

Intervención psicopedagógica para favorecer el desempeño técnico-táctico en karatecas de alto rendimiento

Psychopedagogical intervention to promote technical-tactical performance in high-performance karate fighters

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

ORCID: 0000-0002-7371-7876

Colaboradores: Colectivo técnico de la Selección Nacional de Karate.

Resumen

El presente trabajo se propuso como objetivo implementar una intervención psicopedagógica para favorecer el desempeño técnico-táctico en competencia de los karatecas de la Selección Nacional de Cuba que se encuentran preparándose para el clasificatorio olímpico. Para ello a una muestra de 5 karatecas se les aplicó una serie de acciones psicopedagógicas, con un diagnóstico pre y pos intervención del desempeño técnico-táctico de los mismos y del comportamiento de un grupo de variables que incidían en dicho desempeño. Fueron aplicadas las técnicas: entrevista, cuestionario, escala valorativa, observación, análisis del producto de la actividad, test psicológicos, pruebas psicofisiológicas y de terreno, pulsometría y criterio de especialistas. Finalmente se logró favorecer el comportamiento de todas las variables estudiadas y del desempeño técnico-táctico aunque no siempre en todos los atletas, ni en el más alto nivel de desarrollo. No obstante, fue valorada en sentido general como efectiva.

Palabras claves: intervención psicopedagógica, desempeño técnico-táctico, karate.

Abstract

The objective of this work was to implement a psycho-pedagogical intervention to promote the technical-tactical performance in competition of the karate fighters of the Cuban National Team who are preparing for the Olympic qualifier. To do this, a series of psycho-pedagogical actions were applied to a sample of 5 karate fighters, with a pre and post intervention diagnosis of their technical-tactical performance and the behavior of a group of variables that affected this performance. The techniques were applied: interview, questionnaire, assessment scale, observation, analysis of the product of the activity, psychological tests,

psychophysiological and field tests, pulsometry and specialist criteria. Finally, it was possible to favor the behavior of all the variables studied and the technical-tactical performance, although not always in all the athletes, nor at the highest level of development. However, it was generally valued as effective.

Key words: psychopedagogical intervention, technical-tactical performance, karate.

Introducción

El elevado desempeño técnico-táctico en situación competitiva, constituye una exigencia para el éxito en deportes como el karate. Deporte de combate en el que el deportista debe superar no solo la fuerza física y la técnica del contrario sino también su táctica (Russell, Portuondo, y Martínez, 1997; citado en Sánchez, 2005). De ahí que, favorecer dicho desempeño, tema en el que se centra la presente investigación, constituya un importante objetivo del control del entrenamiento deportivo en este deporte.

El tema del desempeño técnico-táctico del deportista ha ocupado el centro de atención, desde hace varias décadas, de diferentes investigadores en el ámbito de la Pedagogía y Metodología del Entrenamiento Deportivo; así como en el de la Psicología del Deporte. Los estudios realizados han arribado a conclusiones en las que se plantea que en el desempeño técnico-táctico del deportista intervienen múltiples variables entre las que se destacan aquellas de carácter psicológico (Mahlo, 1975) y en este sentido algunos autores valoran como pertinente la realización de intervenciones psicopedagógicas para optimizar los diferentes factores que pueden incidir en el desempeño técnico-táctico del deportista (Buceta, 1998; Vidaurreta, 2014).

Dichos estudios se han realizado en diferentes deportes, no obstante existe un consenso generalizado en relación a la necesidad del permanente tratamiento del tema en deportes de combate. Más aun cuando se identifica, según entrenadores y comisión nacional, a partir de observaciones realizadas en competencia, que el desempeño técnico-táctico constituye una variable que está afectando el resultado deportivo en competencia de los karatecas de la Selección Nacional de Cuba que se encuentran preparándose para su clasificatorio olímpico. Situación problemática de la que parte el presente estudio, el cual tiene como objetivo implementar una intervención psicopedagógica para favorecer el desempeño técnico-táctico en competencia de estos deportistas.

Materiales y métodos

Para darle cumplimiento al objetivo de la investigación se realiza un estudio con un diseño pre experimental que consta de pre prueba y pos prueba a un solo grupo de medición, al cual se le realiza en una primera fase un diagnóstico del estado del desempeño técnico-táctico y de las variables psicológicas que inciden en el mismo, a continuación se le aplica una intervención y posteriormente se vuelve a diagnosticar el estado del desempeño técnico-táctico y de las variables psicológicas que inciden en este.

