



Acción, Vol. 19, No. 2, mayo-agosto 2023, E-ISSN: 1812-5808, <http://accion.uccfd.eu>

Artículo corto

Intervención psicoeducativa en atletas juveniles: el periodo precompetitivo

Psychoeducational intervention in youth athletes: the pre-competitive period

Intervenção psicoeducativa em jovens atletas: o período pré-competitivo

Victor Amable Mallqui-Quisintuña
Ministerio de Educación Distrito Ambato, Ecuador
iD: <https://orcid.org/0000-0002-4202-1462>
Correo: victor.mallqui@educacion.gob.ec

Clelia Elizabeth Sisa-Aguagallo
Ministerio de Educación Distrito Ambato, Ecuador
iD: <https://orcid.org/0000-0002-7602-3773>
Correo: elizasisa83@hotmail.com

RESUMEN

El objetivo del presente trabajo es identificar el grado de impacto de la intervención psico-educativa durante el periodo precompetitivo en atletas de escalada deportiva y kárate. La metodología constituye un estudio comparativo de caso. Como resultados durante el proceso psico-educacional se incrementaron los niveles motivacionales extrínsecos e intrínsecos. No se obtuvieron variaciones importantes en los niveles de ansiedad somática y cognitiva entre el test y post test del CSAI-2R, lo cual refleja que las estrategias de intervención psicoeducativa no alcanzaron el impacto deseado a nivel de la regulación cognitiva y física, o existieron factores estresores de carácter externo que afectaron el desempeño psicofísico y emocional.

Palabras Clave: Intervención psicoeducativa, atletas juveniles, periodo precompetitivo, escalada deportiva y kárate.

ABSTRACT

The objective of this work is to identify the degree of impact of the psycho-educational intervention during the pre-competitive period in sport climbing and karate athletes. The methodology constitutes a comparative case study. As a result, during the psycho-

educational process, the extrinsic and intrinsic motivational levels increased. No significant variations were obtained in the levels of somatic and cognitive anxiety between the CSAI-2R test and post-test, which reflects that the psychoeducational intervention strategies did not reach the desired impact at the level of cognitive and physical regulation, or there were factors external stressors that affected psychophysical and emotional performance.

Keywords: Psychoeducational intervention, youth athletes, pre-competitive period, sport climbing and karate.

RESUMO

O objetivo deste trabalho é identificar o grau de impacto da intervenção psicoeducativa durante o período pré-competitivo em atletas de escalada esportiva e caratê. A metodologia constitui um estudo de caso comparativo. Como resultado, durante o processo psicoeducativo, os níveis motivacionais extrínsecos e intrínsecos aumentaram. Não foram obtidas variações significativas nos níveis de ansiedade somática e cognitiva entre o teste CSAI-2R e o pós-teste, o que reflete que as estratégias de intervenção psicoeducativas não atingiram o impacto desejado ao nível da regulação cognitiva e física, ou existiram fatores estressores externos que afetaram o desempenho psicofísico e emocional.

Palavras-chave: Intervenção psicoeducativa, jovens atletas, período pré-competitivo, escalada desportiva e karatê.

Recibido: 20/11/22

Aprobado: 18/01/23

INTRODUCCIÓN

El estudio se fundamenta en Ruano (2022), sobre las diferenciaciones psicofisiológicas de las etapas del entrenamiento deportivo, la planificación integral en las fases pre y competitiva, que refleja la preparación física, técnica, y psicológica del competidor; en Molina (2019) sobre variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, tales como el manejo de la atención, control de la activación, autoregulación psicofisiológica, manejo de respiración. También a Calzada (2018) en su visión de las edades tempranas en entorno competitivo del deporte Sudamericano, que requiere la intervención especializada de un coaching mental, psicólogo deportivo, o especialista en entrenamiento psicoemocional. De acuerdo a García (2021) existen diferencias individuales en cada sujeto, sin embargo, es factible adquirir habilidades mentales dentro del área deportiva. En el artículo tiene como objetivo identificar el grado de impacto de la intervención psicoeducativa durante el periodo precompetitivo en las deportistas provenientes de las disciplinas de escalada deportiva y kárate do.

