

Acciones psicopedagógicas para el control de las emociones negativas en los entrenadores de Tiro Deportivo

Psychopedagogical actions to control negative emotions in Sports Shooting coaches

Alsuris Alfonso-López ¹, Miroslava Agüero-Faunier ²

¹Lic. Centro Provincial de Medicina Deportiva, Guantánamo, Cuba. alsurisal@cug.co.cu

²Dr.C. Universidad de Guantánamo, Guantánamo, Cuba. miroslava@cug.co.cu

Fecha de recepción: 16 de noviembre de 2021

Fecha de aceptación: 15 de diciembre de 2021

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo la elaboración de un conjunto de acciones psicopedagógicas para el control de las emociones negativas en los entrenadores de Tiro Deportivo, para lo cual se realizó un estudio pre experimental, donde se utilizaron métodos y técnicas de investigación tales como análisis-síntesis, histórico-lógico, sistémico-estructural-funcional, la observación, entrevista y los test psicológicos. Esta propuesta permitirá regular las emociones negativas en los entrenadores de este deporte en aras de mejorar sus relaciones interpersonales y el rendimiento deportivo de los atletas.

Palabras clave: Acciones psicopedagógicas; Control emocional; Tensión psíquica; Emociones negativas; Tiro deportivo.

ABSTRACT

The present investigation has as objective the elaboration of a set of psychopedagogical actions for the control of negative emotions in Sports Shooting coaches, for which a pre-experimental study was carried out, where research methods and techniques were used such as analysis- synthesis, historical-logical, systemic-structural-functional, observation, interview and psychological tests. This proposal will allow to regulate the negative emotions in the coaches of this sport in order to improve their interpersonal relationships and the sports performance of the athletes.

Keywords: Psychopedagogical actions; Emotional control; Mental stress; Negative emotions; Sport's shot

INTRODUCCIÓN

La Psicología Deportiva, como rama especial de la ciencia psicológica, potencia esencialmente al logro de los objetivos dentro del rendimiento deportivo, en su accionar a través de la intervención u orientación psicológica, con métodos y técnicas, en los estudios de los procesos psíquicos por ejemplo las vivencias afectivas, significando de ellas las emociones, que influyen no solo en preparación como deportista sino también de los entrenadores como factor determinante en esa formación, además en la vida personal, marcada por sus valores éticos y morales.

Es de vital importancia señalar que es imposible que un atleta de tiro deportivo en una competencia, logre un óptimo resultado deportivo, sin antes no tener un adecuado control de sus emociones. Esta es la razón por la que nos vemos en la necesidad de centrar nuestro trabajo de investigación en elaborar un conjunto de acciones orientadas a favorecer la regulación de las emociones de los entrenadores de tiro deportivo durante los entrenamientos y competencias deportivas.

Por consiguiente, el problema se complica cuando supuestamente los atletas tienen una buena preparación psicológica para enfrentar una competencia determinada, pero sin embargo esta no se corresponde con la preparación psicológica de sus entrenadores que participan con ellos en estos eventos y esta influye de forma negativa en los resultados deportivos de dichos atletas.

Así mismo, en investigaciones realizadas por González (2004), García (2004), Ros & Garcés (2013) se plantea que los sentimientos y emociones forman parte de los componentes psicológicos, y estos en mayor o menor medida influyen en los resultados deportivos, significando el papel de lo emocional para el deportista y su entrenador al configurarse las características psicológicas en su implicación en la actividad.

García (2004) resalta el papel de lo emocional en el deporte, antes, durante y después de la competencia, vinculadas estrechamente a los procesos y

calidades de la personalidad, enfatizando en los estados negativos y su regulación a través de las intervenciones psicológicas en función de potenciar en los deportistas y los entrenadores el control de estos. Lo planteado constituye antecedentes esenciales para este estudio.

Además, Galgueras (2014) refiere que las emociones negativas *“son aquellas que inhiben el comportamiento y producen en el sujeto experiencias emocionales desagradables. La presencia de emociones negativas como la ansiedad, la apatía, el enojo y la frustración, puede incidir de manera significativa en el desempeño deportivo.”* (p. 159)

Para elaborar el sistema de acciones se asume el enfoque sistémico planteado por Álvarez (1995, p. 2), donde refiere que sistema de acciones es *“el conjunto de componentes que se encuentran separados del medio interrelacionados fuertemente entre ellos, cuyo funcionamiento está dirigido al logro de determinados objetivos, que posibilita resolver situaciones problemáticas.”*

Gracias al avance logrado por la ciencia, el ser humano controla en gran medida las variables que configuran el mundo exterior. Por el contrario, el avance es mucho menor en el control de variables internas, como lo es, por ejemplo, el aspecto emocional.

