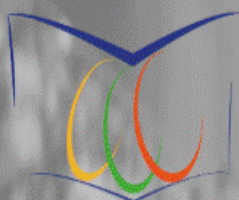


Volumen 3 - Número 1 - Enero/Febrero 2017



REVISTA OBSERVATORIO DEL DEPORTE

REVISTA DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES

ISSN 0719-5729

Portada: Felipe Maximiliano Estay Guerrero

orandum est ut sit mens sana in corpore sano

221 B

WEB SCIENCES



UNIVERSIDAD DE LOS LAGOS

SEDE SANTIAGO

CUERPO DIRECTIVO

Director

Juan Luis Carter Beltrán
Universidad de Los Lagos, Chile

Editor

Juan Guillermo Estay Sepúlveda
Universidad de Los Lagos, Chile

Cuerpo Asistente

Traductora: Inglés

Pauline Corthorn Escudero
Asesorías 221 B, Chile

Traductora: Portugués

Elaine Cristina Pereira Menegón
Asesorías 221 B, Chile

Diagramación / Documentación

Carolina Cabezas Cáceres
Asesorías 221 B, Chile

Portada

Felipe Maximiliano Estay Guerrero
Asesorías 221 B, Chile

COMITÉ EDITORIAL

Mg. Adriana Angarita Fonseca
Universidad de Santander, Colombia

Lic. Marcelo Bittencourt Jardim
CENSUPEG y CMRPD, Brasil

Mg. Yamileth Chacón Araya
Universidad de Costa Rica, Costa Rica

Dr. Óscar Chiva Bartoll
Universidad Jaume I de Castellón, España

Dr. Miguel Ángel Delgado Noguera
Universidad de Granada, España

Dr. Jesús Gil Gómez
Universidad Jaume I de Castellón, España

Ph. D. José Moncada Jiménez
Universidad de Costa Rica, Costa Rica

Mg. Aysel Rivera Villafuerte
Secretaría de Educación Pública SEP, México

Mg. Jorge Saravi
Universidad Nacional La Plata, Argentina

Comité Científico Internacional

Ph. D. Víctor Arufe Giraldez
Universidad de La Coruña, España

Ph. D. Juan Ramón Barbany Cairo
Universidad de Barcelona, España

Ph. D. Daniel Berdejo-Del-Fresno
England Futsal National Team, Reino Unido
The International Futsal Academy, Reino Unido

Dr. Antonio Bettine de Almeida
Universidad de Sao Paulo, Brasil

Dr. Oswaldo Ceballos Gurrola
Universidad Autónoma de Nuevo León, México

Ph. D. Paulo Coêlho
Universidade de Coimbra, Portugal

Dr. Paul De Knop
Rector Vrije Universiteit Brussel, Bélgica

Dr. Eric de Léséleuc
INS HEA, Francia

Mg. Pablo Del Val Martín
*Pontificia Universidad Católica del Ecuador,
Ecuador*

Dr. Christopher Gaffney
Universität Zürich, Suiza

Dr. Marcos García Neira
Universidade de Sao Paulo, Brasil

Dr. Misael González Rodríguez
Universidad de Ciencias Informáticas, Cuba

Dra. Carmen González y González de Mesa
Universidad de Oviedo, España

Dr. Rogério de Melo Grillo
Universidade Estadual de Campinas, Brasil

Dra. Ana Rosa Jaqueira
Universidade de Coimbra, Portugal

Mg. Nelson Kautzner Marques Junior
Universidade de Rio de Janeiro, Brasil

Ph. D. Marjeta Kovač
University of Ljubljana, Slovenia

Dr. Amador Lara Sánchez
Universidad de Jaén, España

Dr. Ramón Llopis-Goic
Universidad de Valencia, España

Dr. Osvaldo Javier Martín Agüero
Universidad de Camagüey, Cuba

Mg. Leonardo Panucia Villafañe
Universidad de Oriente, Cuba
Editor Revista Arranca

Ph. D. Sakis Pappous
Universidad de Kent, Reino Unido

Dr. Nicola Porro
*Universidad de Cassino e del Lazio
Meridionale, Italia*

Ph. D. Prof. Emeritus Darwin M. Semotiuk
Western University Canada, Canadá

Dr. Juan Torres Guerrero
Universidad de Nueva Granada, España

Dra. Verónica Tutte
Universidad Católica del Uruguay, Uruguay

Dr. Carlos Velázquez Callado
Universidad de Valladolid, España

Dra. Tânia Mara Vieira Sampaio
Universidad Católica de Brasília, Brasil
*Editora da Revista Brasileira de Ciência e
Movimento – RBCM*

Dra. María Luisa Zagalaz Sánchez
Universidad de Jaén, España

Dr. Rolando Zamora Castro
Universidad de Oriente, Cuba
Director Revista Arranca

Asesoría Ciencia Aplicada y Tecnológica:
221 B Web Sciences

Representante Legal
Juan Guillermo Estay Sepúlveda Editorial
Santiago – Chile



Indización

Revista ODEP, indizada en:



ISSN 0719-5729 - Volumen 3 / Número 1 / Enero – Febrero 2017 pp. 136-153

**MODELO DE PREPARACIÓN PSICOLÓGICA
PARA LEVANTADORES DE PESAS DE ALTOS RENDIMIENTOS**

THE PSYCHOLOGICAL PREPARATION MODEL FOR THE HIGH PERFORMANCE WEIGHTLIFTERS

Dr. Alfredo Herrera Corzo
Investigador Independiente, Cuba
herrera.corzo@gmail.com

Fecha de Recepción: 19 de noviembre de 2016 – **Fecha de Aceptación:** 13 de diciembre 2016

Resumen

Se destacan un grupo de los problemas que puede solucionar la Preparación Psicológica por medio de la experimentación y su acercamiento práctico al entrenamiento y la competencia. Se desarrolla un modelo de preparación psicológica aplicable a levantadores de pesas, cuya misión es contribuir al logro de los máximos rendimientos, pero es independiente a los demás programas que integran el sistema de entrenamiento deportivo.

Palabras Claves

Competencia – Preparación psicológica – Deporte

Abstract

It highlights a group of problems that can solve the Psychological Preparation through experimentation and its practical approach to training and competition. A psychological priority model is developed for weightlifters, whose mission is to contribute to the achievement of maximum performance, but is independent of the other programs that integrate the sports training system.

Keywords

Competition – Psychological preparation – Sports

Introducción

El sistema de entrenamiento deportivo es el ordenamiento de los diferentes tipos de preparación que se interrelacionan e interactúan en el caos que constituye el incremento de los rendimientos competitivos: la Preparación Técnica; la Preparación Física; la Preparación Teórica; la Preparación Táctica y por último la Preparación Psicológica, la menos priorizada a pesar de su gran importancia para los rendimientos competitivos. Razonemos, sobre las causas de la poca o distorsionada información sobre la relación entre la psiquis (conjunto de las capacidades humanas que abarca los procesos conscientes e inconscientes) y los rendimientos deportivos, el porqué no le da respuestas objetivas a muchas de las inquietudes que se plantean los deportistas y entrenadores, como por ejemplo. ¿No sé que me paso, entreno muy bien y estaba en una buena forma, pero no pude concentrarme en la competencia? o afirmaciones tales como: los pesos levantados en el entrenamiento eran muy superiores al de la competencia, estaba preparado para más; estaba muy ansioso y fallo en la selección de ejercicios; lamentablemente no pude entrenar al 100% por los problemas personales, etc. Estas son solo unas muestras, de los problemas que se pueden solucionar a través de la Preparación Psicológica en el entrenamiento de los deportistas de elite, pero ¿por qué no se abordan de manera objetiva?, consideramos que las causas fundamentales son dos: la primera, se refiere a que en el orden académico se acepta a la psicología deportiva como una de las más de diez especialidades que tiene la Psicología, pero en la práctica, se apoyan básicamente en los medios y métodos empleados por los psiquiatras y psicólogos generales, es decir, desconocen o no aplican las técnicas deportivas. El segundo factor, que se desprende del anterior, es el relacionado con la materialización de los objetivos y tareas en el programa de la Preparación Psicológica, porque si bien las motivaciones, el auto control, seguridad, etc., en el deportista tiene gran importancia para lograr altos resultados competitivos, la forma de abordarlos es específica, difiere de las empleadas a los estudiante, trabajadores, profesional, etc.