La muestra estuvo compuesta por 5 karatecas de la Selección Nacional de Cuba, los cuales constituyen el universo poblacional de los atletas que se encuentran preparándose para el clasificatorio olímpico. Dos de ellos del sexo femenino y 3 masculinos. Con un rango de edad cronológica entre 22 y 27 años, una edad cronológica promedio de 23.6 y un rango de edad deportiva entre 16 y 19 años, con una edad deportiva promedio de 17.6 años.

La investigación se desarrolló a través del siguiente procedimiento. En un primer momento se realizó la determinación del estado del desempeño técnico-táctico de los deportistas estudiados y las variables psicológicas que inciden en su calidad (fase diagnóstica pre intervención), realizado a inicios de la etapa de preparación física general. Posteriormente se elaboró una propuesta de intervención psicopedagógica encaminada a favorecer el funcionamiento de estas variables y por ende el desempeño técnico-táctico de los deportistas estudiados. A continuación se les aplicó la intervención, durante la etapa de preparación física general y especial; y finalmente se valoró su efectividad empírica y teórica (fase diagnóstica pos intervención) la cual correspondió a un corte evaluativo a mediados de la etapa especial, pues por condiciones ajenas a la voluntad de los investigadores el ciclo de entrenamiento fue interrumpido (situación de pandemia en el país).

Para la realización del estudio fueron utilizados diferentes métodos y técnicas del nivel teórico y empírico. Del nivel teórico se emplearon los siguientes métodos:

- Método analítico-sintético: el mismo permitió el análisis de la información referida al desempeño técnico- táctico y variables que inciden en el mismo. Fue utilizado tanto en la realización del marco teórico referencial como en el análisis de los datos productos de la propia investigación, en aras de referir los elementos

más significativos tanto en el período de la primera fase diagnóstica, de elaboración y aplicación de la intervención, como en la comprobación de la efectividad de la misma; así como para llegar a la síntesis de la información obtenida reflejada en las conclusiones.

- Inductivo-deductivo: permitió transitar de lo general a lo particular y viceversa. Del desempeño técnico-táctico a las variables que inciden en él y de estas a la valoración del mismo, permitiendo el uso de las inferencias y las deducciones para el análisis de los resultados y el arribo a las conclusiones.

Del nivel empírico, se utilizaron los siguientes métodos y técnicas:

- Cuestionario: el mismo fue aplicado a los entrenadores del equipo (4 entrenadores) en la primera fase diagnóstica con el objetivo de obtener información acerca de su criterio sobre las variables que incidían en el desempeño técnico-táctico de sus deportistas.

- Entrevista: fue utilizada en la fase diagnóstica pre intervención y en la pos intervención. Aplicada a deportistas y entrenadores con el objetivo de conocer su criterio sobre el desempeño técnico táctico y el funcionamiento de las variables que incidían en el mismo.

- Escalas valorativas: fueron aplicadas en la fase diagnóstica pre intervención y en la pos intervención a los entrenadores con el objetivo de conocer su valoración sobre el desempeño técnico táctico y el funcionamiento de las distintas variables que incidían en el mismo, las cuales eran ofrecidas en una escala de 4 puntos.

- Pruebas de laboratorio psicofisiológico (Tiempo de reacción simple y complejo y Resanti): fueron utilizadas en la fase diagnóstica pre intervención y en la pos intervención para conocer el funcionamiento de las variables tiempo de reacción simple y complejo y capacidad anticipatoria de respuesta.

-Test Psicológico (Toulouse Pieron): fue utilizado en la fase diagnóstica pre intervención y en la pos intervención para conocer el funcionamiento de la variable concentración de la atención. Fue utilizado con una variante de medición que contempla su evaluación durante 3 min.

-Pruebas de terreno (Perfil interactivo de los estados de ánimo-PIED, Tapping Test, Test de percepción de la distancia): fueron utilizadas en la fase diagnóstica pre intervención y en la pos intervención para conocer el funcionamiento de las variables: estados de ánimo, ritmo psicomotor y percepción de la distancia.

-Pulsometría (en entrenamientos y competencia): fue utilizada para definir las pulsaciones basales, en reposo y antes del combate, característica de cada deportista. Buscando el comportamiento de la variable nivel de activación psicofisiológica pre-combate.

