetro se realizaban ejercicios de percepción del tiempo sin control visual y de visualización de la técnica, de manera individual, buscando una aproximación al tiempo óptimo real.

- La búsqueda de la retroalimentación sobre la percepción de las distintas sensaciones al finalizar las ejecuciones, a través de preguntas como ¿Qué sentiste?

- 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.

- La adecuación de las expectativas y metas parciales de rendimiento y la necesidad de cambiar la dirección del pensamiento, a través del uso de técnicas verbales.

- La creación de rutinas de preparación con la integración de acciones físicas y mentales, caracterizadas por ejercicios de calentamiento, ejercicios de respiración de acuerdo a sus estados de ánimo (activadora o sedativa), posturas corporales específicas, representación mental del patrón de movimiento técnico y automandatos movilizados de carácter general, específico y de inhibición; según

la situación. La incorporación en la representación mental del componente lógico-verbal.

- Ejercicios de respiración activadora e hidratación, ante la percepción de cansancio durante la actividad y velar por el régimen de descanso.

En una primera evaluación de las acciones, realizada en un micro previo a la fase de confrontaciones efectuadas en la preparación especial se constató que, después de aplicadas las mismas en combinación con las acciones realizadas desde lo pedagógico:

- Los registros de lanzamiento alcanzan distancias mayores, moviéndose en un rango donde predominan distancias entre 57 y 60 metros.

- De cada 6 lanzamientos, en 3 o 4 como media se constata una correcta ejecución técnica, respondiendo de manera más estable a un patrón óptimo de movimiento.

El tiempo medio de ejecución se mueve en un rango entre 1.99 y 2.50 seg.

- Los resultados del Tapping Test (I-23; II-58; III-19, IV-12), arrojan también un mayor equilibrio entre los procesos de excitación e inhibición

- Existe un nivel menor de ansiedad por el resultado, expresado en una mayor confianza en sus posibilidades de éxito; aunque su control emocional no alcanza su óptimo nivel; sobre todo en la fase de preparación del lanzamiento. Así también se observa una mejor respuesta emocional después de los fracasos parciales, pues aunque debe continuar mejorando su actitud corporal, como media, tarda entre 1 y 2 lanzamientos para recuperar la estabilidad en la distancia alcanzada previamente y/o realizar óptimas ejecuciones técnicas.

Todo ello apunta a la incidencia positiva que tienen las intervenciones psicológicas en el rendimiento del deportista, demostrada en estudios anteriores (González, Ordoqui, Pineda y Estrada, 2013; Suárez y Sánchez, 2020; Tutte, Reche y Alvarez, 2020.) y en la calidad de la asimilación óptima de la técnica; lo cual se potencia cuando se combina con el trabajo pedagógico (Ordoqui, 2019; Jorba y Núñez, 2020). Esta investigación posibilita un modelo de variables a controlar, de técnicas de investigación y de intervención que pueden ser integradas durante el control psicológico del entrenamiento al proceso pedagógico de la preparación del lanzador de disco, con el objetivo de optimizar la técnica del lanzamiento.

Conclusiones

Las acciones psicológicas realizadas en combinación con las acciones pedagógicas favorecieron el desempeño técnico de la discóbola estudiada. Las mismas contribuyeron fundamentalmente con el desarrollo continuado de las percepciones especializadas, mejoraron el control emocional, la dirección del pensamiento y la representación mental de la acción. Variables que fueron identificadas como factores con incidencia en la ejecución técnica de sus lanzamientos.

Recomendaciones

Continuar la intervención y el proceso de evaluación de su efectividad hasta la culminación del macrociclo 2020-2021.

Referencias bibliográficas

- Bermejo, J., Palao, J.M. y López, J.L. (2012). Fundamentos biomecánicos del lanzamiento del disco. Parte I: técnica de lanzamiento. Revista digital, Buenos Aires. Año 15. No. 166, Disponible en: <http://www.efdeportes.com>
- Briceño, G. (2017). Lanzamiento de disco. Disponible en: <https://www.euston96.com>
- González, L., Ordoqui, J., Pineda, Y. y Estrada, O. (2013). Intervenciones psicológicas aplicadas a los deportistas olímpicos cubanos que asistieron a Londres, 2012. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, Vol. 13(2), 91-100.
- Jorba, A. y Núñez, F. (2020). La intervención psicopedagógica para el desarrollo de la autoconfianza en pesistas del sexo femenino. *Olimpia*, 17, 1257-1268.
- Montoya, C.A. (2016). Todo acerca del proceso de la preparación psicológica en las modalidades de lanzamiento del atletismo cubano. Revista digital, Buenos Aires. Año 2021. No. 216, Disponible en: <http://www.efdeportes.com>
- Ordoqui, J.A. (2019). Adecuaciones autovalorativas de rendimiento y efectividad competitiva en el control psicológico de boxeadores del equipo nacional cubano. (Tesis de doctorado). Facultad de Psicología. Universidad de La Habana.
- Romero, E., Valverde, C.R. y Morales, C.F. (2019). Perfeccionamiento del desempeño técnico en la fase de descarga del lanzador de disco prejuvenil. Rev. Cubana de Investigaciones Biomédicas. Vol.38. No.2. Ciudad de La Habana. ISSN 0864-0300. Disponible en: <http://scielo.sld.cu>
- Suárez, M. y Sánchez, D. (2020). Intervención psicológica para favorecer el autocontrol emocional en basquetbolistas en competencia. *Revista Acción*, Vol 16. Retrieved from <http://accion.uccfd.cu/>
- Tutte, V., Reche, C. y Alvarez, V. (2020). Evaluación e intervención psicológica en jugadoras de hockey sobre hierba femenino. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, Vol. 20(1), 62-74.
- Valenzuela, J. (2019). Lanzamiento de disco. Tesis de Licenciatura en Educación. Especialidad: A.P Educación Física, A.S Deportes. Universidad nacional de Educación. Facultad de Pedagogía y cultura Física. Lima. Perú. Disponible en: <https://repositorio.une.edu>