

# **PROTAGONISMO DEL CONTROL DE LAS TENSIONES POS-COMPETITIVAS EN DEPORTISTAS ESCOLARES DE LA EIDE DE MATANZAS**

## **THE ROLE OF THE CONTROL OF POST-COMPETITIVE TENSIONS IN SCHOOL SPORTSMEN AND WOMEN AT THE EIDE DE MATANZAS**

### **Autores:**

Lic. Dalia Beatriz Hernández Beltrán

<https://orcid.org/0009-0008-7799-6789>

Licenciado en Cultura Física, instructor

Universidad de Matanzas. Facultad de Ciencias de la Cultura Física

[dalia.hernandez@umcc.cu](mailto:dalia.hernandez@umcc.cu)

Lic. Melissa Gómez Ojeda.

<https://orcid.org/0009-0007-1847-2435>

Licenciado en Cultura Física, instructor

Universidad de Matanzas. Facultad de Ciencias de la Cultura Física

[melissa.ojeda@umcc.cu](mailto:melissa.ojeda@umcc.cu)

### **RESUMEN**

Las tensiones psíquicas originadas por la participación en una confrontación en los miembros de un equipo deportivo, tanto las pre – competitivas como las pos – competencia, no son debidamente controladas por parte de los entrenadores y ello repercute en los rendimientos que se alcanzan; especialmente las que surgen con posterioridad a la lid no son objeto de seguimiento y de un accionar útil, que permita eliminar los estados negativos en un futuro inmediato o mediano. Se aplicaron métodos teóricos y empíricos. Como resultado obtenido en este estudio del estado actual del proceso de control de las mismas constituye la esencia del presente trabajo en la escuela de la EIDE de la provincia de Matanzas en varios deportes como por ejemplo: Baloncesto, Voleibol, Balonmano, Béisbol, Fútbol y otros.

**Palabras claves:** control; estado psicológico; tensiones psíquicas pos- competitivas

### **ABSTRACT**

The psychic tensions originated by the participation in a confrontation in the members of a sports team, both pre-competitive and post-competitive, are not properly controlled by the coaches and this has repercussions on the performances that are achieved; especially those that arise after the fight are not monitored and are not the object of useful action, which would allow the elimination of negative states in the immediate or medium future. Theoretical and empirical methods were applied. As a result obtained in this study of the current state of the control process, it constitutes the essence of the present work in the EIDE school in the province of Matanzas in various sports such as: Basketball, Volleyball, Handball, Baseball, Football and others

**Keywords:** control; psychological state; post-competitive psychological tensions.

## **INTRODUCCIÓN**

Los estados psicológicos que se generan en los deportistas al finalizar los eventos competitivos deben ser atendidos con igual atención que aquellos que surgen con anterioridad a los mismos. La buena o mala actuación repercute positiva o negativamente en el practicante. Si se trata de rondas repetitivas, ello tiene aun mayor importancia. Su control es de total responsabilidad de los entrenadores.

Un estado psicológico es la manifestación completa de la personalidad, que influencia las actitudes en el campo emocional, así como en la forma en que se activan los procesos cognitivos que se requieren ante una acción dada.

Cuando ha culminado el evento competitivo, el deportista presenta fatiga física y psicológica producto del esfuerzo desplegado. Si ha obtenido un buen resultado, individual o colectivo, la alegría del triunfo puede ocultar los errores cometidos y provocar una sobrevaloración de las propias fuerzas. Si ha obtenido un mal resultado propio o del equipo, la decepción que provoca tiende a menospreciar las buenas actuaciones y a subestimar las posibilidades de éxito posterior.

Deportistas y equipos favoritos para la obtención de la medalla de oro en una competencia, quedan al final alejados de dicha meta, porque sus entrenadores no han atendido de forma adecuada la preparación psicológica pos – competitiva. Se impone, por tanto, atender esta situación en el deporte matancero, que juega tan importante papel en los resultados posteriores, pues los pocos profesores deportivos que prestan atención a los estados psicológicos de los miembros de sus respectivos equipos se concentran en la fase pre – competitiva del torneo. Por otra parte, tanto los metodólogos, como los jefes de áreas de las escuelas deportivas, no exigen el cumplimiento de esta tarea.