La psicología deportiva como materia científica relativamente joven, recuerda a los médicos generales cuando realizaban los controles de salud a los deportistas, muchas de las consecuencias lógicas del proceso de entrenamiento las interpretaban como problemas patológicos, de ahí la de anemia deportiva, hipertrofia funcional de ventrículo izquierdo, etc., En el orden psicológico el deportista también sufre alteraciones específicas producto del proceso de entrenamiento, sin embargo, en el orden práctico pocas veces son reconocidas. Por ejemplo, cuando leemos “la preparación psicológica siempre tendrá que ir acompañando al entrenamiento físico”, esto la hace subordinarse o compartir los medios y métodos de este tipo preparación, pierde identidad dentro del sistema del entrenamiento deportivo. En otras conceptualizaciones referente a la utilidad y practica de la preparación psicológica que se diluyen en la psicología general, “Las habilidades que se trabajan en la preparación psicológica en deportistas de alto rendimiento, son aquellas que podrían causarle algún tipo de daño emocional”, “implica en gran medida el manejo de habilidades y herramientas durante los entrenamientos y competiciones con el objetivo de orientar al atleta a mejorar su capacidad de rendimiento”, “el trabajo psicológico ha de enfocarse primordialmente a la motivación del deportista” y otras muchas más, y hasta conductas que hacen del psicólogo un ente poco atractivo para los especialista deportivos, cuando consideran que la sala de entrenamiento es su consulta personal y todos los que estamos en ellas somos sus paciente. En términos prácticos, no salen de la barrera de la psicología general, no comprenden que dentro de sus principales objetivos y tareas esta lograr en los deportistas aquellas habilidades y hábitos psíquicos que interviene directamente en el logro deportivo, que el éxito profesional depende de la forma en que las mismas sean

asimiladas por los deportistas más que de la justificación de los errores y desaciertos en la competencia o el entrenamiento.

El deporte de altos rendimientos regularmente es practicado por ciudadanos comunes y de bajos ingresos, llenos de complicaciones y que cargan con muchos problemas sociales, son casos muy particulares y necesitan de la continua ayuda profesional, en muchas ocasiones, hay que sembrar en su mente ideas, hábitos y conductas que no adquirieron en el momento adecuado, no es casual que el Dr. Alcides Sagarra Carón (2011), considerado como el mejor entrenador del boxeo amateur del pasado siglo, con un récord de 32 medallistas de oro en juegos olímpicos, asegure que durante su dirección del equipo nacional de boxeo cubano “los valores educativos constituyeron la esencia de su encargo social, la formación de atletas con una ética social humanitaria...” por eso en su equipo de dirección, siempre estuvo presente el psicólogo deportivo y lo acompañaba tanto en los entrenamientos como en las competencias mundiales y olímpicas.

La segunda causa por la que no siempre se le da solución a los problemas inherentes a la preparación psicológica, es la diversidad y complejidad que tiene la labor del psicólogo deportivo, porque además de dominar su especialidad, debe conocer y saber aplicar los principios básicos de la Psicología Cognitiva, Psicología Evolutiva, Psicología de la Personalidad, Psicólogo infantil y en especial la Psicología Experimental para utilizar las técnicas de laboratorio y técnicas empíricas capaces de analizar el comportamiento de los deportistas, el cual varía según las edades, deportes, tipos de competencias, nivel de los contrarios, etapa de preparación y sin dejar de considerar los problemas sociales y económicos que afectan al deportista en general. En resumen, muchas preguntas y problemas en el entrenamiento y la competencia pueden ser detectados y solucionados a tiempo mediante la Preparación Psicológica sí en el orden práctico se toma un modelo de orientación a partir de sus objetivos, tareas, medidos y métodos propios, que no tiene por qué coincidir con las etapas del programa de entrenamiento físico motor.

Esta es la razón por la cual abordaremos la preparación psicológica de la manera más practica posible y por medio en un plan modelo de **preparación psicológica para levantadores de pesas de altos rendimientos**, pero es necesario apuntar que la Preparación Psicológica no es la encargada de incrementar las potencialidades motoras, ni perfeccionar nuevas acciones tácticas y menos aun, eliminar errores en la técnica de los ejercicios, los objetivos básicos de la preparación psicológica son: garantizar la adecuada salud mental del deportista y proporcionarle las habilidades necesarias para alcanzar alta eficiencia resolutive, la autorregulación de la conducta y realizar las acciones necesarias para lograr la victoria deportiva. En otros términos, el estado emocional debe estar en función de potencializar el nivel de excitación o inhibición, según corresponda, para que el deportista aproveche y demuestre todo su potencial motor en el entrenamiento y la competencia. El estado emocional promueve la expresión de las acciones motoras, la exactitud y seguridad con la que se conduce el sujeto.

Desarrollo

Iniciemos el acercamiento entre la actividad psíquica y la práctica deportiva a partir de la palabra competencia, proveniente del latín “*competentia*”, se refiere a la rivalidad por el alcanzar un determinado objetivo, interés o cuestión, a lo que agregamos, que cuya

finalidad es la demostración de superioridad, ya sea estética, física, intelectual, en comunicación, en motricidad, etc., en la que se aprovechan las actitudes que posea el individuo, ya sean las heredadas como las aprendidas y perfeccionadas, nos referimos a aquellas capacidades, habilidades y destrezas con las que contamos para realizar una actividad determinada, razón por la cual, la competencia es un recurso de superación que poseemos los seres humanos que está íntimamente ligado a nuestra sobrevivencia como especie, este es el motivo, por el cual somos competitivos desde edades muy temprana y existen formas tan representativas como los juegos infantiles, que al ir cursando las etapas de la vida, se van reglamentando para dar paso a las competencias deportivas y como máxima expresión los Juegos Olímpicos, donde bajo el lema de que lo importante es competir, se refuerza el criterio de que la competencia es parte de la auto superación para ir descubriendo el enorme caudal de destrezas que poseemos y que podemos desarrollar para continuar la evolución personal y socialmente de la especie humana, por lo que podemos afirmar, que la competencia deportiva además de brindar notables beneficios en el desarrollo de la parte física y motora, también se manifiesta en las capacidades psíquicas, a consecuencia de la auto superación del estado emocional surgida de la labor deportiva. Al respecto el reconocido psicólogo, investigador y profesor de la Universidad de Harvard, el Dr. Howard Gardner destaca que el ser hábil en el deporte implica unas capacidades que, por desgracia, no están seriamente contempladas en los programas de formación académica, a lo que agregamos, son adquiridas y perfeccionadas en el propio proceso de entrenamiento y son básicas para lograr la supremacía deportiva, sí la Preparación Psicológica es debidamente estructurada y dirigida.

