

Diseño y ejecución de un programa de entrenamiento mental para escalada deportiva

Design and execution of a mental training program for sport climbing



<https://cu-id.com/2046/v18e27>

Projeto e execução de um programa de treinamento mental para escalada esportiva

✉ Leonardo Eliecer Tarqui-Silva^{1*}, ✉ José Ernesto Garcés-Mosquera²

¹Universidad Nacional de San Luis (UNSL), Argentina

²Universidad Técnica de Ambato (UTA), Ecuador. E-mail: je.garces@uta.edu.ec

RESUMEN: La presente investigación en psicología del deporte, tiene como objetivo determinar los factores psíquicos y emocionales que intervienen en el rendimiento deportivo de una atleta de sexo femenino de la disciplina de escalada deportiva. Constituye un estudio exploratorio de caso. Dentro de la metodología aplicada se utilizaron reactivos psicológicos clínicos y deportivos, se siguieron todos los protocolos éticos al tratarse de una menor de edad. Como resultado de la intervención, no se encontraron patologías o problemas de abordaje psicológico, en tal virtud, se evaluaron aspectos psicodeportivos, para posteriormente establecer un microciclo de entrenamiento mental, en base a las necesidades y características de la competidora.

Palabras Clave: Psicología del deporte, entrenamiento mental, escalada deportiva.

ABSTRACT: This research in sports psychology aims to determine the psychological and emotional factors involved in the sports performance of a female athlete in the sport climbing discipline. It constitutes an exploratory case study. Within the applied methodology, clinical and sports psychological reagents were used, all ethical protocols were followed as it was a minor. As a result of the intervention, no pathologies or problems of psychological approach were found, therefore, psychosport aspects were evaluated, to subsequently establish a microcycle of mental training, based on the needs and characteristics of the competitor.

Keywords: Sport psychology, mental training, sport climbing.

RESUMO: Esta pesquisa em psicologia do esporte tem como objetivo determinar os fatores psicológicos e emocionais envolvidos no desempenho esportivo de uma atleta feminina na disciplina de escalada esportiva. Trata-se de um estudo de caso exploratório. Dentro da metodologia aplicada, foram utilizados reagentes psicológicos clínicos e esportivos, todos os protocolos éticos foram seguidos por ser menor. Como resultado da intervenção não foram encontradas patologias ou problemas de abordagem psicológica, pelo que foram avaliados aspectos psicodesportivos, para posteriormente estabelecer um microciclo de treino mental, baseado nas necessidades e características do competidor.

Palavras-chave: Psicologia do esporte, treinamento mental, escalada esportiva.

INTRODUCCIÓN

El deporte de competición durante las últimas décadas se ha convertido en un verdadero “laboratorio de investigaciones”, actividad que ha congregado a expertos de distintas parcelas que complementan la preparación física del atleta (Yaman, 2020). La investigación doctoral de Carratalá-Bellod (2020) sobre mecanismos de afrontamiento, personalidad y su relación con el desempeño deportivo y académico, resalta la necesidad de generar procesos tempranos de intervención psicoemocional en atletas sometidos a frecuentes presiones, a pesar de encontrarse en etapas de niñez tardía o adolescencia.

Tal como lo plantea Epelde-Merino (2020), la escalada era considerada hasta los años 80 como una prác-

tica minoritaria, incluso hasta contracultural. Desde el año 2000 aproximadamente, inicia un desarrollo acelerado de este deporte, a tal punto que la Federación Internacional de Escalada Deportiva (IFSC) calcula que 44,5 millones de personas practican esta disciplina. Marcen-Cinca (2020) refiere que a partir del siglo XXI se desarrollan una serie de investigaciones vinculadas a la escalada como actividad de competición, logrando plasmarse una serie de trabajos científicos desde distintas posturas de las ciencias sociales y médicas.

En base a estos antecedentes, la presente investigación en psicología del deporte, tiene como objetivo determinar los factores psíquicos y emocionales que intervienen en el rendimiento deportivo de una atleta de sexo femenino de la disciplina de escalada deportiva.

