

40

Fecha de presentación: noviembre, 2023

Fecha de aceptación: febrero, 2024

Fecha de publicación: marzo, 2024

EVALUACIÓN PSICOLÓGICA

PRETEMPORADA EN NADADOR ECUATORIANO DE AGUAS ABIERTAS: ESTUDIO DE CASO

PRE-SEASON PSYCHOLOGICAL EVALUATION IN AN ECUADORIAN OPEN WATER SWIMMER: CASE STUDY

Jorge Washington Jordán-Sánchez ¹

E-mail: jw.jordan@uta.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7256-8186>

Edlita Ivonne Espinoza-Álvarez ¹

E-mail: ei.espinoza@uta.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2272-8727>

Leonardo Eliecer Tarqui-Silva ²

E-mail: leonardosicdeporte@yahoo.es

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9004-8988>

¹ Universidad Técnica de Ambato – UTA, Ecuador.

² Universidad Nacional de San Luis - UNSL – Argentina.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Jordán-Sánchez, J. W., Espinoza-Álvarez, E. I. & Tarqui-Silva, L. E. (2024). Evaluación psicológica pretemporada en nadador ecuatoriano de aguas abiertas: estudio de caso. *Universidad y Sociedad*, 16(2). 378-383.

RESUMEN

La natación es uno de los deportes individuales que más exigencias mentales conlleva, debido al tiempo de dedicación, distribución de cargas y características de personalidad individuales que el deporte exige. El objetivo de la presente investigación es determinar el estado psicológico motivacional y estados de ánimo de un nadador juvenil ecuatoriano de aguas abiertas, durante la fase de pretemporada. Fue realizado un estudio de caso. Se aplicó la escala de motivación deportiva de Pelletier y perfil de estados de ánimo. Como resultados se obtuvieron altos niveles de motivación extrínseca e intrínseca, reflejados por la escala de Pelletier, mientras que el perfil de estados de ánimo no registró inconvenientes. Como resultado se menciona que es determinante realizar evaluaciones psicológicas pretemporada en nadadores de aguas abiertas, más en el caso de los deportistas de alta competición, con la finalidad de identificar, prevenir y asegurar que los atletas se encuentren en óptimas condiciones psicológicas para afrontar el resto del macrociclo de preparación deportiva.

Palabras clave: natación, entrenamiento pretemporada, evaluación psicológica, aguas abiertas.

ABSTRACT

Swimming is one of the individual sports that entails the most mental demands, due to the time commitment, distribution of loads and individual personality characteristics that the sport demands. The objective of this research is to determine the motivational psychological state and moods of an Ecuadorian youth open water swimmer, during the preseason phase. A case study was carried out. The Pelletier sports motivation scale and mood profile were applied. The results were high levels of extrinsic and intrinsic motivation, reflected by the Pelletier scale, while the mood profile did not register any problems. As a result, it is mentioned that it is crucial to carry out pre-season psychological evaluations in open water swimmers, more so in the case of highly competitive athletes, in order to identify, prevent and ensure that athletes are in optimal psychological conditions to face the rest. Of the sports preparation macrocycle.

Keywords: swimming, preseason training, psychological evaluation, open water.

INTRODUCCIÓN

La importancia de una correcta evaluación psicológica deportiva desde el inicio de un macro-ciclo de entrenamiento, ha sido destacada por diversos autores. García (2021) plantea que los deportes individuales, requieren de una valoración motivacional especial, pues al ser personales, los intereses por la práctica, competición y búsqueda de resultados, estarán ligados a las características psico-emocionales propias del deportista. Zubizarreta (2020) en su investigación doctoral sobre deportes individuales vs deportes colectivos, encontró la necesidad de explorar, fortalecer, y continuamente incentivar la psique y otros componentes emocionales de los deportistas que se dedican a la practicas solitarias como en el caso de la natación.