Es que en el ámbito deportivo, predominan las fuertes estimulaciones, lo cual nos hace recordar que desde el siglo XVII el médico alemán Ernesto Heinrich Weber (1795-1878) estableció la relación cuantitativa entre la magnitud de estímulo físico y como lo perciben los órganos de los sentidos. Este médico, considerado como uno de los fundadores de la Psicología experimental, demostró la ley que lleva su nombre, en la que anuncia: Sí un estímulo crece en progresión geométrica, la percepción evolucionará en progresión aritmética. Por ejemplo, cuando sostenemos en nuestra mano un peso de 200 gramos, no podemos encontrar diferencia con otro que pese 210 gramos, pero sí sentimos la diferencia cuando incrementamos su peso hasta los 240 gramos, por la relación proporcional entre el umbral con la magnitud del estímulo, podemos asegurar que en el caso de sostener una masa de 2000 gramos, si le incrementamos 40 gramos no serán suficientes para que notemos la diferencia, pero al continuar incrementado el peso hasta los 2400 gramos llegamos a la percepción de que el peso se aumentó. Esta ley es muy importante para diagnóstico de estados emocionales personales, dado que este porcentaje es totalmente subjetivo y depende de la sensibilidad de cada individuo, y es extensible tanto para los estímulos sensoriales primitivos como la luz, el ruido, el olor, etc., como para los compuestos, como es la percepción del peso, la velocidad, vibración, la presión, el calor, un dolor, golpe, etc.,

La fuerza de estimulación al Sistema Nervioso por medio de las percepciones, sean las primitivas como las complejas, influyen sobre la psiquis del hombre y su comportamiento físico motor. En el siglo pasado psicología experimental D. Bradbent (1957) demostró que la exposición al ruido de manera sorpresiva influye sobre la frecuencia cardíaca y que los receptores sensoriales se afectan aun más si son vinculadas a reacciones emotivas complejas. En la relación entre las percepciones y las reacciones psicofisiológicas está presente el proceso de adaptación a los estímulos y altera cualidades psicológicas del hombre como la atención, la memoria, rasgos de la conducta, etc., adaptación que puede brindar efectos positivos o negativos, según sea la interpretación y experiencia. Por

ejemplo, la exposición a un ruido medianamente fuerte y continuo, no vamos adaptando y sus efectos van disminuyendo, pero si al ruido lo acompañamos de otras agentes estimuladores externos como la visión, se hacen más compleja la adaptación y se desencadena reacciones emotivas más intensas, por ejemplo, el ruido es señal de un acontecimiento como la presentación de los adversarios,¹ pero si el sujetos está familiarizado, aunque la intensidad perturbadora sea mayor, no provoca reacciones en las pulsaciones, más bien se han detectado casos en que disminuyen². La diferencia entre el deportista y el ciudadano común ante la presencia de estímulos fuertes, es que este ultimo puede optar por varias soluciones para evitarlo, por ejemplo, una música de volumen que sobrepase los 110 decibelios, tiene la opción de retirarse del lugar, apagar o bajar el volumen del equipo, taponearse los oídos, etc., el deportista solo tiene una, adaptarse para que no le interfiera en su actuación deportiva.

La continuidad de esa dirección investigativa se efectuó en deportistas cubanos de elite de la nacional mientras realizaban un test estándar de ergometría. La experimentación demostró que las estimulaciones a los receptores sensoriales tenían influencia en los indicadores de capacidad de trabajo física pero quizás lo sobresaliente fue la reacción positiva de los deportistas a la presencia de sus entrenadores, ya que en ese instante mejoraban los indicadores de capacidad de trabajo³. Esta respuesta subjetiva consciente (componente cognoscitivo) acompañada de activación corporal (componente fisiológico) y de expresiones manifiestas (componente conductual), evidentemente esto no se debe dejar al azar, en especial cuando se trata entre los jugadores de un mismos equipo, por ejemplo entre los rematadores y los pasadores en el voleibol, en el baloncesto entre el organizador y los jugadores que atacan al aro, en el beisbol entre el lanzador y el receptor, etc., de ahí la aplicación de los métodos algebraicos para definir, comparar y reconocer las relaciones funcionales, en la Preparación Psicológica para garantizar el optimo rendimiento competitivo, tanto individual como por equipo.

En actividades profesional de muy alta tecnología, como los vuelos espaciales, los especialistas rusos han desarrollados complejos programas de entrenamiento y a partir de la experiencia en animales y de los seres humanos de ambos sexos, hay llegado a la conclusión que es la adaptación a lo desconocido uno de los factores limitantes para que pueda conformarse el equipo de tripulantes, el desconocer este principio pone muy en riesgo que se cumplan los objetivos del plan de vuelo⁴. Esta observación fue un punto de partida para los psicólogos experimentales ruso vinculados al deporte, desarrollaran método capaces valorar el grado de preparación de los deportistas y en especial entre las mujeres para diagnosticar y corregir el programa de Preparación Psicológica, por cuanto, la optima predisposición psíquica de los deportistas está estrechamente vinculada al estrés que provoca el tener que responder de manera equilibrada ante lo desconocido, ya sea en la competencia como en el entrenamiento.

El primer factor para enfrenta el estrés deportivo, es el estado de salud mental del deportista, sí el deportista está pasando por una crisis psíquica, ya sea depresión, ansiedad, pánico, déficit de atención, etc., que son trastornos de la personalidad y del estado de

¹ J. Antel and G. M. Cumming, Effect of emotional stimulation in exercise heart rate. Reacher Quartelirty, 03, Vol 4, No. 1 (1969) 6-10.

² K. Hover, A developmental Psychology, 05 vol 10 (3) (1974) 330-339.

³ R. J. Lopez y E. García Ucha, Aspectos psicológicos en la ergometría cardiaca. Boletín Científico técnico. INDER. Cuba No. 4 (1977) 15-24.

⁴ Д. А. Жукова (2007) Биология поведения. Гуморальные механизмы. Речь.

ánimo, no ajenos al hombre común y que también se presenta entre los deportistas, no hay mucho que hacer, salvo someterlo al adecuado tratamiento, es por esto que el primer objetivo a cumplir en la Preparación Psicológica de los deportistas de altos rendimientos, es garantizar la adecuada salud mental de los deportistas.

Las alteraciones en la salud mental de los deportistas también puede ser provocada por las incongruencias de los estrategias deportivas, una de ellas se refiere a la recomendación de iniciar el entrenamiento sistemático desde edades muy tempranas, sin examinar los fundamentos científico y teóricos del trabajo formativo general en estas edades, se concretan al físico deportivo, no reconocen que la psiquis de los niños es muy vulnerable a las influencias, tanto internas como externas. Por ejemplo, en el orden cronológico cuanto más pequeño sea el niño, más le puede afectar su separación de la madre y esta inadaptación se ve con mucha frecuencia en las escuelas deportivas especiales. La inadaptación posee tanta importancia que fue una de las causas a las cuales los directivos del deporte de China le atribuyen la caída de los resultados en los Juegos Olímpicos Rio 2016 y se plantearon estudiar y perfeccionar su sistema de escuelas de internados.

La frustración deportiva del niño o joven, también puede estar condicionado a características biológicas del Sistema Nervioso Central, por ejemplo, un niño débil o debilitado por causas externas, es más propenso a los trastornos propios de déficit de atención o por hiperactividad, sí el entrenador desconoce de este condición y continua elevando las exigencias, lo más probable es que el niño se lesiones intencionalmente o se retire del gimnasio, todos los que hemos estado becados por periodos de tiempo, lo hemos visto en más de una ocasión.

En las competencias oficiales en las edades tempranas ¿quién no ha visto a entrenadores que tratan a los niños como adultos?, pues esta sobre exigencia los va transformado y creando en ellos una personalidad premórbida, un término usado en psiquiatría para referirse a una serie de cambios o señales de personalidad presentes en un individuo, que evidencian de manera precoz la existencia de un trastorno mental, producido por el desequilibrio entre la responsabilidad que se le exige y para la que neurológicamente está preparado. No es menos importante, la extrapolación de malos hábitos y costumbres inadecuadas, a veces no bien intencionadas, de los deportistas veteranos a los más jóvenes que se proyectan hacia rendimientos deportivos en el ámbito internacionales, entre las cuales se encuentran el doping, las bebidas alcohólicas, el cigarro y otros vicios de las personas adultas que van trasladando de generación en generación de deportistas. Esta es una de las razones para integrar los equipos por grupos de edades y rendimientos deportivos. Es prudente recordar que durante el esplendor deportivo de Cuba los equipo juveniles y de mayores se encontraban en centros distintos de entrenamiento y solo se integran los deportistas juveniles al entrenamiento de los mayores en la etapa final de preparación para las competencias fundamentales.