*Autor para correspondencia: Leonardo Eliecer Tarqui-Silva. E-mail: leonardosicdeporte@yahoo.es

Recibido: 16/10/2022

Aceptado: 18/11/2022

DESARROLLO

El presente trabajo investigativo se constituye en un estudio exploratorio de caso, al tratarse de una escaladora menor de edad y con proyecciones al alto rendimiento. Se cumplieron todos los protocolos éticos como la firma del consentimiento informado, autorización de los padres de la deportista y confidencialidad de la información, tal como lo sugiere Ferrero et al. (2022). Durante la primera fase de intervención psicológica se acudió a parámetros protocolares propuestos por Tomé-Lourido (2018), y fueron los siguientes: entrevista con los padres, posteriormente con los técnicos, pues la atleta se moviliza tres veces por semana a otra provincia debido a condiciones de adaptabilidad al muro de entrenamiento, se firmaron los consentimientos informados para posteriormente establecer un “raport” (sintonía psicológica) con la atleta. Se exploró la historia clínico-deportiva, además de presenciar los entrenamientos, con la finalidad de analizar las rutinas que mantiene, se estableció un proceso de trazo metas, y se definieron los objetivos de la temporada.

Los test aplicados a nivel clínico durante este periodo fueron: HTP (House, Tree, Person) y Persona Bajo la Lluvia. A nivel deportivo se recurrió al Perfil de Estados de Ánimo POMS y Escala de Motivación en el Deporte. Esta etapa duró aproximadamente un mes y medio, con dos sesiones semanales de segui-

miento psicológico, adicionalmente de las entrevistas con padres y entrenadores. Este proceso se acompañó de un programa básico de entrenamiento mental, estructurado en técnicas de visualización, control de las emociones, y regulación de los niveles de activación psicofisiológica.

Como resultados a nivel del área clínica, no se identificaron patologías o situaciones de riesgo que ameriten una intervención a profundidad. En cuanto al área deportiva, el Perfil de Estados de Ánimo (POMS) indicó un índice elevado en la variable depresión (Figura 1), lo cual se reflejó en los resultados de la Escala de Motivación, pues existieron fluctuaciones en las valoraciones de la motivación intrínseca.

Aparentemente la intervención en entrenamiento mental generó un interés por aplicar estrategias cognitivas y psicoemocionales en la deportista, mejorando su desempeño y actitud motivacional dentro de las sesiones de entrenamiento (Figura 2), lo cual fue corroborado por los entrenadores en base al rendimiento dentro de las planificaciones semanales.

Sin embargo, dentro de este microciclo de preparación mental, no se pudo evaluar a la escaladora a nivel de competición real por falta de torneos nacionales y locales, escenario idóneo para visualizar los logros alcanzados a nivel psicológico y emocional, pues las condiciones difieren radicalmente a las que se encuentra habituada.

