



Acción, Vol. 20/ s/n publicación continua 2024, E-ISSN: 1812-5808,
<https://accion.uccfd.cu>

Estudio de Caso

Evaluación psicológica pretemporada en nadador ecuatoriano de aguas abiertas

**Pre-season psychological evaluation in an ecuadorian open
water swimmer**

**Avaliação psicológica pré-temporada em um nadador de
águas abertas do Equador**

Jorge Washington Jordán-Sánchez
Universidad Técnica de Ambato – UTA, Ecuador
iD: <https://orcid.org/0000-0002-7256-8186>
correo electrónico: jw.jordan@uta.edu.ec

Edlita Ivonne Espinoza-Álvarez
Universidad Técnica de Ambato – UTA, Ecuador
iD: <https://orcid.org/0000-0002-2272-8727>
correo electrónico: ei.espinoza@uta.edu.ec

Autor para correspondencia: Edlita Ivonne Espinoza-Álvarez
ei.espinoza@uta.edu.ec

Resumen

La natación es uno de los deportes individuales que más exigencias mentales conlleva, debido al tiempo de dedicación, distribución de cargas y características de personalidad individuales que el deporte exige. El objetivo de la presente investigación es determinar el estado psicológico motivacional y estados de ánimo de un nadador juvenil ecuatoriano



Acción, Vol. 20/ s/n publicación continua 2024, E-ISSN: 1812-5808,
<https://accion.uccfd.cu>

de aguas abiertas, durante la fase de pretemporada. Fue realizado un estudio de caso. Se aplicó la escala de motivación deportiva de Pelletier y perfil de estados de ánimo. Como resultados se obtuvieron altos niveles de motivación extrínseca e intrínseca, reflejados por la escala de Pelletier, mientras que el perfil de estados de ánimo no registró inconvenientes. Es determinante realizar evaluaciones psicológicas pretemporada en nadadores de aguas abiertas, más en el caso de los deportistas de alta competición, con la finalidad de identificar, prevenir y asegurar que los atletas se encuentren en óptimas condiciones psicológicas para afrontar el resto del macrociclo de preparación deportiva.

Palabras clave: natación, entrenamiento pretemporada, evaluación psicológica, aguas abiertas.

Abstract

Swimming is one of the individual sports that involves the most mental demands, due to the time commitment, distribution of loads and individual personality characteristics that the sport demands. The objective of this research is to determine the motivational psychological state and moods of a young Ecuadorian open water swimmer, during the preseason phase. A case study was carried out. The Pelletier sports motivation scale and mood profile were applied. The results were high levels of extrinsic and intrinsic motivation, reflected by the Pelletier scale, while the mood profile did not register any difficulties. It is essential to carry out pre-season psychological evaluations in open water swimmers, especially in the case of highly competitive athletes, in order to identify, prevent and ensure that athletes are in optimal psychological conditions to face the rest of the sports preparation macrocycle.

Keywords: swimming, preseason training, psychological evaluation, open water.

Resumo



Acción, Vol. 20/ s/n publicación continua 2024, E-ISSN: 1812-5808,
<https://accion.uccfd.eu>

A natação é um dos esportes individuais que mais demanda mental, devido ao tempo de dedicação, distribuição de carga e características de personalidade individual que o esporte exige. Neste contexto, o objetivo desta pesquisa é determinar o estado psicológico motivacional e humores de um jovem nadador equatoriano de águas abertas, durante a fase de pré-temporada. Aplicou-se a Escala Pelletier de Motivação Esportiva e Perfil de Estados de Humor (POMS). Como resultados, obtiveram-se elevados níveis de motivação extrínseca e intrínseca, refletidos pela Escala Pelletier, enquanto o POMS não registou quaisquer inconvenientes, no entanto, os níveis de “vigor” não foram os mais elevados, possivelmente devido às cargas do período preparatório . Conclui-se que é fundamental a realização de avaliações psicológicas pré-época em nadadores de águas abertas, mais ainda no caso de atletas de alta competição, de forma a identificar, prevenir e assegurar que os atletas se encontram em condições psicológicas ótimas para enfrentar o resto da prova macrociclo de preparação esportiva.

Palavras-chave: natação, treinamento pré-temporada, avaliação psicológica, águas abertas

Recibido:23.11.2023.

Aprobado:12/2/2024

Introducción

La importancia de una correcta evaluación psicológica deportiva desde el inicio de un macrociclo de entrenamiento, ha sido destacada por diversos autores. García (2021) plantea que los deportes individuales, requieren de una valoración motivacional especial, pues al ser personales, los intereses por la práctica, competición y búsqueda de resultados, estarán ligados a las características psico-emocionales propias del deportista. Zubizarreta (2020) en su investigación doctoral sobre deportes individuales vs deportes colectivos, encontró la necesidad de explorar, fortalecer, y continuamente incentivar la psique y otros componentes emocionales de los deportistas que se dedican a la practicas solitarias como en el caso de la natación.