En los deportistas con más edad, no son menos graves las consecuencias de las deficiencias en la preparación psicológica. En los adultos no deportistas los traumas psíquicos agudos, preceden al infarto en el 35-40% de los casos. Los estudios de las causa de difusión de los deportistas⁵ al analizar la muerte súbita de 387 deportistas, detectaron que en el 2 % de los atletas que murieron tenían un corazón normal a la autopsia y no se

⁵ H. M. Ramos; J. María Repáraz; M. Pesenti; M. Ormella y M. S. Vilas, La muerte súbita en atletas jóvenes. Revista de Posgrado de la Cátedra de Medicina - N° 139 – Noviembre (2004) 15-19.

puede establecer la causa de muerte y aseguran que tales muertes son probablemente debidas a trastornos psíquicos agudos.

Aspecto importante en la preparación psicológica de personas adultas es dominar los principios del anabólico-catabólico, el cual establece que el aumento de la capacidad regenerativa se producen cuando el sujeto posee un alto grado de autocontrol, mientras que el agotamiento ocurre cuando se eleva el estrés y se carece del autocontrol. Esta relación tiene importancia para la actividad deportiva, ya que los conocimientos previos de los contrarios, las características de instalación de competencia, la adaptación al clima, etc., permite al deportista lograr mejores niveles de autocontrol, de hecho mayor capacidad regenerativa, esto ha sido asegurado por autores que han investigado la relación entre lo cognitivo y el nivel de respuesta al estrés.

En el objetivo de la preparación psicológica concerniente en el desarrollo de las habilidades necesarias para alcanzar alta eficiencia resolutive, la autorregulación de la conducta y realizar las acciones necesarias para lograr la victoria deportiva, se han realizado un gran número de investigaciones, pero consideramos centrarnos en las que han desarrollado los psicólogos de la escuela experimental rusa⁶, por dos razones: porque abordan las conclusiones a partir de la objetiva pero no excluyen las técnicas empíricas para las valoraciones subjetivas; la segunda se encuentra relacionada con el gran potencial deportivo con el cual siempre han contado los especialistas tanto soviéticos como rusos y esto les ha permitido tener un marco de comprobación practica muy amplio y diverso.

En el grupo de psicólogos soviéticos que mas investigaciones desarrollaron en el deporte de alta competición se encuentra A. Z. Puni⁷ quien con sus colaboradores (V. Petrovich, V. Starosta, E. Kozloz) registraron el tiempo de concentración en el marco de competencia fundamental en la mayoría de los deportes olímpicos y nos atrevimos confeccionar tabla 1.

Variaciones de los tiempos de concentración(segundos) en deportistas de alto nivel				
Deportes.	Eventos y sexo	Corto	Medio	Largo
Patinaje artístico	Masculino	2.3-12.9	13-22.9	23-76.5
	Femenino	0-10.9	11-18.9	19-40.5
Clavado desde 3 metros	De frente	1-2.9	3.5-5.5	6-13.5
	De espalda	3-9.5	10-13.5	14-24
Atletismo	Salto de altura	3-5.9	6-10.9	11-30
	Salto largo	2-7.9	8-14	15-47
	Salto con garrocha	4-9.9	10-19.9	20-50
	Impulsión de la bala	2-4.9	5-7.9	8-20
	Lanzamiento jabalina	3-6.9	7-10.9	11-24

Tabla 1

⁶ A. Z. Puni, La preparación psicológica par a las competiciones deportivas. Suplemento 11 Boletín científico-técnico INDER (La Habana: 1970); Левитов Н.Д. (1964) О психических состояниях человека. Москва. Просвещение, 344 с; L. V. Radchenko, La preparación psicológica deportiva en diferentes disciplinas del deporte (Moscú: Cultura física, 1968); Таймазов, В. А. Психофизиологическое состояние спортсмена / В. А. Таймазов, Я. В. Голуб. – СПб, Олимп, 2004 у Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта. Москва, физическая культура, 2005.

⁷ A. Z. Puni, La preparación psicológica par a las competiciones...

De los datos en la tabla 1 podemos concluir que en todas las actividades competitivas, antes del inicio de las acciones motrices fundamentales, hay un tiempo de concentración que varía de manera individual y se pueden agrupar en tres niveles básicos (Corto, medio y largo), la siguiente observación, es que el tiempo de concentración puede variar por la influencia del sexo, coincidiendo con las conclusiones a las que habían llegado especialistas encargados en la preparación de y las cosmonautas, pero la más importante, es la relacionado con la complejidad del ejercicio. Por ejemplo, en el salto de trampolín (clavado), a la misma altura, pero en los saltos de espalada que regularmente son más complejos, la prolongación del tiempo de concentración es como promedio del 245% al 285 %. Esto ya había sido observado por el psicólogo deportivo búlgaro Ф. Генев (1965) cuando investigo el tiempo de concentración de los levantadores de pesas de su país en competencias de diferente nivel competitivo, por ejemplo, al registrar el tiempo de concentración de los pesistas búlgaros en una competencia por invitación realizada en Inglaterra el tiempo promedio fue de 42.2 segundos, ya en el campeonato europeo subió hasta 46.3 y en el campeonato mundial 57.2 segundos, en términos cuantitativos, de una competencia de bajo nivel a una de mayor nivel, el tiempo de concentración se prolongo en un 23.5 %. Esto justifica el hecho de que entrenadores de levantamiento de pesas con gran experiencia en los altos rendimientos, se impacienta cuando sus deportistas demoran más tiempo del necesario para ejecutar los pesos máximos y sub máximos, en particular cuando están próximos a la competencia fundamental. En resumen, las observaciones sobre el tiempo de concentración asegura que a la preparación psicológica no se renuncia con el incremento del nivel competitivo, por el contrario, dado que aumentan las exigencias para lograr el éxito deportivo, ya sea el peso a levantar, complejidad de ejercicios, etc., el deportista necesita de una mejora preparación psicológica para responder a las nuevas exigencias.

Estudios dirigidos a conocer las razones objetivas, en el orden psíquico, por las cuales unos deportistas se diferenciaban de otros en la duración del tiempo de concentración, los profesores Н.Д Левитов⁸ y А.Н Леонтьев⁹ descubrieron que entre ellas estaban las características de la personalidad del deportista y el estado psíquico emocional en que se encontraba el deportista, de ahí surgió la hipótesis de que aunque el logro de la predisposición psíquica optima para la competencia era un proceso complejo también es factible de controlar y dirigir, esto motivo la proyección de nuevas investigaciones dirigidas a valor objetivamente los indicadores psicofisiológicos que estuvieran relacionados con el éxito deportivo, entre estos especialista se encuentra el doctor en ciencias psicológicas.¹⁰

El mencionado investigador, al valorar las aptitudes para los movimientos o activación, en respuesta a un estímulo específico “cinesia” efectuado en los levantadores de pesas detecto alta correlación de la precisión en las respuestas con la calidad y eficiencia de la actividad competitiva, ya fuera en condiciones de laboratorio o en el entorno natural. Entre las principales se encuentra la velocidad de movilización para hacer frente a los desafíos (tiempo de reacción motora ante estímulos complejos, con norma promedios aceptable de 254 + 11 m / segundos), no menos importante es el nivel en que se encuentra la relación entre la precisión y la velocidad de ejecución del movimiento; la capacidad de valoración subjetiva la velocidad y tiempo de detención del movimiento, determinados

⁸ Левитов Н.Д. (1964) О психических состояниях...