Se han realizado varias investigaciones en relación a lograr una mayor efectividad de los atletas en el tiro deportivo. La mayoría se refieren a las emociones como elemento fundamental en el rendimiento deportivo, pero han sido insuficientes las que abordan el papel de las emociones negativas de los entrenadores en el rendimiento deportivo de los tiradores.

El problema fundamental radica en que los entrenadores y los atletas durante los entrenamientos deportivos, por muy exigentes que puedan ser estos, es incomparable con la presión psicológica que experimentan durante las competencias. Es precisamente en este escenario donde estos vivencian todas esas emociones en su máxima expresión. Y es donde entra a jugar su papel la propuesta de las acciones psicopedagógicas para lograr el control de las emociones negativas en los entrenadores de tiro deportivo.

MÉTODOS

La muestra está conformada por 9 entrenadores de la categoría escolar y juvenil de tiro deportivo de la EIDE Rafael Freyre de la provincia Guantánamo del curso 2018-2019. La edad promedio es de 28 años.

Instrumentos utilizados

- Inventario de ansiedad rasgo estado (IDARE)
- Observación
- Entrevista estructurada
- Escala de autoevaluación

Tipo de estudio

La característica de esta investigación son los estudios de tipo descriptivo. Los objetivos declarados en ellos están orientados a medir un grupo de variables, describir su comportamiento y conocer la relación que existe entre ellas. Estas relaciones se sustentan en hipótesis que son sometidas a prueba.

Procedimientos

Un día antes de comenzar los entrenamientos del año 2018 se le realizó una entrevista a uno de los atletas de tiro, luego al otro día se le realizó la misma entrevista a otros 5 atletas y en los restantes días continuó la misma entrevista hasta llegar a 12 atletas entrevistados, de la categoría escolar y juvenil.

Luego de concluir las entrevistas con los atletas, una semana después se comenzó a entrevistar los 9 entrenadores para corroborar las opiniones y puntos de vistas de los atletas con relación a las conductas de los entrenadores durante las competencias fundamentalmente. Más adelante unos 15 días después aplicamos el Inventario de ansiedad (IDARE), para conocer los estados de ansiedad como rasgo y como estado de cada entrenador.

Por último, unos días después aplicamos a los entrenadores la Escala de autovaloración, para conocer la valoración que tiene cada entrenador de el mismo sobre su conducta en los entrenamientos y competencias.

RESULTADOS

Para la elaboración de las acciones psicopedagógicas se utilizaron algunas técnicas de comunicación que tienen gran influencia con las técnicas de liderazgo desarrollado en las empresas y de inteligencia emocional. La misma constituye un conjunto de acciones que enfatiza la práctica de habilidades sociales que desarrolla en los practicantes un bienestar que favorece sus relaciones interpersonales, siempre que cumpla responsablemente con las exigencias.

Para la propuesta se decidió elaborar un conjunto de acciones psicopedagógicas que la componen 7 sesiones en forma de talleres para los entrenadores de Tiro Deportivo.

El conjunto de acciones se estructura de la siguiente forma: tema, objetivo, medios, responsable, lugar, tiempo evaluación, métodos, participantes, e instrumentación.

Ejemplo de las sesiones de este conjunto de acciones

Sesión #1

Tema: Presentación y familiarización del tema. Las emociones negativas en los entrenadores.

Objetivo: Identificar los estados emocionales negativos que más influyen en los entrenadores durante las competencias y la importancia que estos tienen en los resultados deportivos de sus atletas

Medios: Pizarra, tarjetas, lápiz, hojas y videos de competencias anteriores y el uso de diapositivas con los principales síntomas y características de las emociones que más inciden en los entrenadores.