DESARROLLO

La metodología aplicada utilizó un estudio comparativo de caso entre las dos deportistas, se aplicaron los Test CSAI-2R, y Test de Motivación de Pelletier, tal como lo sugiere Merino (2020) para la evaluación de los procesos precompetitivos. Se siguieron todos los protocolos éticos al tratarse de menores de edad, se contó con las autorizaciones de las deportistas y representantes legales. Las pruebas fueron aplicadas durante el periodo precompetencia en una fase pre y post test, etapa que tuvo una duración de tres semanas. Durante este microciclo de 21 días se realizó un programa de intervención psicoeducativa en el manejo de técnicas de activación, control de la respiración, y autoestima.

Inicialmente se aplicó durante la primera semana la batería de reactivos psicológicos a manera de pre test, para posteriormente durante la semana 3, aplicar un pretest o post test. Durante este lapso temporal, se planificaron tres intervenciones psicoeducativas semanales de 50 minutos cada una, es decir, 12 sesiones totales durante 3 semanas. Para no interrumpir las sesiones de entrenamiento, las reuniones tuvieron lugar posterior al mismo. En el caso de la escaladora se trató de una adolescente de 13 años, versus una deportista de kárate do de 15 años, en las dos situaciones las competidoras no contaban con ningún tipo de preparación precompetitiva mental.

Como resultados que más destacan a nivel de la deportista de escalada, se pudo observar un incremento en los valores obtenidos dentro del post Test de Ansiedad Precompetitiva CSAI – 2R en el área de autoconfianza (Figura 2), sin embargo, los niveles de ansiedad somática y cognitiva no tuvieron grandes variaciones entre el 75 y 85 %, siendo valores elevados para un atleta de competición (Figura 1).



Figura 1. Pre-test atleta de escalada.



Figura 2. Post-test atleta de escalada.

En cuanto a los resultados que más destacaron dentro del proceso de evaluación e intervención con la deportista de karate do, se pudo observar un incremento de la

motivación interna a un 71% (Figura 4), al final del programa psicopedagógico. Una estabilidad a nivel de la motivación extrínseca, donde “la no motivación” fue del 4 % (Figura 3).

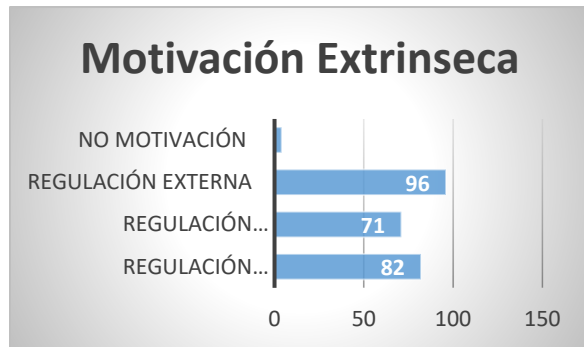


Figura 3. Motivación Externa.

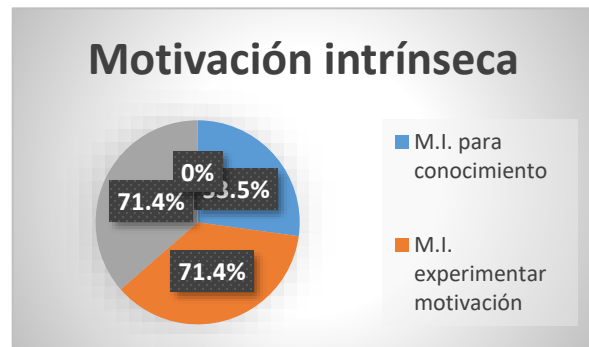


Figura 4. Motivación Interna.