-Observación (en entrenamiento y en situación competitiva): fue utilizada con el objetivo de corroborar los datos obtenidos por los otros métodos y técnicas, en relación al desempeño técnico-táctico y las variables asociadas al mismo en condiciones de terreno.

-Análisis del producto de la actividad (en situación competitiva): fue utilizado con el objetivo de corroborar a través de indicadores de la actividad los datos obtenidos por los otros métodos y técnicas, en relación al desempeño técnico-táctico y las variables asociadas al mismo.

-Criterio de especialistas: fue utilizado para la elaboración de la propuesta de intervención y en la fase diagnóstica pos intervención. En la que 5 especialistas (4 entrenadores y 1 psicólogo), todos con un nivel de escolaridad superior y con una experiencia de trabajo en el deporte y particularmente en el karate de más de 15 años, valoran la propuesta y la factibilidad de la intervención en relación a su pertinencia y suficiencia en una escala donde entre 90 y 100 puntos es pertinente, suficiente y efectiva; entre 80 y 89 es medianamente pertinente, suficiente y efectiva y menos de 79 puntos es no pertinente, no suficiente y no efectiva.

Para el procesamiento estadístico de los datos se utilizó de la estadística descriptiva la moda, la media, el rango mínimo y máximo y las distribuciones empíricas de frecuencias absolutas y relativas con su correspondiente análisis porcentual.

Desarrollo

Luego de analizados los resultados del cuestionario a los entrenadores y de la entrevista al deportista se determinó, que la intervención psicopedagógica debía orientarse hacia: el fortalecimiento del autoconocimiento por parte del deportista de su perfil técnico-táctico y psicológico; la concientización de sus metas técnico-tácticas y psicológicas; la mejora del tiempo de reacción inicial y a la estimulación de la toma de la iniciativa en el combate; la puesta en práctica de la capacidad anticipatoria de respuesta; el aumento de la concentración de la atención (1er y último minuto); la estimulación de la toma de decisiones; el

trabajo con las fases de análisis y solución mental del pensamiento táctico; el aumento del nivel de activación psicofisiológica pre combate; el control del prearranque; el manejo de la percepción de la distancia y el autocontrol emocional (en el último minuto, ante el éxito, el fracaso y las actitudes del arbitraje).

Teniendo en cuenta los anteriores aspectos se elaboró una propuesta de intervención la cual fue sometida al criterio de especialistas, en la que el 100% la consideraron como pertinente, otorgándole 100 pts y suficiente, otorgándole 90 pts, la misma quedó conformada por 5 grupos de acciones de contenido psicopedagógico, con varias técnicas incluidas en los mismos. Ellos son:

1. Realización de la modelación de situaciones tácticas en los entrenamientos
Situaciones tácticas tales como: cómo darle solución a una situación de un rival que te presiona todo el tiempo, cómo anticipar a un rival muy atacador, cómo hacer salir a un contrario que espera para anticipar, cómo trabajar ante un contrario que provoca un ataque para contraatacar. En las que se le exigía: la utilización de las distintas distancias acorde a los distintos trabajos tácticos, la toma de decisiones, incentivando la misma en el menor tiempo posible, el empleo de diversas soluciones en dependencia del rival, la concentración de la atención sostenida. Todo ello con un control de la efectividad.

2. Organización de topes preparatorios con control del cumplimiento de objetivos técnicos-tácticos y psicológicos pre establecidos.

3. Aplicación de técnicas psicológicas cognitivo-conductuales. (Saínez, 2010; González y cols., 2012)

Tales como: modificación de creencias y pensamientos negativos, el establecimiento de metas, el reforzamiento positivo y negativo de conductas, el establecimiento de rutinas pre combate y ante el fracaso y el éxito, el uso de automandatos movilizativos o de inhibición en dependencia de la situación, el trabajo con la postura corporal (gestualidad, enfoque de la mirada), el análisis de la toma de decisiones y el análisis de videos.

4. Aplicación de técnicas psicofísicas. (Saínez, 2010; González y cols., 2012)

Tales como: ejercicios de respiración activa y sedativa en dependencia de la situación.

5. Uso de técnicas psicológicas de la imaginación. (Saínez, 2010; González y cols., 2012)

Tales como: ejercicios de visualización de situaciones tácticas y su análisis. Manejando las variables: toma de decisiones y tiempo.

Intervención en que lo pedagógico recibió un apoyo con las técnicas psicológicas y lo psicológico recibió reforzamiento en las acciones pedagógicas.