Participan: Entrenadores

Método: Debate

Responsable: Psicólogo

Lugar: Aula de villa deportiva

Tiempo: 1 hora

Evaluación: PNI

Instrumentación pedagógica:

Mediante la proyección de un video de algunas competencias anteriores, con el objetivo de marcar las conductas de los entrenadores, significando los casos con

mayores manifestaciones, en su comportamiento, partiendo de sus criterios los que se mostraban excesivamente nervioso, así como sudoraciones y expresión del rostro de disgusto.

Preguntas para el debate:

¿Cuáles son las emociones que conoces?

¿Cuáles emociones consideras negativas y cuáles positivas?

¿Cuáles son las emociones negativas que se aparecen en el video?

¿Qué emociones negativas han experimentado durante las competencias que han participado? Poner ejemplos de los momentos en que vivenciaron estas emociones

Sesión #2

Tema: ¿Cómo regular la ansiedad y ayudara los entrenadores a ser empáticos?

Objetivo: Desarrollar la capacidad de regular el estado de ansiedad y comunicarse mejor con sus atletas y demás entrenadores

Medios: Papel y Lápiz

Participan: Entrenadores

Método: Debate

Responsable: Psicólogo

Lugar: Aula de la villa deportiva

Tiempo: 90 minutos

Evaluación: PNI

Instrumentación pedagógica:

Para introducir el tema, nos sentamos en círculo todos, hacemos una pregunta, ¿Cuándo sentimos, que estamos ansiosos?, que permita que los entrenadores identifiquen los principales síntomas de la ansiedad y como regularlos con ejercicios de respiración leve de 5 a 10 repeticiones.

Luego se continua la sesión con la siguiente frase “A nadie le gusta recibir órdenes, salva el orgullo de los demás dale sensación de importancia”. Es necesario causar buena impresión a nuestros atletas y las personas a nuestro alrededor, para ello es importante llamar siempre a las personas por su nombre, sonreír siempre que sea posible, mostrar simpatía por las ideas de los demás.

Haga preguntas en vez de dar órdenes, sea buen conversador, eso no es sinónimo de hablar más, sino ser buen oyente. Además de tenerse en cuenta que la única forma de ganar una discusión es evitándola, ya que esta es un medio seguro de conquistar enemigos

Para el cierre de la sesión se les explica a los entrenadores que es más importante las habilidades de comunicación en las competencias que las propias habilidades técnicas - tácticas y se les pone ejemplos de situaciones reales que se han experimentado en competencias.

Concluimos con la técnica de PNI (positivo, negativo e interesante)

Sesión #3

Tema: ¿Cómo auto regular la ira y las emociones negativas en la competencia?

Objetivo: Aprender a controlar la ira y desarrollaren los entrenadores la capacidad de autorregularse durante los entrenamientos y competencias

Medios: video bin, Papel y Lápiz.

Participan: Entrenadores

Método: Debate

Responsable: Psicólogo

Lugar: Aula de la villa deportiva

Tiempo: 90 minutos

Evaluación: PNI

Instrumentación pedagógica:

Para iniciar la sesión se comenzará con las siguientes preguntas a los entrenadores, en lo cada uno debe escribir en una hoja su punto de vista. ¿Cómo me gustaría que me trataran?

¿Cómo son mis relaciones con los demás?

Cada uno lee en voz alta lo escrito y luego hacemos algunas reflexiones en el grupo con relación a lo que se escribió por los entrenadores.

Ya se supone que los entrenadores se hayan entrenado a ver las cosas desde el punto de vista de sus atletas. Es hora de ponerlo en práctica, póngase en lugar de sus atletas. Respire profundo y piense en positivo.

Aspectos de la comunicación a tener en cuenta para darle solución a los ejemplos: Estos aspectos se proyectan en el aula, para que los entrenadores los visualicen y les sea más fácil el trabajo de la sesión.

- ¿Cuál es la emoción que sentí?

