

Monograph

# La Formación de la Autovaloración Deportiva y los Motivos de Rendimiento en los Competidores de Taekwondo

## RESUMEN

---

En este trabajo se propone la aplicación de un programa de preparación psicológica, diseñado con el objetivo de formar una adecuada autovaloración deportiva durante el desarrollo del plan de entrenamiento en los practicantes de Taekwondo. Tiene como propósito la formación de una adecuada autovaloración deportiva y su incidencia en los motivos de rendimiento, se expresan los fundamentos teóricos de la preparación psicológica y la formación de la autovaloración en los deportistas. se ofrecen resultados del diagnóstico del estado real de la problemática, se fundamenta un programa de preparación psicológica con propuestas concretas para contribuir al perfeccionamiento del trabajo

**Palabras Clave:** preparación psicológica, taekwondo, autovaloración deportiva, motivos de rendimiento, programa

## INTRODUCCION

---

El Taekwondo como deporte competitivo se ha expandido por el mundo y en la actualidad se práctica como un deporte de combate de grandes habilidades técnicas y de sorprendente preparación física.

Por las características propias de este arte marcial y por las exigencias que se imponen en las competencias, se requiere desarrollar en gran medida todos los indicadores que son necesarios en un combate, el nivel de preparación física es importante para asegurar un estado físico óptimo que permita al atleta desarrollar un ritmo estable de pelea, el nivel técnico permite que se utilice más de una variante en el afán por lograr los puntos válidos en las anotaciones, el nivel táctico va a asegurar la efectividad en el momento exacto de las variantes técnicas, los conocimientos teóricos posibilitan ampliar la estrategia a utilizar en dependencia de las condiciones del combate, todo esto debe estar fortalecido sobre la base de una adecuada preparación psicológica que permita la confiabilidad de los restantes indicadores. Debemos entender por preparación psicológica el nivel de desarrollo del conjunto de cualidades y propiedades psíquicas del deportista de las que depende la realización perfecta y confiable de la actividad deportiva en las condiciones extremas de los entrenamientos y las competencias.

Uno de los procesos psicológicos más importantes en la edad juvenil lo constituye la autovaloración que sea capaz de formarse el deportista de sus posibilidades individuales, pues el atleta a esta edad ya ha tenido cierta vivencia de la que ha obtenido un nivel de experiencia en su evolución y asimilación del deporte seleccionado; en la medida que esta autovaloración se forme adecuadamente, así será entonces la formación de una confianza y seguridad de las posibilidades

individuales del practicante, este proceso de regulación de la personalidad juega un papel fundamental en la solidez de la preparación psicológica para la actividad competitiva.

Por otra parte, existen características específicas de los deportes de combate donde la competencia transcurre en un intercambio cuerpo a cuerpo y por tanto los procesos psicológicos, conjuntamente con los motivos de rendimiento, ocupan un lugar importante en la conducta del atleta ante su rival

Es importante formar una adecuada autovaloración deportiva que asegure una confianza y solidez en los indicadores de la preparación, pues con esto se logra que los atletas se sientan más capaces y se presenten en las competencias con la seguridad de lograr el éxito y no existan temores ni desconfianza en su preparación.

Se considera de gran importancia la finalidad de profundizar en los aspectos teóricos sobre la autovaloración deportiva y la incidencia en los motivos de rendimientos, además de como a través de un plan de preparación psicológica que incluya acciones tendientes a desarrollar este aspecto, se elevan los motivos de rendimiento a buscar el éxito en competencias y permita conducir el entrenamiento deportivo con eficiencia, obteniendo mayores logros no sólo en el marco deportivo sino también en el proceso de Formación de la personalidad.

## **DESARROLLO**

---

Para la investigación realizada se seleccionaron los atletas del equipo masculino de Taekwondo de la categoría juvenil de la ESPA Provincial de Ciego de Ávila. La edad de la muestra seleccionada oscila entre los 15 y 18 años y se utilizaron diferentes métodos:

**La encuesta:** Se realizó con el objetivo de conocer los motivos de rendimientos presentado por los atletas ante la competencia a la que se enfrentaban y recoger datos acerca del nivel de la preparación, formados durante la actividad competitiva.