⁹ А. Н. Леонтьев, Проблемы развития психики. Москва., Мысль (1965), 2-е изд., - 572 с

¹⁰ Артаваздович Б. А. Личностные факторы психической готовности спортсмена к достижению высокого соревновательного результата:(На примере тяжелой атлетики). Научная библиотека диссертаций и авторефератов (Москва: 1983)

en ejercicios complejos: el grado de precisión de los deportistas al adivinar propiedades físico y las dimensiones cuando realizan una acción sin tener conocimiento previo de ella, por ejemplo, el peso levantado, velocidad desarrollada, etc., en ellas el margen de error no debe superar 30%.

En Cuba nos planteamos el objetivo de estudiar las respuesta motora a un estímulo específico de los boxeadores y las variaciones de los tiempos por el entrenamiento¹¹. En el orden psicofisiológico la reacción motora a un estímulo transcurre por tres fases fundamentales. La primera es cuando se percibe la señal y aun no hay de respuesta motora, periodo latente. La segunda, aparece la respuesta motora de forma rápida pero imprecisa, prima la velocidad sobre la precisión. La tercera, la respuesta motora va dirigida a lograr la precisión que exige la respuesta "fina", la estabilidad de la velocidad. Las fases fueron determinadas por medio de un programa elaborado por el soviético V. Fiodorov quien lo había ya desarrollado y aplicado en deportistas del Seleccionado Nacional de lucha del la ex URSS, en el cual, las tres fases son: (P.L.A. tiempo que media entre la señal y el inicio de la acción), el tiempo de movimiento (T.M. la reacción rápida ante la señal) y el tiempo de estabilización de la respuesta (T.E. tiempo que demora en la corrección de la respuesta motora) ante señales conocidas o simples y cuando la señal era desconocida, más compleja (Dibujo 1). Los deportistas fueron sometidos al test en tres momentos fundamentales del entrenamiento deportivo: en estado de reposo que fue antes de iniciar el entrenamiento; durante la parte principal del entrenamiento; al final.



Dibujo 1. Descripción de los periodos de tiempo que constituyen la acción motora

El análisis porcentual entre las tres fases demuestra que la fracción de tiempo que más se prolonga es la de corrección del movimiento (57-62%), pero la más corta esta en correspondencia con el estado emocional en que se encuentra el deportista (Tabla 2). En el de descanso o reposo, la más corta es el periodo latente de reacción (14-15%) así como durante el entrenamiento y final pero cuando la señal es conocida, en cambio, cuando la señal es desconocida, la fracción de tiempo más corta es la del tiempo de movimiento (T.M.) porque el periodo latente a la acción se alarga sensiblemente hasta el 23%, es comprensible que el periodo latente a la reacción sea más prolongado, porque el Sistema Nervioso Central tiene que elegir la respuesta adecuada, ¿Pero en cuanto esto influyo el estado emocional sobre el tiempo total (T.T)?, veamos, la respuesta a la señal conocida, tomando como 100% al reposo, se acorto por el entrenamiento en el 10%, es decir mejoro la capacidad reactiva general de los deportistas pero al final del entrenamiento, período de recuperación, sobre paso al nivel de reposo en el 2%. En la respuesta a la señal

¹¹ A. Herrera; J. Domínguez y R. Folgueira, Métodos para investigar las capacidades funcionales de los boxeadores para reaccionar ante diferentes situaciones tácticas y posibilidad de evaluar colectivamente el equipo. Boletín científico técnico No 2/2 INDER (La Habana: 1984).

desconocida, por el entrenamiento mejoro en el 10 % y aunque en el periodo de recuperación se alargó, sigue siendo mas corta a la tomada en reposo (4%), es decir, la influencia del estado emocional son más evidente cuando la señal es desconocida gracias a la reducción del tiempo de movimiento. La comparación de tiempo total de respuesta, tomado en el reposo, ante la señal y desconocida, fue solo del 2%.

El registro en boxeadores cubanos de los tiempo de reacción en estado de reposo, durante y al final de la clase de entrenamiento								
Señales	Conocida				Desconocida			
Tiempos	P.L.A.	T.M.	T.E	T.T	P.L.A.	T.M.	T.E	T.T
Reposo \bar{X}	0.175	0.367	0.724	1.268	0.199	0.315	0.780	1.295
S	0.048	0.130	0.149	0.282	0.055	0.084	0.163	0.148
%	14%	29%	57%	100%	15%	25%	60%	100%
Intermedio \bar{X}	0.166	0.304	0.707	1.178	0.169	0.272	0.721	1.163
S	0.054	0.063	0.214	0.234	0.051	0.074	0.153	0.135
%	14%	26%	60%	100%	23%	15%	62%	100%
Final \bar{X}	0.184	0.349	0.764	1.298	0.190	0.286	0.769	1.242
S	0.042	0.093	0.151	0.206	0.040	0.062	0.187	0.222
%	14%	27%	59%	100%	23%	15%	62%	100%
P.L.A. Perido Latente Accion. T.M. Tiempo Total. T.E Tiempo Estabilizacion. T.T Tiempo Total. m/segundo								

Tabla 2

Es importante destacar que las diferencia marcan tendencias, pero permite realizar la sugerencia de que para acortar el tiempo de reacción motora de los boxeadores, sin perder en precisión en los movimientos, es aconsejable acortar el periodo latente a la acción, el cual depende de la capacidad de concentración de la atención y discriminación de las sensaciones menos importante. En términos más prácticos, el tiempo de estabilización, la tercera fase de la reacción motora, es notablemente estable, tanto ante situaciones complejas como simples, por lo que las reservas para mejora las acción de respuesta sin poder precisión nos la brinda el periodo latente a la acción, dado que el tiempo de movimiento producto del entrenamiento de hecho es sensible acortarse producto de la ejercitación física, le corresponde a los psicológicos acortar el umbral a la respuesta.

En las técnicas y métodos a desarrollar con el objetivo de acorta el tiempo de reacción debe partir del conocimiento sobre cuál es el estímulo predominante en cada deporte, dado que los tiempo de respuesta ante estímulos visuales son más cortos que a los auditivos y estos mas rápidos que los táctiles. Los especialistas Ю.В. Корягина, В. В.

Вернер¹² estudiaron las reacciones motoras ante el estímulo de luz y sonido en los deportistas de diversas especialidades muestran que el tiempo mínimo de una reacción ante la luz fue encontrado en entre los jugadores de fútbol ($0,181 \pm 0,020$ s), atletismo ($0,194 \pm 0,026$ s), y juegos deportivos ($0,212 \pm 0,176$ s) y ante el sonido entre los boxeadores ($0,216 \pm 0,029$ s) los jugadores hockey ($0,243 \pm 0,026$ s). Los deportistas más lentos en estas reacciones fueron los levantadores de pesas y los de tiro deportivo y también los de lucha grecorromana. Es evidente que la aplicación de los medios psicológicos para acortar el umbral a la respuesta, no debe ser el mismo para los futbolistas que los levantadores de pesas, aunque en la práctica, en el mejor de los casos, frecuentemente se emplea el mismo para todos los deportes.

Las investigaciones que relacionan los tiempos de reacción y la competencia demuestran la validez de la hipótesis de que esta capacidad se entrena y puede ser tomada como indicador psicológico de la forma deportiva, por ejemplo, las mediciones realizadas por E. В. Коваленко; В.А.Ляпин¹³ en deportistas de karate y Kickboxing, deportes requieren la máxima activación del sistema nervioso y ante todo a la respuesta al estímulo visual, demostraron que para los Karatecas la respuesta a la luz debe mejorar en el 20% (el 100 % es la respuesta en estado de reposo) en la competencia y en los de Kickboxing (6,25%). La consistencia en mantener en un alto nivel la capacidad de respuesta, por ejemplo, al sonido en los Kickboxing después de la competencia se deteriora (6,89%), y en los Karatecas (3,25%).