Una interesante investigación doctoral sobre los efectos del burnout en deportistas, es decir, el agotamiento físico y emocional, lo ejecuta Olivares (2020), quien demuestra que se debe explorar determinados elementos psicológicos, afectivos y sociales de los deportistas de competición. Esto antes de iniciar la planificación deportiva, pues de esta manera se asegura, desde un inicio del proceso de entrenamiento de competición, que se tiene un diagnóstico psicológico del atleta, y en caso de requerir intervención especializada para su preparación mental, es el momento propicio para la misma (Maldonado et al., 2015). Por su parte, Lima (2018) enfatiza la coordinación del trabajo psicológico con la planificación del entrenamiento, pues es una disciplina de alta exigencia intrínseca.

Villegas-Clarke (2019) habla de la preparación integral del atleta, destaca la necesidad de una preparación mental adecuada, lo cual permita sobrellevar las presiones que implica el deporte de competición, además el factor psíquico va a la par con los pilares teóricos, técnicos y tácticos. La función de la intervención psicológica busca además de abordar al individuo, trascender a otras áreas como la familiar, del entorno y dirigencia. Mientras más temprano se realice el proceso de intervención psicológica, serán mayormente visibles los resultados, tanto de manera individual como grupal, inclusive la conducta del grupo puede ser valorada y modificada, esto de acuerdo a las necesidades y objetivos planteados.

Dentro del deporte de competición es necesario mantener bases de preparación psicológica sólida, esto debido a las altas demandas emocionales a las que se ve expuesta la persona y los equipos en el caso de las actividades colectivas. La prevención de las lesiones deportivas junto a otras afecciones psico-emocionales puede ser anticipadas mediante el trabajo con un profesional de la salud mental y especialista en deportes, para obtener

el cumplimiento de metas se requiere el compromiso de todo el equipo multidisciplinar (Alfonso-Mantilla, 2018).

En cuanto a la formación psicopedagógica y emocional Buceta-Fernández (2020) plantea que una intervención adecuada a edades tempranas, asegura unas bases sólidas en aspectos motivacionales, de personalidad y autoconfianza del deportista. Las experiencias adquiridas en las primeras etapas permiten la consolidación de aspectos propios de la estructura del yo, lo cual se refleja en los rasgos de personalidad, conducta deportiva y comportamiento fuera de la cancha. Los procesos ideomotores pueden ser estimulados mediante la práctica de estrategias y ejercicios mentales, estos son incluidos en el repertorio de conductas del atleta, a tal punto que en ciertos momentos son inconscientes sus acciones, debido al acoplamiento cognitivo y conductual.

Autores como Morales-Muñoz (2022) indican los beneficios que se obtiene en un seguimiento adecuado a nivel psicológico, el manejo de estrategias mentales como las técnicas de relajación, de respiración, visualización, planteamiento de establecimiento de metas y otros elementos que estructuran los pilares sólidos de una programación psicodeportiva. Además, estas técnicas aprendidas pueden ser fusionadas entre si como la respiración y visualización, permitiendo su utilización no solo en situaciones deportivas, sino también en circunstancias de la vida real, donde la formación deportiva puede ser un canalizador de vida.

El “entrenamiento invisible” hace referencia a los cuidados y actividades que el deportista pueda mantener fuera del entrenamiento, se incluyen actividades como el control alimenticio y descanso que pueda. Una planificación psicoemocional conduce a la adopción de hábitos saludables de cuidado mental, el control del estrés, el cumplimiento de una siesta adecuada, el llevar una vida equilibrada fuera del entrenamiento permite focalizar los objetivos deportivos, además de asegurar el compromiso interno que haya adquirido el individuo (Tarqui-Silva, 2021).

En lo que respecta a los procesos cognitivos y afectivos Aguirre-Loaiza et al. (2016) plantean que existe una madurez neuronal en las personas que atraviesan programas de entrenamiento mental, tienen una mejor resolución actitudinal frente a situaciones potencialmente conflictivas, pueden superar elementos estresores como las presiones y bajones del entrenamiento. Las relaciones interpersonales con los demás miembros del equipo, también se ven afectadas positivamente, existe una mayor tolerancia y mejores niveles de convivencia, además de crear un clima motivacional óptimo.