**La observación:** Con el objetivo de observar rasgos de la conducta que manifiestan los atletas durante la competencia, las diferentes reacciones que adoptan en dependencia de las situaciones encontradas y valorar el comportamiento de los indicadores de la preparación.

La técnica de autovaloración (Dembo-Rubinstein, -adaptación al deporte-) se aplicó para medir el estado de autovaloración deportiva formada para la competencia.

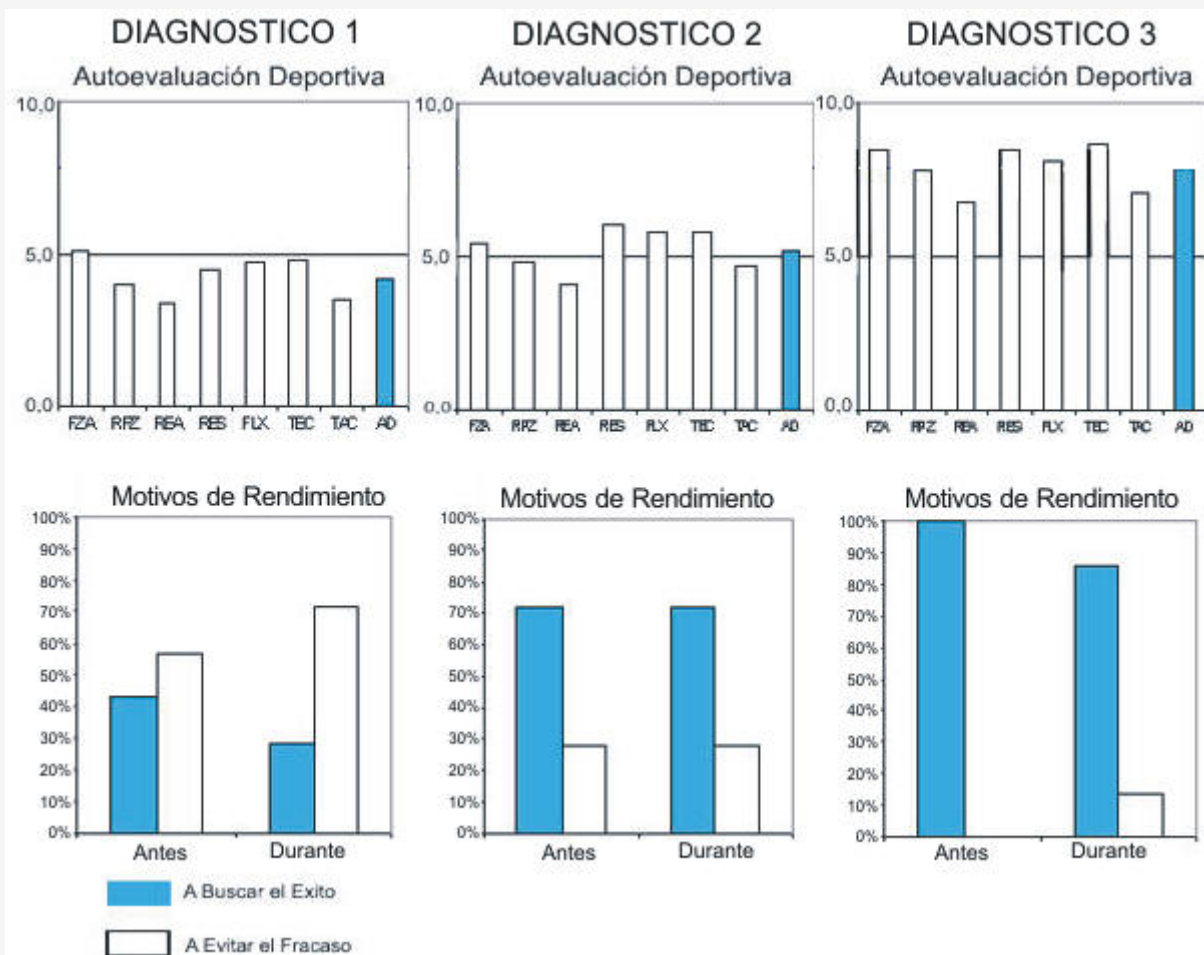
Todas las mediciones se realizaron durante actividades competitivas desarrolladas y la última se aplicó en el campeonato nacional juvenil.

