

CAPÍTULO VIII

8. DISCUSIÓN

La presente investigación ha tenido por objetivo analizar si la antigüedad del basquetbolista, en la práctica de su deporte, se relaciona con su nivel de reacción emocional. Asimismo, determinar si los basquetbolistas que tienen mayor antigüedad en el deporte que practican expresan un mejor ajuste en su reacción emocional. Finalmente, evaluar si la reacción emocional es diferente entre basquetbolistas de la rama varonil y femenil.

Para llevar a cabo la investigación se utilizaron diferentes métodos estadísticos. Para la interpretación de los datos se tomo como base un promedio del perfil de reacción emocional de los siete factores en conjunto con el juicio de expertos de los entrenadores (ver apéndice A, C y D). Esto con la finalidad de enriquecer el análisis de los resultados del cuestionario que se aplicó.

Se ocuparon diversas herramientas estadísticas para realizar el análisis de los resultados. Con la prueba estadística χ^2 se analizó la relación entre las variables de antigüedad y reacción emocional. Esto con el fin de determinar si con el tiempo los basquetbolistas presenta un mejor ajuste en su reacción emocional. Para obtenerlo también se utilizó análisis de frecuencias acumuladas y relativas para evaluar el porcentaje de casos en cada categoría, según antigüedad. Por otro lado, se uso la prueba de diferencia de proporciones Z, la cual, establece la diferencia y probabilidad de las proporciones en las categorías según antigüedad y

rangos de reacción emocional. Por otro lado, para establecer si el grupo varonil y femenil difieren entre sí de manera significativa respecto a sus medias se utilizó la prueba t-student.

Es necesario mencionar que las investigaciones que se han realizado en el área de psicología del deporte, se han limitado a evaluar la influencia de ciertos factores en el rendimiento de un atleta. Es decir, existen múltiples estudios que relacionan los niveles de estrés y ansiedad con el rendimiento de un atleta. Sin embargo, no se encontraron estudios que relacionen otro tipo de emociones con la experiencia que un atleta ha acumulado en el deporte que practica. Aun más escasos son los estudios que establecen diferencias de género con base en las emociones. De manera que, con la intención, de evaluar la relación de las variables mencionadas en el primer párrafo se llevó a cabo este estudio.

Por otro lado, se ha observado que la evaluación de la personalidad en los deportistas tiene diversas finalidades que varían según sus objetivos, que pueden ser: mejorar la calidad de las relaciones y entendimiento de conductas; y mejorar el rendimiento (Casarico, 2004). De manera similar, Rancel y cols. (2003) afirman que la obtención de buenos resultados a partir de la planificación y dirección de la preparación de un deportista depende del entrenamiento físico, técnico, táctico, estratégico y de la adecuada actitud mental que posibilite la óptima disposición para los entrenamientos y competencias (Rancel, y cols., 2003). Es decir, que para la comprensión de las conducta es necesario conocer tanto la situación como los rasgos psicológicos de los individuos (Casarico, 2004).

Este estudio aporta datos interesantes con respecto a los rasgos psicológicos de los atletas de la muestra. La media total de basquetbolistas fue de 21.13, esto

quiere decir que en su perfil de reacción emocional hay una tendencia al desajuste. En el análisis de los factores que puntuaron como desajustados, se traducen en emociones y comportamientos desadaptativos. Estos pueden manifestarse en el atleta de distintos modos. Por ejemplo, Turko y Tosi (1976) señalan que un puntaje alto en el factor de asertividad puede ser un problema cuando se manifiesta como hostilidad y afecta su rendimiento negativamente; por otro lado, demasiado control puede afectar la capacidad del atleta de disfrutar el juego y aceptar nuevos retos. Finalmente, una alta autoconfianza puede llevar al atleta a malinterpretar su papel en el equipo haciéndolo creer que es indispensable y que no requiere de entrenamiento para seguir siendo el mejor (ibid) (ver Tabla 1 y apéndice B).

Osorio (2002) menciona al respecto que los resultados dependen en gran medida de las reacciones de los deportistas ante una situación dada en un momento concreto. Se trata de un proceso adaptativo individual, donde el sujeto debe mostrar en su repertorio conductual, estrategias que le permitan afrontar problemas con la mayor eficacia posible. Es decir, se trata del control de sus emociones, para quedarse con las positivas y desechar las negativas. Esto explica que el que los atletas hayan obtenido en el factor de asertividad, autocontrol y autoconfianza puntuación media afectan su conducta total y sus estrategias.

Por otro lado, González F. (1980) considera que los juicios autovalorativos pueden reflejar una realidad apropiada o imprecisa. En el caso de los deportistas, cuando la autovaloración es adecuada, la capacidad para autorregular eficazmente el comportamiento es alta. Los rendimientos, en ese caso, se

optimizan. Sin embargo, cuando el deportista se sobrevalora o se subvalora, ocurre lo contrario (González, 2004). Las afirmaciones anteriores se relacionan con el análisis de los factores del total de la muestra del presente estudio, que puntuaron como un nivel óptimo de reacción emocional. Es decir la autovaloración incluye el concepto de deseo, que se refiere al empuje personal para logra el éxito, con una buena resistencia emocional, con el balance de las responsabilidades y el establecimiento de metas realistas (ver Tabla 1, 2, 3 y apéndice B).