Los resultados, a partir de la entrevista al entrenador y al deportista, demostraron que pos intervención aumentó el nivel de conocimiento del 100 % de los deportistas de sus fortalezas y debilidades técnico-tácticas y psicológicas. De un 58% como media de correspondencia entre la valoración del entrenador y la del deportista pre intervención pasó a un 99% pos intervención. Con respecto a la concientización de las metas técnico, tácticas y psicológicas, se constató en la entrevista y a través de la observación al deportista, una mejoría pos intervención. De un 40% de la muestra pre intervención en la que aparecían metas centradas en estos componentes de la preparación y procederes en correspondencia con los mismos, ascendió a un 80 %.

Con respecto al tiempo de reacción, medido a través de pruebas psicofisiológicas de laboratorio, se constató una mejoría pos intervención en las medias de su tiempo de reacción simple en el 40% de la muestra, de una media pre intervención con valores entre 255 y 258 a una pos intervención con valores entre 186 y 247; y en el tiempo de reacción complejo en el 60%, de una media pre intervención con valores entre 498 y 509 a una media pos intervención con valores entre 439 y 481. No obstante, en situación real de combate, a partir de la observación y el análisis del producto de la actividad en 2 competencias nacionales, el tiempo de reacción inicial y la toma de la iniciativa en el combate mejoró en el 80% de la muestra; de un tiempo pre intervención entre 48 y 93 seg. a un tiempo pos intervención de 28 a 62 seg. Similar sucedió con la capacidad anticipatoria de respuesta, mejorada en el 100% pos intervención en las pruebas de laboratorio; pre intervención se movió como media grupal en un rango de 70 a 100 y pos intervención de 69 a 98. Mientras que, en situación real, a partir de la escala valorativa aplicada al entrenador se estimó una mejoría en el 100%, aunque no a un alto nivel; sino a un nivel medio, de un puntaje de 2 (bajo) pasó en la pos intervención a 3 (medio).

Con respecto a la concentración de la atención en el 1er y último minuto, en el test Toulouse Pieron el 100% de la muestra mejoró. De una media de 97 pre intervención mejoraron a un puntaje medio de 100 en cada uno de estos minutos:

Mientras que en el análisis del producto de la actividad y la observación en competencia, de un 40 % de la muestra que presentaba concentración de la atención en el primer minuto pasó a 60% pos intervención; y en el 3er min. del 20% ascendió al 40%, infiriéndose esto a partir de los minutos de mayor efectividad en sus combates.

La toma de decisiones mejoró pos intervención, de una valoración de 1 (nivel medio de dificultad) pre intervención en el 100% de la muestra pasó a 2 (nivel bajo) en el 20 % y a 2,5 (entre bajo y nulo) en el 80% de la muestra. Igual comportamiento tuvo la valoración de la calidad de las fases de análisis y solución mental de la acción. Los niveles de activación psicofisiológica pre combate aumentaron pos intervención y se estableció que con pulsaciones entre 22 y 29 p/m en el sexo femenino y 27 y 32 p/m en el sexo masculino, la efectividad de los combates era mayor. Las manifestaciones de prearranque mejoraron en el 80% pos intervención apareciendo manifestaciones de disposición combativa, aunque en un 20% permanecen manifestaciones de autocomplacencia que no favorecen el desempeño del deportista en la competencia.

La percepción de la distancia, según el test fue exacta pre y pos intervención. Sin embargo, según observación y escala valorativa al entrenador, pre intervención se valoraba en 1 (percepción por defecto) y pos intervención, pasó a 1,5 (entre por defecto y exacta) en el 100%. El autocontrol emocional también mejoró, de una valoración de 1 (nivel medio de dificultad) en el 100%, pasó a 1.5 (entre medio y bajo) en el 20% y a 2 (bajo) en el 80%.

Finalmente se valora, según la observación, el análisis del producto de la actividad y la escala valorativa aplicada al entrenador que el desempeño técnico-táctico en competencia mejoró en el 100% de la muestra. De un nivel valorado en 1,5 (entre bajo y medio) pre intervención pasó a 2 (medio) en el 20% y a 2,5 (entre medio y alto) en el 80%.