Los resultados de dichos instrumentos fueron analizados individualmente y de forma grupal en cada uno de las mediciones. Este análisis se realizó cualitativamente y se utilizó el análisis estadístico en la valoración de la encuesta.

Además, se utilizó una serie de técnicas de trabajo en grupo en la aplicación del programa de preparación psicológica, tales como, el "Role Playing" o Juego de Roles, la Discusión en Parejas, Phillips 66, Debates, Pecera y Doble Rueda.

El análisis de los resultados se realizó de forma individual y grupal y se llevaron a cabo valorando los datos obtenidos en las diferentes pruebas, haciendo un resumen íntegro en un solo análisis que permitiera plasmar de una manera más clara y asequible para su entendimiento y relación con los objetivos, describiendo los aspectos fundamentales de la conducta del atleta, mostrada ante cada investigación en las diferentes etapas.

De los datos obtenidos durante los diagnósticos realizados en las diferentes etapas de la preparación se seleccionaron aquellos que brindaran una información directa del objetivo trazado y con estos se confeccionó una tabla para su mejor comprensión.



**Figura 1.** La autovaloración deportiva y su influencia en la formación de los motivos de rendimientos. En la parte superior están reflejados los datos que describen la formación de la autovaloración deportiva (AD), teniendo en cuenta el criterio del equipo en cuanto al nivel de su preparación para esa etapa y evaluando los indicadores de Fuerza (FZA), Rapidez (RPZ), Reacción (REA), Resistencia (RES), Flexibilidad (FLX), Técnica (TEC) y Táctica (TAC), el resultado promedio de la evaluación de todos los indicadores de la preparación se muestra con un color diferente y nos indica la autovaloración deportiva (AD).

La Figura 1 muestra el resumen del proceso de diagnóstico y comprobación de la autovaloración deportiva (AD) y su influencia sobre la formación de los motivos de rendimiento, (A BUSCAR EL ÉXITO o A EVITAR EL FRACASO), durante un macrociclo de entrenamiento de 8 mesociclos, las comprobaciones se realizaron en los meses 1, 4 y 8, representados como diagnóstico 1, 2 y 3, para obtener estos datos se aplicaron las pruebas que se describen en la parte inicial del Desarrollo.

En cada diagnóstico se hace coincidir un segundo cuadro en la parte inferior, este nos muestra el comportamiento de los motivos de rendimiento (A BUSCAR EL ÉXITO o A EVITAR EL FRACASO), antes y durante la competencia y como variaban de una situación a otra en dependencia de cómo se fue formando la autovaloración deportiva (AD).

Analizando el primer diagnóstico realizado se observa que la autovaloración deportiva formada en esa etapa era inadecuada en cuanto a la valoración de las posibilidades individuales de los niveles de preparación y al mismo tiempo los motivos de rendimiento que predominaban eran los de evitar el fracaso y los formados a buscar el éxito tenían indicadores muy bajos antes y durante el combate. En el segundo diagnóstico ya se observa la formación de una autovaloración deportiva adecuada, aunque en los indicadores de valoración de los niveles de preparación predominan las autoevaluaciones medias y los motivos de rendimiento que predominan en la actividad competitiva antes y durante el combate fueron a buscar el éxito, existiendo en menor escala los de evitar el fracaso. Valorando por último los datos obtenidos en el tercer diagnóstico, se observa que ya se ha formado una autovaloración deportiva adecuada, con indicadores más elevados en la autoevaluación de los niveles de la preparación y los motivos de rendimiento a buscar el éxito se estabilizaron con mayor intensidad antes de iniciar el combate y logró mantenerse en niveles altos durante el mismo. Lo que indica que la autovaloración deportiva adecuada se fue formando en la medida que se transitó por las diferentes etapas de la preparación y a su vez esto proporcionó que los motivos de rendimiento a buscar el éxito en la

actividad competitiva fueran aumentando su nivel conjuntamente con la formación de dicha autovaloración.