En la dirección investigativa pero empleando el empirismo dirigidas a descubrir las particularidades mentales de los deportistas más destacados en el arena internacional, refuerza importancia y factibilidad de confeccionar el plan de Preparación Psicológica desde posiciones científicas y orientado hacia las capacidades y manifestaciones que tienen relación directa con los máximos rendimientos competitivos. Los resultados de la investigación de las características psicológicas de los mejores deportistas soviéticos y rusos demostraron que más del 80 % de los investigados se encuentra: la habilidad de establecerse metas objetivas, tanto a corto, mediano o largo plazo; la estabilidad de los rendimientos deportivos a pesar de desarrollarse en condiciones variables; capacidad discriminativa y de concentrarse en las acciones fundamentales y habilidades necesarias para desarrollar una alta eficiencia resolutoria; muestran asimismo lo que manifiesta es hambre por seguir mejorando. La forma en que se auto regulan para llegar en un estado óptimo a las competencias, es un elemento muy importante, en especial entre los deportes que se compite por categoría de peso, el tiempo dedicado al descanso, la asistencia a las sesiones de terapia tanto físicas como mentales, la elevación de la auto estima.

Modelo de programa de preparación psicológica para levantadores de pesas de altos rendimientos

En este apartado la intención es brindar una guía de orientación, no un programa detallado, razón por la cual, lo consideramos un modelo de Preparación Psicológica ejemplarizado en el levantamiento de pesas.

¹² Корягина Ю. В. В. В. Вернер. Особенности временных характеристик движений у занимающихся различными видами спорта Теория и практика физической культуры. № 12 (2004) С.37-38.

¹³ Коваленко Е.В. Ляпин В. А. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОТДЕЛЬНЫХ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ. Современные проблемы науки и образования Выпуск журнала № 5 за 2013 год

La Preparación Psicológica de los levantadores de pesas comienza desde el mismo momento en que al deportista se le notifica la posibilidad de su participación en competencia y termina concluida la premiación. Este período de tiempo, independientemente de su duración, puede dividirse en tres etapas:

1- Etapa. La recepción del mensaje de la competencia. Aquí recibe la información sobre la envergadura de la competencia, lugar que se desarrollara, día, los posibles contrarios, etc.

2- Etapa. La familiarización con el escenario, lugar de alojamiento, la alimentación, costumbres de la población donde se efectuara, nivel deportivo en que se encuentran sus contrarios, condiciones climáticas, los jueces etc.

3- Etapa. La participación directa en la competencia. Este es el momento más crítico e irrepetible en la preparación en general del deportista, en solo unos segundos se puede evidenciar meses de entrenamiento y desvelos, a esta situación de estrés se suman las preocupaciones del momento tales como el control final del peso corporal, lugar que ocupa en la lista de salida la plataforma, los rivales que definitivamente se enfrentara, el ambiente emocional del colectivo de su equipo, la factibilidad de las metas propuesta a cumplir en la competencia. etc. Todo lo cual hace que aparezca lo que se conoce como el pre arranque (entrada al trabajo) de competencia el cual provoca cambios en las diferentes funciones psicológicas y fisiológicas del organismo tales como el aumento de la frecuencia cardiaca, de la ventilación pulmonar, del gasto energético, etc.

En la primera etapa la dirección de la preparación psicológica debe ser dirigida hacia el logro de una alta motivación deportiva individual y colectiva hacia el éxito. Es muy importante someter al deportista a los exámenes de salud mental, como el médico lo realiza de la salud física, para valorar su estado psíquico y diagnosticar alguna enfermedad y se le debe someter a tratamiento. De particular importancia es la formación de una actitud positiva hacia las "adversidades", entre ellas las que se provocan por el propio proceso de entrenamiento, grandes cargas, dolores articulares, etc., que la actitud positiva se refleje en la superación de las aspiraciones personales y el prestigio deportivo.

El entrenador y el psicólogo se deben esforzar para que el deportista tenga la perspectiva de alcanzar ambiciosas metas deportivas, ya sean records regionales, personales, se recomienda, según la división de pesos y etapa en la dinámica del rendimiento, situar la meta ideal 14 kg por debajo del potencial real, calculado previamente por el entrenador, ni 10 kg por encima de su mejor marca personal. No es menos importante improvisar controversias sanas entre deportistas, para elevar la capacidad competitiva pero no debe ser en los ejercicios olímpicos, para evitar frustraciones y excesos de gasto de energía, los ejercicios pueden ser los de salto, cuclillas, etc. todos aquellos que inspire elevar los potenciales físicos y psicológicos para dar de sí el máximo.

Es recomendable que los deportistas periódicamente se sometan a las pruebas que objetivamente valoren la apreciación que tienen de sus rasgos tanto físicos como psíquicos, para pulir las técnicas dirigidas a perfeccionar el auto estima deportiva. Es un error subrayar los defectos sobre las virtudes, la posición individual sobre la del colectivo. Señalar y demostrar las acciones y técnicas correctas, frecuentemente los entrenadores demuestran más veces el error que la forma correcta de realizarla la técnica de los movimientos.

En la preparación psicológica de los levantadores de pesas de mas nivel debe participar especialistas debidamente entrenados y contar con los equipos y medios de auto-control para valorar las condiciones mentales y las aptitudes “cinesia” especiales y mas informativas para el éxito competitivo en el levantamiento de pesas y aquellas técnicas e instrumentos con los cuales se desarrolla en la rehabilitación mental después de las cargas, como los métodos del entrenamiento autógeno, la aplicación del efecto idiomotor (influencia de la sugestión o la expectativa sobre la conducta motora involuntaria e inconsciente) la auto-hipnosis, los ejercicios de recuperación por medio de la respiración y de otros medios y métodos destinados a la autorregulación del estado emocional.

En la segunda etapa de la preparación psicología el objetivo es que el levantador de pesas posea los recursos psicológicos necesarios para desplegar acciones específicas acorde a su tipo de temperamento, para sobre ponerse a las adversidades, ya sean personales, deportivas, sociales y climáticas. El especialista, si es necesario, puede aplicar técnicas para el reforzamiento de la motivación a lograr las grandes aspiraciones deportivas.

Entre las tareas importante de la etapa, también se encuentra la valoración objetiva de en cuanto el deportista puede superar las percepciones perturbadoras cuando se encuentre ante lo desconocido. En los levantadores de pesas con dificultades de adaptación al medio, la prevención de los posibles efectos adversos a consecuencia de las inseguridades externa e interna" (la influencia de la audiencia, los adversarios, cambios en las condiciones de la competencia, el temor de lesiones, etc.), pueden ser explotadas por sus adversarios. Un deportista experimentado en técnicas para influir en la auto regulación de sus contrarios, fue el súper pesado soviético Vasily Alekseyev, aunque criticado por ellas, todos coincidían en que eran efectivas y debían prepararse para contrarrestarlas.

En la etapa próxima a la competencia se debe trazar la estrategia competitiva y entre ella determinar el peso para el primer intento en la competencia. Los levantadores de pesas que poseen elevado nivel, tanto en la preparación técnica como de fuerza, debe iniciar la competencia con al menos 3 kg por debajo de su mejor registro posible en la competencia y con deportistas de menos experiencias, la diferencia debe ser con pesos por lo menos de 5 kg por debajo. En las observaciones realizada a escolares cubanos descubrimos que en la medida que se aumenta el nivel deportiva se reduce el por ciento promedio de la primera prueba, tomando como el 100% el peso máximo levantado, por ejemplo: en las edades de 13-14 años la diferencia promedio fue de 12 %, es decir, iniciaban con el 88%; en las categorías de edades de 15 y 16 años la diferencia promedio fue del 7 %, iniciaban con el 93%. En lo referente a las divisiones de peso corporal, regularmente los menos pesados comienzan del 1al 2 % por debajo del promedio general en su categoría de edades.