Miedo al fracaso, ansiedad, ira o tensión psíquica

-A nadie le gusta recibir órdenes, haga preguntas en vez de órdenes

Escuche más y hable menos, sea un buen oyente

Evite las discusiones

Recuerde que en las competencias es más importante las habilidades de comunicación que los conocimientos técnicos y tácticos

-Una gota de miel casa más moscas que un galón de hiel

Mostrar siempre respeto por las opiniones y sentimientos de los demás, para lograrlo es importante ponerse siempre en el lugar de la otra persona

Cuando ves las cosas desde el punto de vista ajeno, evitas el mal humor

Toda persona necesita sentirse importante, destaque siempre los puntos de acuerdo

Llame indirectamente la atención, sin ofensas

-El estado de ánimo decide la suerte de una persona, no es la suerte lo que decide el estado de ánimo

Las personas somos como el imán, atraemos lo que tenemos en nuestra mente, sea positiva o negativa, y esas son las energías que irradiamos a nuestro alrededor

Es imposible que nuestros atletas tengan buenos resultados si nosotros dudamos de que puedan lograrlos

Para continuar cada entrenador pondrá un ejemplo de una de las situaciones donde hayan experimentado emociones negativas con sus atletas en competencia y no supieron manejar adecuadamente. Para darle solución en el grupo, identificando los errores y darle una salida adecuadamente con los recursos de comunicación aprendidos en sesiones anteriores

Para finalizar la sesión se dividirá el grupo en dos equipos y se expondrá la discusión de un caso de una situación competitiva donde el entrenador manifiesta

muchas emociones negativas. Identificar los errores que se cometieron en el caso, enfocarse en alternativas para erradicarlos, ¿Cómo dar solución a estos errores?

Caso: En la competencia nacional de tiro deportivo primera categoría un entrenador de grandes resultados deportivos de la especialidad de pistola, con muchas expectativas de su gran equipo en competencia, específicamente de su líder y mejor atleta, quien ya había sido en los dos años anteriores campeón nacional. Este atleta comienza sus primeros 5 disparos con puntuaciones muy baja. Esta situación inesperada para el entrenador lo irrita y lo lleva a gritarle e insultar verbalmente al tirador, el cual continúa su secuencia de disparos con puntuaciones mucho más baja y culmina la competencia en la última posición.

Para el cierre de la sesión damos paso a la técnica del PNI (positivo, negativo e interesante)

DISCUSIÓN

En este trabajo de investigación se ofrece un conjunto de acciones psicopedagógicas para el control de las emociones negativas en los entrenadores de Tiro Deportivo, te que no ha sido abordado con anterioridad.

En este trabajo se tomó de los estudios de González (2004), García (2004) y Ros & Garcés (2013), lo referente a la influencia de las emociones, en mayor o menor medida, en los resultados deportivos, aunque con la diferencia de que se especifica en las emociones de los entrenadores en el tiro deportivo.

También se asume de García (2004), el rol que juego el factor emocional en los deportistas antes, durante y después de competir y su vínculo con los procesos y cualidades de la personalidad. Así como, el papel de las intervenciones psicológicas para favorecer en los entrenadores y atletas el control de las emociones negativas.

Se asume además la definición de emociones negativas planteada por Galgueras (2014) porque en esta se asevera que estas disminuyen el comportamiento adecuado y crean en experiencias emocionales bruscas que influyen negativamente en los resultados deportivos.

Estos criterios permitieron determinar los elementos necesarios para elaborar las acciones psicopedagógicas de forma que favorecieran el control de las emociones

negativas en los entrenadores de Tiro Deportivo. Además, se asumió el enfoque sistémico de Álvarez de Zayas (1995) que permitió la estructuración correcta del sistema y su funcionalidad para lograr el objetivo propuesto.

Luego de realizada la investigación, se puede concluir que el estudio realizado sobre las emociones se sustenta a partir de las características de los síntomas fisiológicos, psicológicos y conductuales que inciden en la inseguridad de los entrenadores, además destacar que la elaboración de un sistema de acciones psicopedagógicas, a partir de su estructura, permite viabilizar en los entrenadores, el control de sus emociones que inciden en el resultado deportivo de sus atletas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, C. (1995). Metodología de la investigación científica. Santiago de Cuba: Centro de Estudios de Educación Superior "Manuel Fajardo Gran".
- Galgueras, A. (2014). Caracterización de las respuestas emocionales de los jugadores de Tenis de 9-10 años, del municipio 10 de octubre. (Trabajo de Diploma inédito en opción al título de Licenciado en Cultura Física). Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo". La Habana.
- García, F. (2004). Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas. La Habana: Editorial Deportes.
- González, L. (2004). La respuesta emocional del deportista. La Habana: Editorial Deporte.
- Ros, A. & Garcés, E. (2013). Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(1), 105-112. Recuperado a partir de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/177241>