En la bibliografía especializada se pueden encontrar numerosos estudios que muestran las características de las tensiones psíquicas que surgen con anterioridad de la competición y la forma en que deben ser controladas, en el caso de que se manifiesten negativamente. La autora no ha podido localizar referencias válidas llevadas a cabo con equipos deportivos, donde se centrara la atención en el estudio de los estados pos – competencia, su repercusión en el rendimiento posterior y las acciones llevadas a cabo por los entrenadores para enfrentarlas con éxito. Solo ubicó en una obra su importancia y caracterización, específicamente en un libro de la autoría de Sainz de la Torre (2003). De ahí la importancia de la realización del presente estudio.

En consonancia con lo planteado anteriormente, el objetivo general de la presente investigación se centra en precisar el protagonismo del control de las tensiones pos-competitivas en deportistas escolares de la EIDE de Matanzas y fue seleccionada una muestra compuesta por 24 sujetos, de los cuales 15 fueron deportistas de ambos sexos de Béisbol Sub – 15, Voleibol Juvenil, Balonmano 13 – 15 y Atletismo escolar y juvenil.

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

Como materiales fueron utilizados los protocolos del análisis de documentos, la encuesta y la entrevista, aplicándose, junto a los necesarios métodos teóricos, los métodos empíricos mencionados, procesándose los datos obtenidos desde el punto de vista matemático y estadístico, utilizándose para la significación la Tabla de proporciones de Folgueira, R. (2003), basada en el algoritmo de Bučak.

## RESULTADOS

### 1. Resultados del análisis de documentos

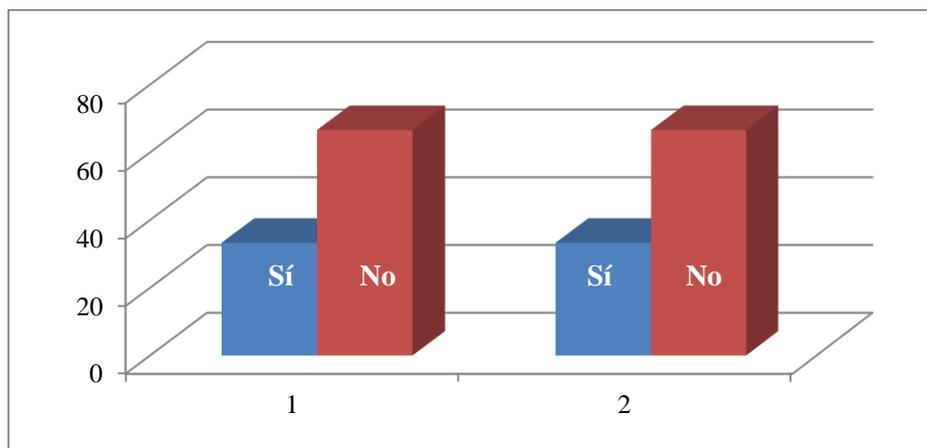
Fueron analizados los Programas de Preparación del Deportista de los 4 deportes investigados en sus correspondientes categorías, así como los Planes del macrociclo de entrenamiento elaborados por sus entrenadores. Dicho análisis permitió conocer:

- Se constata que en ninguno de los documentos existen orientaciones dirigidas a la atención de las tensiones psíquicas pos – competitivas
- La importancia del control de dichos estados en los resultados de enfrentamientos posteriores por parte del equipo
- Recomendaciones concretas para que los entrenadores enfrenten las mismas con eficiencia y puedan controlar sus manifestaciones negativas.

### 2. Análisis de los resultados de la entrevista aplicada a los deportistas de la muestra

Como se informara anteriormente, le fue aplicada una encuesta a los deportistas estudiados de los cuatro deportes seleccionados en sus respectivas categorías y a continuación se muestran brevemente sus resultados.

*Valores porcentuales de los resultados a las preguntas 1 y 2*



Elaboración propia

*Leyenda:*

*Pregunta 1. ¿Conoces los tipos de estados psicológicos pos – competitivos que puedes presentar al culminar el evento?*

*Pregunta 2. ¿Ha conversado el entrenador con ustedes en relación a ello?*

Las respuestas afirmativas van acompañadas de estados que no guardan relación alguna con las tensiones pos-competitivas y por tanto, se considera que el 100% de los deportistas no las conocen y es obvio que los entrenadores no han conversado con ellos sobre las mismas, aunque algunos – el 33,3% - brinden una respuesta afirmativa al respecto.