¿Por qué es importante determinar adecuadamente el peso de inicio en la competencia? El fallar el primer intento, generalmente crean en los deportistas pensamientos pesimistas y hasta influye en la participación de competencias posteriores así lo demuestra la investigación dirigimos en el 2003, en la cual, el 54 % de levantadores de pesas cubanos que no realizaron validas ninguna de las tres pruebas oficiales en la competencia en los juegos escolares nacionales dejaron la práctica del levantamiento de pesas¹⁴. En los deportistas adultos de Rusia los especialistas aseguran que en el más del

¹⁴ C. Cuervo Perez y A. Herrera Corzo, Programa de competencia y controles en el levantamiento de pesas escolar. Tesis doctoral. La Habana Cuba. 2003.

80 % de los levantadores de pesas que han establecido records mundiales, la confianza y seguridad en la competencia es una de las características más importante

En la tercera etapa, la preparación directa a las competencias. Esta ha sido la etapa más investigada y entre los precursores se encuentra el especialista búlgaro en psicología deportiva F. Guenov (1965) quien desde principio de la década de los años 1950, objetivamente demostró que el tiempo de concentración de los levantadores de pesas varía según el nivel de la competencia y enfático en plantearnos como objetivo parcial en la preparación psicológica, acortar el tiempo de concentración promedio en la medida que los deportistas van adquiriendo la forma deportiva

En esta tercera etapa se diferencian dos sub etapas o fases: la de control y orientación, y la fase de concentración propiamente dicha. En la primera fase, el levantador de pesas recibe una gran cantidad de información y todas tienen relación directa con la actividad competitiva. Por ejemplo, el pesaje, la estabilidad y altura de la plataforma de calentamiento, la demora o errores en la pizarra de calentamiento, el juez de ceremonia exigiendo la presentación, el público, el locutor, la visión del reloj que marca el tiempo transcurrido para iniciar el movimiento, etc. etc. etc., pero el pesista debe excluir las menos importante y orientarse en no más de tres.

Esta justifica la aplicación de técnicas y medios para entrenar la atención del deportista: la música en el gimnasio, la relacionarlo con la prensa, etc., pero los procedimientos depende del temperamento del competidor, en muchos de los casos, dadas las características de los levantadores de pesas, recordemos que regularmente entre los pesistas está presente el narcisismo el cual según el psiquiatra psicoanalista Jacques-Marie Émile Lacan (1901-1981) está relacionado con la agresividad, es importante subrayar que todo aquello que le reste valores y le consuma energía al acto de competir se reflejara en el éxito competitivo, por lo cual, se deben prevenir la manifestación de problemas, especialmente los relacionados con la conducta social, razón por la cual el aislamiento en la propia competencia puede ser una medida efectiva, para controlar la conducta agresiva del deportista. También se pueden acudir a técnicas para ayudar al auto regulación, por ejemplo, en la olimpiada de Rio 2016 no pocos deportistas de USA emplearon audífonos, para aislarse del ruido y ordenes externas, y se los mantenían colocados hasta instantes antes de iniciar las acciones competitivas.

En las medidas prácticas los entrenadores y el cuerpo de apoyo en general, pueden ayudar al pesista en su orientación garantizándole todo lo necesario desde antes de entrar al escenario de calentamiento, incluso como vendas adicionales, aguas o bebida energética de reserva, etc.

En no pocas oportunidades hemos observado entrenadores que se encuentran más ansioso y hasta agresivos que los propios deportistas, consideramos que este es uno de los errores más graves que se pueden cometer en esta fase, solo comparable cuando el encargado de la preparación psicológica muestra síntomas de inseguridad y hasta temor, los he visto ponerse blanco como un papel, de sucederle le aconsejo, que de manera discreta le pida que se retire de la sala de calentamiento, bajo cualquier justificación, el se lo agradecerá. Somos humanos y el miedo es una capacidad que todos tenemos, las experiencias y los aciertos ayudan en su control.

En la fase de concentración, hay dos momentos cruciales, el primero es cuando el pesista es llamado a la plataforma para levantar la palanqueta, en este momento la

mente se centra en la representación de la fase que considera más importante para lograr válido el levantamiento, puede que sea la correcta o no, pero el entrenador debe ayudarlo en su rutina según el temperamento, algunos prefieren que les palmoteen las piernas, otros la espalda y no pocos prefieren el silencio, el entrenador no debe darle las últimas orientaciones de manera diferente a la que está acostumbrado, le debe pedir a sus auxiliares moderación en su comportamiento, es frecuente que por motivos de la televisión, público, presencia de familiares y otras, que entrenadores novatos o auxiliares se extralimiten y afecten al competidor alterando en su rutina de concentración.

El segundo momento es cuando el levantador de pesas, ya en el centro del escenario y frente a la palanqueta se alista para despegar la palanqueta de la plataforma, dar inicio al ejercicio, en este momento de manera consciente, o inconsciente que es la mayoría de las veces, internamente se da la orden de iniciar, este es un momento de silencio interior que se interrumpe cuando el juez da la orden de bajar la palanqueta o fallamos el movimiento. El tiempo que dura este momento, según F. Guenos y otros autores, tiene relación directa con la realización exitosa del potencial de fuerza real con el cual cuenta el levantador de pesas, por lo cual, es importante saber el tiempo óptimo de este momento ya que es un indicador subjetivo importante de la forma deportiva desde el punto de vista psicológico, hacia él se le debe prestar atención ya desde el mesociclo competitivo y reorientarlo si fuera necesario.

Conclusiones

1-. La salud mental de los deportistas es la prioridad de la Preparación Psicológica dado que hay relación directa entre los estados emocionales y los rendimientos deportivos ya sean a corto, mediano o largo plazo. El deportista es un ente social y los datos OMS (Organización Mundial de la Salud) destacan que en el mundo padecen de depresión 350 millones de personas, 60 millones son bipolar, esquizofrenia y otras psicosis 21 millones y en los países de bajos ingresos solo entre el 35 y 50 % reciben el tratamiento adecuado. Se sospecha un 2% de las muertes súbitas de deportistas altamente calificados puede estar relacionada con enfermedades mentales que le impiden soportar las exigencias del entrenamiento de altos rendimientos y el estrés de la competencia.

2-. Psicología deportiva experimental ha demostrado que el comportamiento psíquico de los deportistas está notablemente influido por su actividad deportiva profesional, por lo cual, las habilidades para alcanzar alta eficiencia resolutoria dirigida hacia el logro de la victoria deportiva son peculiares: El tiempo de concentración por fases y momentos antes de ejecutar los ejercicios competitivos en el entrenamiento y la competencia; los instrumentos y las formas de valoración de la "cinesia" de los movimientos de los levantadores de pesas entre los cuales se encuentra la relación entre la precisión y la velocidad de ejecución del movimiento; la capacidad de valorar subjetivamente la velocidad y tiempo de detención; el grado de precisión de los deportistas al adivinar magnitudes físicas cuando realizan una acción compleja, ya sea en condiciones de laboratorio o en el gimnasio. Todas mostraron alta correlación con la calidad y eficiencia de la actividad competitiva.