Resultados semejantes en relación a la efectividad de propuestas de intervención con contenido psicopedagógico o psicológico, para la modificación de una u otra de estas variables los obtienen en deportistas de alto rendimiento autores como Vidaurreta (2014) en estudios del desempeño táctico pero en baloncestistas; Del Monte (2017) pero solo con respecto a la concentración de la atención y en judocas; Sánchez (2017) en autocontrol emocional en

balocentistas o en deportistas escolares como De la Rosa (2016) en relación con la motivación en esgrimistas y Soler (2016) respecto a la concentración de la atención en boxeadores. Lo cual habla de la pertinencia que tienen las acciones con contenidos psicológicos o psicopedagógicos para propiciar cambios favorables para el rendimiento del deportista en variados deportes y etapas de la vida deportiva.

La intervención aplicada fue considerada pertinente por el 100% de los especialistas, otorgándole 100 pts y medianamente suficiente, otorgándole 80 pts, por lo que se valora efectiva en un 90%. Según los especialistas es necesario la participación en competencias que tengan niveles de exigencia similares a los de la competencia para la cual se preparan, para un mayor alcance de la solución a la situación problemática. Además se debe tomar en cuenta que en esta etapa de la vida deportiva ya existen algunos estereotipos dinámicos estructurados de difícil modificación y que inciden en el desempeño técnico táctico del deportista.

Conclusiones

El diagnóstico pre intervención determinó la existencia de un nivel valorado entre bajo y medio de desempeño técnico táctico en los deportistas estudiados con incidencia de las variables psicológicas: autoconocimiento del deportista de su perfil técnico-táctico y psicológico, contenido de sus metas técnico-tácticas y psicológicas, tiempo de reacción inicial y la toma de la iniciativa en el combate, capacidad anticipatoria de respuesta, concentración de la atención, toma de decisiones, calidad de las fases de análisis y solución mental del pensamiento táctico, nivel de activación psicofisiológica pre combate, prearranque, percepción de la distancia y el autocontrol emocional.

La intervención tuvo como contenido un grupo de acciones de carácter pedagógico que recibieron su reforzamiento a través de intervenciones psicológicas y viceversa.

La misma fue valorada como efectiva aunque no totalmente. Ella logró favorecer el comportamiento de todas las variables estudiadas y elevar el desempeño técnico-táctico a un nivel entre medio y alto.

Recomendaciones

Continuar con la aplicación de las acciones psicopedagógicas una vez reiniciados los entrenamientos para darle culminación a la intervención.

Realizar una evaluación de las variables estudiadas en situaciones competitivas de similar nivel de exigencia a la competencia para la cual se preparan con el objetivo de obtener una evaluación más fidedigna de su comportamiento.

Informar a las entidades pertinentes los criterios emitidos por los especialistas sobre la factibilidad de la intervención con el propósito de una mayor contribución a la solución de la situación problemática de esta investigación y a la proyección de estrategias de trabajo metodológico en la base del alto rendimiento.

Referencias bibliográficas

Sánchez, M. E. (2005). Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva. La Habana: Editorial Deportes.

Mahlo, F. (1975). La acción táctica en el juego. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Buceta, J. M. (1998). Psicología del entrenamiento deportivo. Madrid: Editorial Dykinson.

Vidaurreta, L. (2014). Educación táctica y gestión por la rapidez mental. La Habana: Editorial Deportes.

Saíenz, N. (2010). Psicopedagogía de la Educación Física y el Deporte Escolar. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes.

González, L. G. y cols. (2012). Intervenciones psicológicas con los deportistas olímpicos cubanos que asistieron a Londres, 2012. Disponible en: <https://revistas.um.es>

Del Monte, L. (2017). Intervención psicológica de la concentración de la atención en el Judo. La Habana: Editorial Deportes.

Sánchez, D. (2017). Acciones psicológicas para el control de las emociones negativas en los basquetbolistas del Equipo, "Capitalinos", de 1^{ra} Categoría. Tesis de Maestría. UCCFD Manuel Fajardo. La Habana. Cuba.

De La Rosa, X. (2016). Acciones de intervención psicológica para la motivación de logro de esgrimistas de la EIDE Mártires de Barbados de La Habana. Tesis de Maestría. UCCFD Manuel Fajardo. La Habana. Cuba.

Soler, Y. (2016). Acciones de intervención psicológica para la concentración de la atención en boxeadores de la categoría 15 – 16 años de la EIDE Mártires de Barbados de La Habana. Tesis de Maestría. UCCFD Manuel Fajardo. La Habana. Cuba.