*Pregunta 3 ¿Cuándo se reúne el entrenador con el equipo para analizarlos resultados del partido?*

- a) Inmediatamente que termina la competencia = 73,3%

- b) Pasadas unas horas de que haya culminado = 13,2%
- c) Al otro día = 13,2%

La mayoría de las respuestas, como se observa, indican errores cometidos por los entrenadores, ya que el 73,3% de la muestra reconoce que la reunión de análisis de los resultados de la confrontación se lleva a cabo de forma inmediata, al culminar la competencia. Dado el nivel de fatiga que acarrea la misma en los participantes, es muy inadecuado realizarla de esta forma, ya que la atención del entrenador debe estar centrada en el descanso del equipo, para una pronta recuperación.

*Pregunta 4: ¿Cuál es el contenido de la comunicación del entrenador en la reunión posterior cuando se ha obtenido una victoria?*

- a) Comienza la reunión destacando lo bueno realizado = 66,6%
- b) Comienza la reunión destacando los errores cometidos = 0%
- c) Destaca primero los aciertos colectivos y después los individuales = 40%
- d) Destaca primero los aciertos individuales y después los colectivos = 20%
- e) Destaca primero los errores colectivos y después los individuales = 33,3%
- f) Destaca primero los errores individuales y después los colectivos = 0%
- g) Felicita muy poco, piensa que cumplimos con nuestra obligación = 6,6%

Estos resultados apuntan en su mayoría a desconocimiento por parte de los entrenadores sobre el tema tratado. Cuando se ha obtenido una victoria es necesario comenzar por destacar los errores cometidos y así evitar la sobreestimación, que puede afectar el próximo desempeño. El deportista, convencido de su buena actuación y reforzado por la inicial felicitación de su profesor, tiende en eventos posteriores a subestimar al contrario, pues tiende a considerarse superior y ello conduce a pobres rendimientos.

Al mismo tiempo, ya sea para destacar los aciertos o desaciertos cometidos, siempre se comienza por los resultados de las acciones colectivas, pues el entrenador es el responsable de la cohesión grupal de su equipo y cada uno de sus deportistas debe estar convencido de que el colectivo se encuentra por encima de las individualidades.

*Pregunta 5: ¿Cuál es el contenido de la comunicación del entrenador en la reunión posterior cuando se ha obtenido una derrota o no se ha alcanzado el resultado previsto?*

- a) Comienza la reunión destacando los errores cometidos = 53,3%
- b) Comienza la reunión destacando lo bueno realizado = 13,2%
- c) Destaca primero los errores colectivos y después los individuales = 46,6%
- d) Destaca primero los errores individuales y después los colectivos = 0%
- e) Destaca primero los aciertos colectivos y después los individuales = 33,3%
- f) Destaca primero los aciertos individuales y después los colectivos = 6,6%
- g) Se pone agresivo con nosotros por haber perdido = 13,2%

Estos resultados demuestran, al igual que en la pregunta anterior, el poco conocimiento que poseen los entrenadores sobre esta esfera, a pesar de que han recibido dicha información en la asignatura de Psicología del ejercicio físico en sus estudios de licenciatura. Más de la mitad de los deportistas reconocen que al perder un partido o al no alcanzar el rendimiento planificado para una determinada competencia, por encontrarse el equipo disgustados o tristes por el pobre desempeño, lo que se requiere es elevar la autoestima, el ánimo y por tanto, los entrenadores en estos casos deben comenzar siempre por felicitar el buen desempeño, de jugadas colectivas, del equipo en general en determinados momentos de la confrontación con el contrario y después felicitar calurosamente a aquellos sujetos que tuvieron acciones destacadas, aunque no hayan alcanzado la victoria o la meta propuesta. Es necesario insistir que “para la próxima lo podrán hacer mejor”, pues tienen las potencialidades para ello y en los entrenamientos se podrán subsanar las dificultades confrontadas; deben convencerles que confían en ellos.