En cuanto al tipo de preparación específica que puede tener un nadador, Tarqui-Silva (2015) propone la incrementación de un plan de intervención hipóxica, invita a que se aplique este tipo de recurso psicopedagógicos y técnicos, todo bajo el control y coordinación psicólogo-entrenador. Esta estrategia específica permite desarrollar en el deportista mejores condiciones para tolerar la frustración, el dolor, el agotamiento y la “agonía deportiva”, siempre debidamente planificada por el técnico, evidentemente para llegar al cumplimiento de este tipo de objetivos se debe atravesar una preparación secuencial y organizada que va desde lo simple a lo complejo.

El trabajo propuesto por Zuña-Mora & Gutiérrez-Cruz (2019) dentro del proceso de entrenamiento deportivo en nadadores, indica que existen factores psicológicos preponderantes para el aprendizaje de las técnicas de natación, se requiere de elementos como la atención, concentración, memoria visual, espacial y componentes volitivos. La incorporación de técnicas que permitan un aprendizaje ideo-motor de las modalidades de nado, de la ejecución de cada movimiento, pues la natación presenta complejidades técnicas que pueden afectar a futuro el desarrollo deportivo, por ejemplo, es necesario que desde niños se asimile una técnica correcta de la ejecución de cada movimiento, lo cual puede ser reforzado con un buen trabajo psicológico (Ventura, 2020).

Al referirse a la preparación mental dentro del campo competitivo, Gujer (2023) describe una serie de patologías de carácter psicológico que pueden afectar a los atletas cuando no cuentan con un apoyo psicológico y emocional, se han identificado trastornos depresivos, de ansiedad, alteraciones en el sueño, en los estados de ánimo, irregularidades menstruales en el caso de las damas, variaciones del apetito y bajones del rendimiento total del organismo. Otras emociones negativas que pueden afectar los mecanismos psicológicos y emocionales lo plantean Caldas-Calle & Torres-Palchisaca (2019), indican estados adversos de nerviosismo, ira, frustración, rencor y pensamientos negativos en determinadas circunstancias, las lesiones deportivas son unas de ellas, por tal motivo el abanico de interacción del factor psicológico-emocional es totalmente amplio.

En este contexto, el objetivo de la presente investigación es determinar el estado psicológico motivacional y estados de ánimo de un nadador juvenil ecuatoriano de aguas abiertas, durante la fase de pretemporada.

MATERIALES Y MÉTODOS

La presente investigación trata de un estudio de caso respecto al cual, De la Torre (2018) refiere que son estrategias

de investigación propicias para algunas de las ramas de las ciencias sociales, como en los deportes, pues brindan material valioso para establecer pautas de intervención posteriores con determinados datos e informaciones alcanzadas. Se siguieron las orientaciones de Tendero (2021) quien plantea la importancia de la psicometría en el deporte, y el uso de materiales especializados dentro de esta parcela.

Como reactivos psicológicos se aplicaron las siguientes pruebas: perfil de estados de ánimo (POMS) versión española (Profile of Mood State) elaborado por McNair et al. (1971). Este perfil evalúa la variable entre el estado de ánimo y el rendimiento deportivo. La prueba está conformada por 65 ítems distribuidos en seis escalas: hostilidad, confusión, depresión, fatiga, tensión y vigor. El proceso de intervención fue complementado con la Escala de Motivación Deportiva (SMS / EMD) del elaborado por Pelletier et al. (1995) versión española, que valora la motivación intrínseca y extrínseca.