3-. Las investigaciones empíricas del comportamiento de la psiquis de los mejores levantadores de pesas soviéticos y rusos han demostrado válida la hipótesis de la conveniencia y factibilidad de considerar a la Preparación Psicológica en el mismo orden de prioridad que tienen los demás tipos de preparación en el sistema de entrenamiento deportivo dado que en su gran mayoría se manifiestan de manera peculiar las siguientes

características psíquicas. La habilidad de establecerse metas deportivas muy concretas a corto, mediano y largo plazo, entiéndase, records, marcas personales, medallas olímpicas, etc. La estabilidad y seguridad en los rendimientos deportivos aunque las competencias se desarrollen en condiciones variables. La adecuada autorregulación para llegar en un estado óptimo a las competencias, controlables y cuantificables como son: la asistencia al entrenamiento, a las sesiones de terapia tanto física como mental, el autocontrol del peso corporal, el tiempo dedicado al descanso. La influencia positiva sobre la psiquis de los deportistas producto de la aplicación de medios y métodos apropiados para la recuperación como son los ideo motores, la auto-hipnosis, los ejercicios de recuperación por medio de la respiración y de otros ejercicios destinados a la autorregulación del estado emocional y el entrenamiento autógeno.

4-. El modelo de Preparación Psicológica de los levantadores de pesas tiene tres etapas. La primera, debe estar dirigida a garantizar la adecuada salud mental y hacia el logro de una alta motivación deportiva individual y colectiva. Es importante la aplicación de los medios y métodos para valorar la salud mental del deportista; los que garanticen la actitud positiva hacia el proceso de entrenamiento, (grandes cargas, dolores articulares, etc.), la superación de las aspiraciones personales, ya sean establecimiento de records personales, de manera objetivamente y en correspondencia con los periodo de preparación.

5-. En la segunda etapa de la Preparación Psicología el objetivo es la prevención de los posibles efectos adversos de "los factores de estrés provocados por las incertidumbres externa e interna" que el levantador de pesas debe enfrentar producto de las percepciones relacionadas con el lugar y condiciones en la que se desarrollara la competencia y para ello se deben aplicar medios, procedimientos y acciones específicas acorde al tipo de temperamento del deportista y de sus posibilidades de sobre ponerse al medio y adversidades en general. Otro objetivo importante es lograr la óptima predisposición psicofisiologica para alcanzar su máximo potencial físico motor en la competencia, no menos importante es la aplicación de medios y métodos psicológicos para ayudar a la recuperación del deportista y la prevención de traumas psicológicos.

6-. La tercera etapa, la competencia, hay dos fases. La de control y orientación, y al fase de concentración. En la primera, el pesista ya se encuentra en el lugar donde se realizara la competencia por lo que recibe una gran cantidad de información, producto del estrés general del evento competitivo y debe discriminar las menos importante y orientarse en no más de tres, la auto regulación es determinante en esta fase, en ello juegos un importante papel el entrenador y sus auxiliares, también se pueden aplicar técnicas para reducir la cantidad y fuerza de estímulos no primarios. En la fase de concentración, hay dos momentos cruciales, el primero es cuando al pesista es llamado efectuar el intento, en este momento la mente se centra en la representación de la fase que considera más importante para lograr valido el levantamiento y según el temperamento se le debe ayudar, algunos prefieren que les palmoteen las piernas, otros la espalda y no pocos prefieren el silencio. El segundo momento es cuando el levantador de pesas se alista para despegar la palanqueta de la plataforma, dar inicio al ejercicio, en este momento de manera consciente o inconsciente, que es la mayoría de las veces, es un momento de silencio interior que se interrumpe cuando el juez da la orden de bajar la palanqueta o fallamos el movimiento. El tiempo de este momento se puede prolongar en más del 20 % en dependencia del nivel de la competencia.

7-. Las exigencias y conveniencia de comprender y hasta aplicar los medios y métodos apropiados para conducir el proceso de la preparación psicológica en los deportistas de

altos rendimientos, en particular aquellos que se inician desde edades muy tempranas, aconsejan la impartición de programas de superación especiales para entrenadores y dirigentes deportivos dirigidos hacia la adquisición de conocimiento de avanzada en las materias de psicología general, infantil y deportiva.

Bibliografía

Antel, J. and Cumming, G. M. Effect of emotional stimulation in exercise heart rate. *Reacher Quartelirty*, 03, Vol 4, No. 1 (1969) 6-10.

Артаваздович Б. А. Личностные факторы психической готовности спортсмена к достижению высокого соревновательного результата:(На примере тяжелой атлетики). Научная библиотека диссертаций и авторефератов. Москва. 1983.

Bradbent, D. Effects of noise on behavior. Chapter 10. *Handbook of noise control*, edited by Cyril M. Harris, Ma Graw Hill, Book co New York. 1957.

Вяткин, Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Москва, физическая культура. 1981.

Cuervo Perez, C. y Herrera Corzo, A. Programa de competencia y controles en el levantamiento de pesas escolar. Tesis doctoral. La Habana Cuba. 2003.

Генов Ф. Некоторые вопросы психологической подготовки штангистов. В кн.: Психологическая подготовка спортсмена. Москва, физическая культура., 1965, с. 76-86.

Генов, Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена / Ф. Генов. – Москва, физическая культура. 1971.

Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта. Москва, физическая культура, 2005.

González-Carballido, L. G. Estrés y deporte de alto rendimiento Tlaquepaque. Jalisco: 2001

Herrera, A.; Domínguez, J. y Folgueira, R. Métodos para investigar las capacidades funcionales de los boxeadores para reaccionar ante diferentes situaciones tácticas y posibilidad de evaluar colectivamente el equipo. *Boletín científico técnico* No 2/2 INDER Cuba. 1984.

Коваленко Е.В. Ляпин В. А. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОТДЕЛЬНЫХ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ. *Современные проблемы науки и образования* Выпуск журнала № 5 за 2013 год

Корягина Ю. В. В. В. Вернер. Особенности временных характеристик движений у занимающихся различными видами спорта Теория и практика физической культуры. № 12 (2004) С.37-38.

Hover, K. *A developmental Psychology*, 05 vol 10 (3) (1974) 330-339.

Левитов Н.Д.(1964)О психических состояниях человека.Москва.:Просвещение, 344 с

Леонтьев А. Н. (1965) Проблемы развития психики. Москва., Мысль, 1965, 2-е изд., - 572 с

Lopez, R. J. y García Ucha, E. Aspectos psicológicos en la ergometría cardíaca. Boletín Científico técnico. INDER. Cuba No. 4 (1977) 15-24.

Масленников, В. А. Исследование влияния активности тяжелоатлетов в процессе тренировочной деятельности на ее результативность. В кн.: Практические аспекты психологической подготовки спортсменов. Москва, физическая культура 1975.

Puni, A. Z. La preparación psicológica par a las competiciones deportivas. Suplemento 11 Boletín científico-técnico INDER La Habana: 1970.

Radchenko, L. V. La preparación psicológica deportiva en diferentes disciplinas del deporte. Moscú: Cultura física. 1968.

Ramos, H. M; María Repáraz, J.; Pesenti, M.; Ormella, M. y Vilas, M. S. La muerte súbita en atletas jóvenes. Revista de Posgrado de la Cátedra de Medicina - N° 139 – Noviembre (2004) 15-19.

Таймазов, В. А. Психофизиологическое состояние спортсмена / В. А. Таймазов, Я. В. Голуб. – СПб. : Олимп, 2004.

Жукова Д. А. (2007) Биология поведения.Гуморальные механизмы.Речь.

Para Citar este Artículo:

Herrera Corzo, Alfredo. Modelo de preparación psicológica para levantadores de pesas de altos rendimientos. Rev. ODEP. Vol. 3. Num. 1. Enero-Febrero (2017), ISSN 0719-5729, pp. 136-153.

221 B
WEB SCIENCES

Las opiniones, análisis y conclusiones del autor son de su responsabilidad y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Observatorio del Deporte ODEP**.

La reproducción parcial y/o total de este artículo debe hacerse con permiso de **Revista Observatorio del Deporte ODEP**.