Se resalta que no se obtuvieron variaciones importantes en los niveles de ansiedad somática y cognitiva entre el test y post test del CSAI-2R, tanto en el caso de la deportista de karate do y en la de escalada. Lo cual refleja que las estrategias de intervención psicoeducativa, no alcanzaron el impacto deseado a nivel de la regulación cognitiva y física, o existieron factores estresores de carácter externo que afectaron el desempeño psicofísico y emocional, elementos que deben ser analizados en cada caso individual, pues las características de competición son muy diferentes.

CONCLUSIONES

El principal impacto del estudio fue la importancia de la fortaleza mental en el deporte de competición, el manejo de estrategias de control psico-emocional para regular los diferentes estados psíquicos que puedan generar en cada personalidad, las etapas precompetitivas.

Las pruebas psicodeportivas aplicadas, acompañadas de una adecuada exploración psicológica y emocional, más la intervención en entrenamiento y un trabajo coordinado, tuvieron una alta efectividad en los resultados. Se destaca la importancia de la preparación física y mental especializada, dentro de la etapa específica de pre-competición.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Calzada-Molina, J. L. (2018). *Estrés precompetitivo y resiliencia en preadolescentes. análisis de los síntomas y su transformación en fortalezas*. [Tesis Doctoral en



Acción, Vol. 19, No. 2, mayo-agosto 2023, E-ISSN: 1812-5808, <http://accion.uccfd.eu>

- Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal, Universidad de Jaén.] Repositorio UJ. <https://ruja.ujaen.es/bitstream/10953/985/5/9788491592679.pdf>
- García-Peña, V. (2021). *“Diferencias Individuales en Deporte y Creatividad”*. [Tesis Doctoral en Psicología, Universidad de Murcia.] Repositorio UM. <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/115205/1/Tesis%20Doctoral%20-%20Vanesa%20Garc%C3%ADa%20Pe%C3%B1as.pdf>
- Merino-Fernández, M. (2020). *Ansiedad e Inteligencia Emocional en Deportes de Combate*. [Tesis Doctoral en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Universidad Politécnica de Madrid.] Repositorio UPM. https://oa.upm.es/64409/1/MARIA_MERINO_FERNANDEZ.pdf
- Molina-Dotor, J. (2019). *Rendimiento deportivo en adolescentes en situaciones de alta presión psicológica (choking): papel de los factores psicológicos positivos y negativos*. [Tesis Doctoral en Psicología de la Salud, UNED – España.] Repositorio UNED. http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/tesisuned:ED-Pg-PsiSal-Jmolina/MOLINA_DOTOR_Resumen.pdf
- Ruano-Masiá, C. (2022). *Comparación del rendimiento físico y técnico en diferentes fases del ciclo menstrual en deportistas de gimnasia rítmica de nivel nacional*. [Tesis Doctoral en Didáctica General y Didácticas Específicas, Universidad de Alicante.] Repositorio UA. <http://hdl.handle.net/10045/122956>

Declaración de conflicto de interés:

Los autores manifiestan no tener ningún conflicto de interés

Contribuciones de autor:

Conceptualización: Victor Amable Mallqui-Quisintuña

Curación de datos: Clelia Elizabeth Sisa-Aguagallo

Análisis formal: Clelia Elizabeth Sisa-Aguagallo

Investigación: Victor Amable Mallqui-Quisintuña

Metodología: Victor Amable Mallqui-Quisintuña

Administración del proyecto: Clelia Elizabeth Sisa-Aguagallo

Supervisión: Victor Amable Mallqui-Quisintuña

Validación: Clelia Elizabeth Sisa-Aguagallo



Acción, Vol. 19, No. 2, mayo-agosto 2023, E-ISSN: 1812-5808, <http://accion.uccfd.cu>

Redacción-borrador original: Victor Amable Mallqui-Quisintuña

Redacción-revisión y edición: Victor Amable Mallqui-Quisintuña