El nadador evaluado pertenece a la especialidad de aguas abiertas, categoría juvenil con una edad de 17 años. Al tratarse de un menor, se siguieron parámetros éticos como la firma del consentimiento informado, autorización de los padres y entrenadores. El protocolo de intervención se lo realizó en tres sesiones, la primera donde se realizó el “raport”, o sintonía con el nadador, se le explicó el procedimiento, objetivos, beneficios, tiempo, y temas de autorización y participación, por asuntos éticos. En la segunda sesión se visitó el entrenamiento del deportista para conocer de cerca su desempeño deportivo, información del entrenador, motivar al deportista para la evaluación, y en la tercera sesión se tomaron las pruebas en aproximadamente 15 minutos, no existieron imprevistos. Se utilizaron los test de manera impresa en un espacio físico adecuado para este tipo de evaluaciones.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Como principales resultados destaca la Escala de Motivación Deportiva (SMS / EMD), la cual indica a nivel de motivación extrínseca, es decir, los factores externos que impulsan el logro deportivo del nadador como: pertenecer a una selección nacional, el reconocimiento social, y el status, los cuales no son muy elevados en el deportista, tal cual lo indica la figura 1. Sin embargo, los resultados de la motivación intrínseca, es decir, el “motor” interno que impulsa al nadador de aguas abiertas a alcanzar metas y continuar motivándolo en su práctica, son opuestos, como se aprecia en la figura 2. En este caso específico, la determinación interna, es la fuente que origina el “logro y meta deportiva”.

Fig 1. Motivación Externa



Fig 2. Motivación Intrínseca



En lo referente al Test POMS, se puede observar que los ítems de: hostilidad, confusión, depresión, fatiga, tensión y vigor, se encuentran dentro de los parámetros de “normalidad”. Un dato importante que se debe mencionar como un logro obtenido fue la introducción de elementos psicológicos en la preparación del entrenamiento, de esta manera el entrenador inicio un nuevo proceso con una evaluación psicología acertada, tal como demuestra la Figura 3, entrenador-nadador.

Fig 3. Intervención acertada del entrenador.



Fuente: elaboración propia.

Destaca el hecho de mantener una elevada motivación de acuerdo a la Escala de Pelletier et al. (1995), sin embargo, el test POMS indica el nivel de vigor dentro de lo normal, más no una excelente puntuación en este ítem, el cual está

relacionado con temas motivacionales. Puede ser que el efecto de la carga de entrenamiento en pretemporada que se caracteriza por altos volúmenes de kilometraje en natación, y sobrecargas de fuerza en gimnasio es lo que haya generado efectos psicológicos y emocionales en el nadador.

CONCLUSIONES

La evaluación psicológica pretemporada en el nadador de aguas abiertas, sirvió como modelo de intervención en esta especialidad. Además, los test aplicados son idóneos para la fase de preparación general, pues permiten identificar posibles situaciones emocionales, motivacionales, afectivas, y en general psicológicas que pueden afectar al rendimiento del deportista, a más de anticipar una posible y necesaria preparación psicológica, debido a las exigencias del deporte, y el nivel de competitividad del nadador ecuatoriano.