Para lograr los cambios de conducta psicológica antes y durante la competencia que garantizaran el éxito confiable en la seguridad de los indicadores de la preparación de los atletas o lo que es lo mismo mostrar motivos de rendimientos estables A BUSCAR EL ÉXITO, fue necesario aplicar un programa de preparación psicológica que nos organizara y dirigiera el entrenamiento deportivo hacia el cumplimiento de este objetivo tan importante en la preparación integral de nuestros deportistas.

## PROGRAMA DE PREPARACION PSICOLOGICA

---

El programa en su esencia trata de como lograr que los atletas conozcan, dominen y desarrollen plena seguridad en el contenido que reciben y deben asimilar conscientemente durante las diferentes etapas por las que transitan, desarrollando uno u otro objetivo específico de dichas etapas, deben conocer además que al recibir las cargas físicas planificadas y dosificadas de acuerdo al interés del entrenador y de las características de la etapa van a incidir en su organismo dos efectos: El efecto físico, provocado por la propia actividad del ejercicio físico y el efecto psíquico, provocado en dependencia de la influencia del primer efecto, el entrenador deportivo debe tener presente la relación que existe entre los dos efectos, según como sea la influencia del efecto físico de las cargas recibidas por el organismo tendrá lugar el efecto psíquico provocado por este.

El programa se divide en objetivos trazados según las etapas por las que transitan, que van formando una cadena con una estructura física y psicológica concebida en un orden por el que deben transitar los atletas desarrollando las cualidades físicas, habilidades técnico-tácticas, conocimientos teóricos, buscando valores positivos en su formación, por eso se recomienda comenzar la preparación psicológica desde la primera etapa del plan de entrenamiento.

El programa elaborado, constituye un sistema, por la influencia que debe ejercer una sección sobre otra. En cada una de las secciones se trata de cada integrante asimile conscientemente el contenido tratado.

Se introduce las técnicas participativas o dinámicas de grupo con el objetivo de crear un buen clima psicológico y que este favorezca la disposición para el entrenamiento y elevar la motivación, en la discusión grupal en todo momento se hace necesario el análisis de situaciones concretas combinándolas con técnicas participativas y actividades que faciliten un ambiente fraterno y de confianza.

Las secciones se realizaron con todo el equipo incluyendo el entrenador y por ser una muestra pequeña posibilita el manejo adecuado de la dinámica y por tanto la efectividad del control de la influencia grupal.

## ACCIONES DEL PROGRAMA DE PREPARACION PSICOLOGICA

---

**Objetivos Tareas Fecha Frecuencia**



**Tabla 1.**

## CONCLUSIONES

---

Luego de haber terminado el análisis de los datos obtenidos durante la investigación realizada, concluye el trabajo afirmando que:

1. La autovaloración deportiva adecuada se puede formar mediante la elaboración y aplicación de un programa de

preparación psicológica dirigido en este sentido.

2. La autovaloración deportiva adecuada incide directamente en la formación de los motivos de rendimiento a buscar el éxito. Cuando los indicadores de la preparación (Fuerza, Rapidez, Reacción, Flexibilidad, Resistencia, Técnica y Táctica) tienen valores positivos en la autoevaluación hecha por los atletas durante la actividad competitiva, entonces el deportista contará con una adecuada formación de la autovaloración deportiva, donde su criterio se basará en la seguridad y confiabilidad en el comportamiento de su conducta antes y durante la competencia, garantizando que se manifieste en ellos la estabilidad de los motivos de rendimiento a buscar el éxito, sintiéndose más seguros de sus acciones durante el combate y resolviendo con más efectividad los problemas tácticos frente al contrario.
3. La actitud de los atletas en el combate se hace más estable cuando los motivos de rendimiento son a buscar el éxito.

## REFERENCIAS

---

1. Alekseev, A. V (1991). *¡A Superarse!*. Moscú: Vneshtorgizdat, 179 pág
2. Colectivo de Autores (1990). *Psicología del Deporte de Altas Marcas*. Moscú: Editorial Vneshtorgizdat, 182 pág
3. Friedrich, W (1965). *Psicología de la Edad Juvenil*. La Habana: Editora Universitaria, 237 pág
4. Medvedev, A. S (1991). *Psicología para la Victoria*. Moscú: Vneshtorgizdat, 178 pág
5. Petrovsky, A. V (1981). *Psicología Pedagógica y de las Edades*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 416 pág