Otros datos de interés que escribieron en la encuesta los deportistas estudiados por su propia iniciativa, pues no fueron objeto de preguntas, fueron:

- Aunque el 73,3% de la muestra manifiesta que su entrenador intenta controlar sus estados pos-competitivos, solo el 26,6% plantea que conversa con ellos después del evento y el resto de las respuestas las emiten 1 o 2 sujetos
- Se sienten optimistas ante el futuro cuando el equipo gana o él individualmente ha tenido un buen desempeño (66,6%)
- Se sienten deprimidos cuando su equipo gana, pero él cometió muchos errores (73,3%)
- Una derrota competitiva lo impulsa a esforzarse más (53,3%)
- Una victoria competitiva influye en sus disposiciones para el próximo evento (80%)
- Un deficiente desempeño competitivo influye negativamente para el próximo enfrentamiento (43,3%)
- Cuando han cometido errores durante la competencia, el entrenador le critica sobre todo: al deportista (6,6%); al error (93%)

Digno de destacar es un elemento positivo, relacionado con la dirección de la crítica del entrenador. En este caso la inmensa mayoría de los entrenadores, a juicio de los deportistas, critican el error cometido y no la persona que lo llevó a cabo, lo cual es una máxima en el trabajo de los profesores deportivos en el campo de las variables psicológicas de la corrección de errores, especialmente en la denominada “pragmática o práctica”.

### **3. Resultados de la encuesta a los entrenadores**

Luego de analizar los resultados obtenidos, producto de la aplicación de la encuesta a los entrenadores seleccionados para la presente investigación, se muestran los valores más representativos de la misma.

- El 66,6% de los entrenadores manifiestan conocer los estados pos-competitivos, pero solo el 33,3% conocen que son las vivencias de éxito y de fracaso. El resto plantean respuestas equivocadas (-)
- El 66,6% responden que se reúnen con el equipo al otro día del evento competitivo (+)
- El 66,6% comienza la reunión, cuando se gana, destacando las buenas actuaciones (-)
- El 55,5% destaca primero los aciertos colectivos y después los individuales (+)
- Cuando se pierde, el (55%) comienza la reunión destacando los errores cometidos (-)
- El 100% de los entrenadores manifiestan que critican siempre al error y no a la persona. (+)

Como se evidencia, los resultados positivos y negativos se encuentran en equilibrio. El desconocimiento de la mayoría de los sujetos consultados sobre los tipos de vivencia pos – competitivas es evidente, así como el destacar las buenas acciones al inicio de la reunión posterior a la confrontación, cuando se ha obtenido una victoria, por las razones explicadas anteriormente y al mismo tiempo, comenzar criticando las acciones inadecuadas, cuando se ha obtenido una derrota. El resto de los datos, a criterio del entrenador, son más positivos, aunque no guardan mucha relación con lo expresado por los miembros de sus respectivos equipos, opinión mucho más objetiva que la emitida por los profesores.

## **CONCLUSIONES**

El estudio realizado, tanto el análisis de documentos, como los resultados de la entrevista a los deportistas y la encuesta a los entrenadores apunta al desconocimiento que sobre el tema poseen y destaca la necesidad de un accionar concreto, a fin de que los entrenadores de la EIDE de Matanzas conozcan la importancia del control de las tensiones psíquicas pos – competitivas e implementen acciones concretas para su regulación adecuada, en aras de mejores logros en confrontaciones posteriores.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Ledo, M. (2023) Plan de intervención psicológica para favorecer la tolerancia psíquica ante situaciones competitivas en los equipos escolares de Balonmano de la EIDE “Luis Augusto Turcios Lima” de Matanzas. Tesis en opción al grado académico de Máster en Ciencias de la Educación Física, el Deporte y la Recreación, Facultad de Ciencias de la Cultura Física, UM
- Sainz de la Torre, N. (2020) Inteligencia emocional para la vida y la profesión. Material de estudio de elaboración propia de la asignatura propia y optativa “Inteligencia emocional”. Moodle. Facultad de Cultura Física, UM
- Sainz de la Torre, N., Al Safiri, R. (2022) Inteligencia emocional de entrenadores y cohesión grupal en equipo de Béisbol Sub – 23 Matanzas. Ponencia en Fórum de Ciencia y Técnica 2022