La intervención realizada muestra la importancia del trabajo psicológico en conjunto con el trabajo técnico, táctico y teórico, se destaca que existió una buena disposición del atleta para ejecutar la propuesta, el nivel de madurez emocional del nadador facilitó el cumplimiento de la planificación. Queda en evidencia que los nadadores se encuentran expuestos a situaciones de mucha tensión capaces de generar estados emocionales adversos cuando no se cuenta con una preparación mental.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguirre-Loaiza, H. H., Ayala, C. F., & Ramos-Bermúdez, S. (2016). La atención-concentración en el deporte de rendimiento. *Educación Física Y Deporte*, 34(2), 409–428. <https://doi.org/10.17533/udea.efyd.v34n2a06>
- Alfonso-Mantilla, J. I. (2018). Fisioterapia y su rol en el alto rendimiento: una revisión sistemática de la literatura. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 7(1), 1–12. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2018.v7i1.4853>
- Buceta-Fernández, J. M. (2020). *Psicología del deporte de alto rendimiento*. Dykinson.
- Caldas-Calle, N. R. & Torres-Palchisaca, Z. G. (2019). Efectos psicológicos del confinamiento COVID-19 y su influencia en el rendimiento deportivo en nadadores. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*. 6(2). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7953202>
- De la Torre, B. (2018). Aprendizaje Basado en Proyectos: Estudio de caso sobre el potencial del método como modelo de enseñanza-aprendizaje en educación secundaria. [Tesis Doctoral]. Repositorio Universidad de Valladolid (UVA). <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/48525/TESIS-1872-210727.pdf;jsessionid=31853830BCDC9A6A8E235B22ED926C88?sequence=4>
- García, V. (2021). Diferencias Individuales en Deporte y Creatividad. [Tesis Doctoral]. Repositorio Universidad de Murcia (UMU). <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/115205/1/Tesis%20Doctoral%20-%20Vanesa%20Garc%20C3%ADa%20Pe%20C3%B1as.pdf>
- Gujer, D. (2023). Preparación mental para el deporte competitivo. *Lecturas: Educación Física Y Deportes*, 27(296), 230-233. <https://efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/3826>
- Lima, A. C. (2018). Efectos de la intervención con el Método Watsu en el rendimiento y aspectos psicosociales de jóvenes nadadores de competición brasileños. [Tesis Doctoral]. Repositorio Universidad Autónoma de Madrid (UAM). https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/686624/lima_costa_ana_carolina.pdf?sequence=1
- Maldonado, L., Martín, I., Chiroso, L. (2015). Análisis de las características psicológicas y la toma de decisiones en un grupo de nadadores. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. 10(1), 49-56. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311132628006.pdf>
- McNair, D., Lorr, M., Droppleman, L. (1971). Manual for the Profile of Mood States. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.
- Morales-Muñoz, D. Y. (2022). [Entrenamiento mental en la psicología deportiva – Tesis de Pregrado]. Universidad de Antioquia. https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/32737/12/MoralesDani_2022_EntrenamientoMentalPsicolog%20c3%ada.pdf
- Olivares, E. M. (2020). Síndrome de Burnout en Deportistas: Análisis de Variables Psicológicas y Psicopatológicas. [Tesis Doctoral]. Repositorio Universidad de Murcia (UM). <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/107705/1/Tesis%20Doctoral%20EVA%20MARIA%20OLIVARES%20TENZA.pdf>
- Pelletier, L., Fortier, M., Vallerand, R., Tuson, K., Brière, N., Blais, M. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and Amotivation in sports: The sport motivation scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 35-53. https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/1995_PelletierFortierVallerandTuson_JSEP.pdf

- Tarqui-Silva, L. (2015). Entrenamiento hipóxico como recurso para el fortalecimiento mental en nadadores élite de fondo y medio fondo. *Revista de Investigaciones Altoandinas*. 17(3). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5294159>
- Tarqui-Silva, L. (2021). Microciclo de psicodiagnóstico deportivo y entrenamiento mental en atletas de alto rendimiento de Ecuador. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(3), 881-891. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1109>
- Tendero, D. (2021). Propiedades psicométricas del test de estado psicológico EP-iRP para deportes de equipo. [Tesis Doctoral]. Repositorio Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED), España. http://espacio.uned.es/fez/eserv/tesisuned:ED-Pg-PsiSal-Pdiaz/DIAZ_TENDERO_SANCHEZ_PATRICIA_Tesis.pdf
- Ventura, D. (2020). Evaluación de un programa de entrenamiento basado en Mindfulness. Efectos psicológicos, neuropsicológicos y emocionales. Universitat Rovira i Virgili.
- Villegas-Clarke, R. (2019). [Cohesión de equipo y características psicológicas deportivas en futbolistas de la primera división peruana – Tesis de pregrado]. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC). https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/626018/VillegasC_R.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Zubizarreta, A. (2020). Deportes individuales vs deportes colectivos: diferencias en diversión, orientación motivacional y resiliencia. [Tesis Doctoral]. Repositorio Universidad del País Vasco UPV. <https://www.ehu.es/es/web/doktoregoal/-/tesis-zubizarreta-cortadi-arkaitz>
- Zuñá-Mora, J. A. & Gutiérrez-Cruz, M. (2019). Fundamentos sobre la preparación técnica en el proceso del entrenamiento deportivo de los nadadores (Revisión). *Olimpia: Publicación científica de la facultad de cultura física de la Universidad de Granma*. 16(53). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7007066>