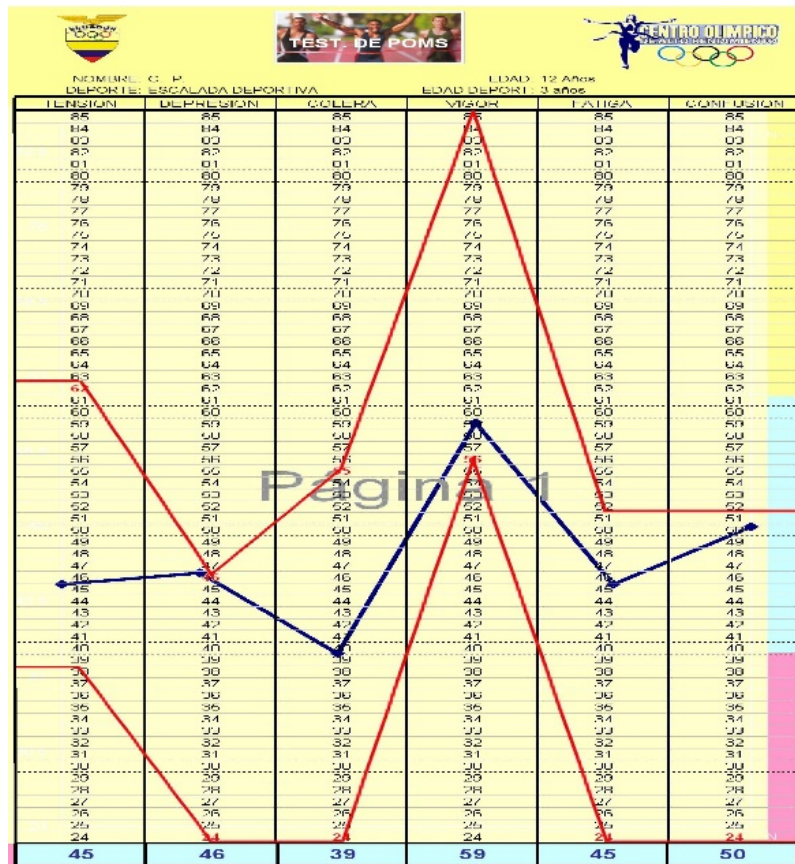


Figura 1. Perfil de Estados de Ánimo



Figura 2. Sesión de entrenamiento

CONCLUSIONES

Los programas de entrenamiento mental deben fundamentarse en las necesidades individuales del deportista. Específicamente en el análisis de caso planteado, no existieron elementos clínicos generadores de una exploración e intervención a profundidad, lo cual permitió y facilitó el diseño y ejecución de una planificación psicológica basada en las características del deporte de escalada, de los requerimientos manifestados por el equipo de entrenadores, y condiciones de la atleta.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Carratalá-Bellod, H. (2020). *Estrés, estrategias de afrontamiento y personalidad resiliente en deportistas y su relación con el rendimiento académico y deportivo*. [Tesis de Doctorado en Actividad Física y Deporte, Universidad de Valencia]. Repositorio UV. <https://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/75480/TESIS%20HELIO%20ok%20imp%20%2010%20-%207.pdf?sequence=1>
- Epelde-Merino, M. J. (2021). *La actividad de la escalada como herramienta educativa: un estudio de caso con alumnado de primaria*. [Tesis de Doctorado en Didáctica de las Lenguas, Artes y Educación Física, Universidad Complutense de Madrid]. Repositorio UCM. <https://eprints.ucm.es/id/eprint/64634/1/T42190.pdf>
- Ferrero, A., De Andrea, N. & Lucero, F. (2022). Una revisión de la contribución de la ética en la investigación con seres humanos. Algunos aportes al ámbito de la psicología. *Revista Liminales. Escritos Sobre Psicología y Sociedad*, 11(21), 53-83. <https://doi.org/10.54255/lim.vol11.num21.654>
- Marcen-Cinca, N. (2020). *Factores perceptivos en escalada deportiva*. [Tesis de Doctorado en Ciencias de la Salud, Universidad San Jorge - Zaragoza]. Repositorio (USJ). https://repositorio.usj.es/bitstream/123456789/440/1/Tesis%20Doct oral_Noel%20Marcen_con%20anexos.pdf
- Tomé-Lourido, D. (2018). *Evaluación de habilidades psicológicas en deportistas, y su relación con la ansiedad y el procesamiento atencional*. [Tesis de Doctorado en Proceso Psicológicos y Comportamiento Social - Universidad Santiago de Compostela]. Repositorio (USC). <https://minerva.usc.es/xmlui/handle/10347/18134>
- Yaman, H. (2020). Ciencias del deporte, basadas en la evidencia. *Revista PODIUM*, 15(1), 142-152. <http://scielo.sld.cu/pdf/rpp/v15n1/1996-2452-rpp-15-01-142.pdf>

Declaración de conflicto de interés: Los autores manifiestan no tener ningún conflicto de interés

Contribución de autoría: **Conceptualización:** Leonardo Eliecer Tarqui-Silva. **Curación de datos:** José Ernesto Garcés-Mosquera. **Análisis formal:** Leonardo Eliecer Tarqui-Silva. **Investigación:** Leonardo Eliecer Tarqui-Silva. **Metodología:** Leonardo Eliecer Tarqui-Silva. **Administración del proyecto:** José Ernesto Garcés-Mosquera. **Supervisión:** José Ernesto Garcés-Mosquera. **Validación:** José Ernesto Garcés-Mosquera. **Redacción-borrador original:** Leonardo Eliecer Tarqui-Silva. **Redacción-revisión y edición:** Leonardo Eliecer Tarqui-Silva.

Este artículo se encuentra bajo licencia [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional \(CC BY-NC 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)