Acción, Vol. 20/ s/n publicación continua 2024, E-ISSN: 1812-5808,
<https://accion.uccfd.eu>

Una interesante investigación doctoral sobre anales del burnout en deportistas, es decir, el agotamiento físico y emocional, lo ejecuta Olivares (2020), quien demuestra que se debe explorar determinados elementos psicológicos, afectivos y sociales de los deportistas de competición. Esto antes de iniciar la planificación deportiva, pues de esta manera se asegura, desde un inicio del proceso de entrenamiento de competición, que se tiene un diagnóstico psicológico del atleta, y en caso de requerir intervención especializada para su preparación mental, es el momento propicio para la misma (Maldonado et al., 2015). Por su parte, Lima (2018) enfatiza la coordinación del trabajo psicológico con la planificación del entrenamiento, pues es una disciplina de alta exigencia intrínseca.

En este contexto, el objetivo de la presente investigación es determinar el estado psicológico motivacional y estados de ánimo de un nadador juvenil ecuatoriano de aguas abiertas, durante la fase de pretemporada.

Materiales y métodos

La presente investigación trata de un estudio de caso al respecto De la Torre (2018) refiere que son estrategias de investigación propicias para algunas de las ramas de las ciencias sociales, como en los deportes, pues brindan material valioso para establecer pautas de intervención posteriores con determinados datos e informaciones alcanzadas. Se siguieron las orientaciones de Tendero (2021) quien plantea la importancia de la psicometría en el deporte, y el uso de materiales especializados dentro de esta parcela.

Como reactivos psicológicos se aplicaron las siguientes pruebas: perfil de estados de ánimo (POMS) versión española (Profile of Mood State) elaborado por McNair et al. (1971). Este perfil evalúa la variable entre el estado de ánimo y el rendimiento deportivo. La prueba está conformada por 65 ítems distribuidos en seis escalas: hostilidad, confusión, depresión, fatiga, tensión y vigor. El proceso de intervención fue



Acción, Vol. 20/ s/n publicación continua 2024, E-ISSN: 1812-5808,
<https://accion.uccfd.eu>

complementado con la Escala de Motivación Deportiva (SMS / EMD) del elaborado por Pelletier et al. (1995) versión española, que valora la motivación intrínseca y extrínseca.

El nadador evaluado pertenece a la especialidad de aguas abiertas, categoría juvenil con una edad de 17 años. Al tratarse de un menor, se siguieron parámetros éticos como la firma del consentimiento informado, autorización de los padres y entrenadores. El protocolo de intervención se lo realizó en tres sesiones, la primera donde se realizó el “raport”, o sintonía con el nadador, se le explicó el procedimiento, objetivos, beneficios, tiempo, y temas de autorización y participación, por asuntos éticos. En la segunda sesión se visitó el entrenamiento del deportista para conocer de cerca su desempeño deportivo, información del entrenador, motivar al deportista para la evaluación, y en la tercera sesión se tomaron las pruebas en aproximadamente 15 minutos, no existieron imprevistos. Se utilizaron los test de manera impresa en un espacio físico adecuado para este tipo de evaluaciones.

Resultados

Como principales resultados destaca la Escala de Motivación Deportiva (SMS / EMD), la cual indica a nivel de motivación extrínseca, es decir, los factores externos que impulsan el logro deportivo del nadador como: pertenecer a una selección nacional, el reconocimiento social, y el status, los cuales no son muy elevados en el deportista, tal cual lo indica la figura 1. Sin embargo, los resultados de la motivación intrínseca, es decir, el “motor” interno que impulsa al nadador de aguas abiertas a alcanzar metas y continuar motivándolo en su práctica, son opuestos, como se aprecia en la figura 2. En este caso específico, la determinación interna, es la fuente que origina el “logro y meta deportiva”.



Figura 1. Motivación externa



Figura 2. Motivación Intrínseca

En lo referente al Test POMS, se observa que los items de hostilidad, confusión, depresión, fatiga, tensión y vigor, están dentro de los parámetros de “normalidad”. Un logro importante fue la introducción de elementos psicológicos en la preparación del entrenamiento. El entrenador inició un nuevo proceso con la evaluación psicológica acertada. Ver figura 3



Figura 3. Nueva sesión de entrenamiento.

Discusión

Destaca el hecho de mantener una elevada motivación de acuerdo a la Escala de Pelletier et al. (1995). Sin embargo, el test POMS indica el nivel de vigor dentro de lo normal, más



Acción, Vol. 20/ s/n publicación continua 2024, E-ISSN: 1812-5808,
<https://accion.uccfd.cu>

no con una excelente puntuación relacionada con temas motivacionales. Puede ser el efecto de la carga de entrenamiento en pretemporada que se caracteriza por altos volúmenes de kilometraje en natación, y sobrecargas de fuerza en gimnasio, lo cual puede generar efectos psico-emocionales como ha explicado Ventura (2020). La investigación no tiene antecedentes en esta academia por lo se considera pauta a seguir y con grandes potencialidades para su mejora y perfeccionamiento.

Al mismo tiempo se considera necesario ampliar la muestra a otros practicantes de la disciplina, del propio rango etareo y de otros. Tambieen reflexiona en como continuar el estudio en fases similares de la preparación, con otros deportes o modalidades de los mismos niveles de exigencias en la preparación sicológicas. Además pensar en su sistematización como modelos, metodologías y estrategias para consolidar su implementación.

Se agradece al atleta y el equipo de trabajo la cooperación y su consentimiento para la indagación realizada.

Conclusiones

La evaluación psicológica pretemporada en el nadador de aguas abiertas, sirvió como modelo de intervención en esta especialidad.

Los test aplicados son idóneos para la fase de preparación general, pues permiten identificar posibles situaciones emocionales, motivacionales, afectivas, y en general psicológicas, que pueden afectar al rendimiento del deportista, además de anticipar una posible y necesaria preparación psicológica, debido a las exigencias del deporte, y el nivel de competitividad del nadador ecuatoriano.

Referencias bibliograficas

De la Torre, B. (2018). Aprendizaje Basado en Proyectos: Estudio de caso sobre el potencial del método como modelo de enseñanza-aprendizaje en educación



Acción, Vol. 20/ s/n publicación continua 2024, E-ISSN: 1812-5808,
<https://accion.uccfd.eu>

- secundaria. [Tesis Doctoral]. Repositorio Universidad de Valladolid (UVA).
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/48525/TESIS-1872-210727.pdf;jsessionid=31853830BCDC9A6A8E235B22ED926C88?sequence=4>
- García, V. (2021). Diferencias Individuales en Deporte y Creatividad. [Tesis Doctoral]. Repositorio Universidad de Murcia (UMU).
<https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/115205/1/Tesis%20Doctoral%20-%20Vanesa%20Garc%C3%ADa%20Pe%C3%B1as.pdf>
- Lima, A. C. (2018). Efectos de la intervención con el Método Watsu en el rendimiento y aspectos psico-sociales de jóvenes nadadores de competición brasileños. [Tesis Doctoral]. Repositorio Universidad Autónoma de Madrid (UAM).
https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/686624/lima_costa_ana_carolina.pdf?sequence=1
- Maldonado, L., Martín, I., Chiroso, L. (2015). Análisis de las características psicológicas y la toma de decisiones en un grupo de nadadores. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. 10(1), 49-56.
<https://www.redalyc.org/pdf/3111/311132628006.pdf>
- McNair, D., Lorr, M., Droppleman, L. (1971). *Manual for the Profile of Mood States*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.
- Olivares, E. M. (2020). Síndrome de Burnout en Deportistas: Análisis de Variables Psicológicas y Psicopatológicas. [Tesis Doctoral]. Repositorio Universidad de Murcia (UM).
<https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/107705/1/Tesis%20Doctoral%20EVA%20MARIA%20OLIVARES%20TENZA.pdf>
- Pelletier, L., Fortier, M., Vallerand, R., Tuson, K., Brière, N., Blais, M. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and Amotivation in sports: The sport motivation scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 35-



Acción, Vol. 20/ s/n publicación continua 2024, E-ISSN: 1812-5808,
<https://accion.uccfd.eu>

53.

https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/1995_PelletierFortierVallerandTuson_JSEP.pdf

Tendero, D. (2021). Propiedades psicométricas del test de estado psicológico EP-iRP para deportes de equipo. [Tesis Doctoral]. Repositorio Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED), España.

http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/tesisuned:ED-Pg-PsiSal-Pdiaz/DIAZ_TENDERO_SANCHEZ_PATRICIA_Tesis.pdf

Ventura, D. (2020). Evaluación de un programa de entrenamiento basado en Mindfulness. Efectos psicológicos, neuropsicológicos y emocionales. Universitat Rovira i Virgili.

Zubizarreta, A. (2020). Deportes individuales vs. deportes colectivos: diferencias en diversión, orientación motivacional y resiliencia. [Tesis Doctoral]. Repositorio Universidad del País Vasco UPV. <https://www.ehu.eus/es/web/doktoregoa/-/tesis-zubizarreta-cortadi-arkaitz>

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

Contribuciones de autor: Conceptualización: Jorge Washington Jordán-Sánchez

Curación de datos: Edlita Ivonne Espinoza-Álvarez. **Análisis formal:** Jorge Washington Jordán-Sánchez. **Investigación:** Jorge Washington Jordán-Sánchez. **Metodología:**

Edlita Ivonne Espinoza-Álvarez. **Administración del proyecto:** Edlita Ivonne Espinoza-Álvarez. **Supervisión:** Jorge Washington Jordán-Sánchez. **Validación:** Edlita Ivonne

Espinoza-Álvarez. **Redacción-borrador original:** Jorge Washington Jordán-Sánchez

Redacción-revisión y edición: Jorge Washington Jordán-Sánchez