En cambio, el sentido de la amenaza en el deporte se forma sobre la base de prejuicios, expectativas infundadas y fracasos anteriores (González, L., 2001). La mayoría de los deportistas de élite han desarrollado sus propios mecanismo reguladores, a través de su propia experiencia (Osorio, D., 2002). De manera que en la medida en que adquieran una variada experiencia lograran establecer los mecanismo o habilidades de afrontamiento psicológicas necesarios para una mejor adaptación al estrés competitivo (García, y cols., 2001). Los atletas deben llegar a ser capaces de resistir los efectos adversos de sus emociones negativas (Totterdell, 2000).

Como se mencionó con anterioridad en el capítulo donde se exponen los resultados no existe una relación entre la antigüedad y el perfil de reacción emocional. Lo anterior se confirmó con la aplicación de la prueba estadística de X^2 . De igual manera, y gracias al apoyo de diversos métodos estadísticos, se pudo determinar que el tiempo que un basquetbolista lleve entrenado no afecta de ninguna manera el que manifieste una mejor reacción emocional que los jugadores con pocos años de experiencia. Así que, aunque un atleta construya sus mecanismos de afrontamiento, estos no se ven afectados en su evolución por

la antigüedad del atleta en su deporte. De manera que la madurez deportiva ha de estar relacionada con otros factores no considerados en este estudio (ver Tabla 5, 6 y apéndice B).

Es importante mencionar que el único factor que se vio significativamente afectado por el paso del tiempo del atleta en su deporte, fue el control de la tensión. Es decir, el cambio en las habilidades para enfrentar la ansiedad, manejar la presión y las emociones esta significativamente afectado por la antigüedad del atleta.

Al respecto, hay investigaciones que señalan que los niños con un temperamento fácil tienen mayor habilidad para manejar sus emociones. Esto les permite participar en conductas más competentes y emplear medios eficaces para resolver problemas sociales (Eisenberg, et al., 1996 citado por Lyddon y Jones, 2001). En contraste, los niños que tiene un estilo temperamental difícil y que son menos hábiles para manejar sus expresiones afectivas y conductuales, tienen mayor probabilidad de presentar conductas socialmente incompetentes y agresivas. Este temperamento con el tiempo permite mejorar las estrategias de afrontamiento emocional (Lidon y Jones, 2001).

El análisis estadístico además muestra que hombres y mujeres presentan formas diferentes de conducta (ver Tabla 5, 6 y apéndice B). El hecho de que existan diferencias ente hombres y mujeres entorno al número de horas de práctica deportiva se puede deber o bien a una falta de capacidades o bien debido a que las expectativas de los roles sexuales han afectado los niveles de práctica de actividad física y deportiva (García, y cols., 2001).

Durante los primeros años de infancia existe poca diferencia en la naturaleza de la conducta exhibida por niños y niñas (Keenan y Shaw, 1994 citado por Lyddon y Jones, 2001). A medida que los niños se vuelven mayores, comienzan a surgir diferencias de género en los problemas de conducta debido a factores biológicos y de socialización (Keenan y Shaw, 1994 citado por Lyddon y Jones, 2001). Un estudio de J. Lewko y M. Swing (1980), comprobó que las prácticas de socialización de los padres respecto a las actividades deportivas de sus hijos prestaban mayor apoyo y estímulo a participar a los varones que a las mujeres (García, y cols., 2001).

Del mismo modo, el deporte ha sido socialmente diseñado como una actividad “masculina” y por ello los patrones de socialización de los sexos se desarrolla en los varones de forma más acentuada con una conducta mejor adaptada a la actividad deportiva (mayor competitividad, agresividad, etc.). Las mujeres, se perciben a sí mismas como poco equipadas a la hora de enfrentarse a las competencias deportivas, reportando mayores grados de inseguridad y ansiedad (García, y cols., 2001).

En cuanto a la competición se puede ver diferencias entre hombres y mujeres, en general las mujeres han sido, y son, bastante menos competitivas que los hombres, esto hace que sean más sedentarias (García, y cols., 2001). Las mujeres prefieren más las actividades individuales que los hombres (García y cols., 2001). Diversos estudios hablan de que las mujeres obtiene valores superiores en cuanto a las variables de ansiedad (García, y cols., 2001).

De acuerdo con el análisis estadístico de la prueba t, se pudo determinar diferencias significativas en el perfil de reacción emocional entre hombres y

mujeres. Las diferencias significativas radican en los factores de deseo, asertividad y control de la tensión. Con respecto al deseo, los hombres presentan un mejor ajuste con respecto a las mujeres. Esto significa que los hombres manifiestan un empuje personal orientado a la búsqueda del éxito y la excelencia a toda costa; mientras que las mujeres cuentan con un nivel más óptimo donde su empuje personal y sus metas son más realistas.

Además de las diferencias en el deseo, se manifiestan diferencias en los niveles de asertividad, según el género. Los hombres se muestran con mayor agresividad y hostilidad. Esto afecta negativamente su desempeño al dejarse llevar por emociones negativas y quererse hacer cargo de todo lo que pasa en el juego. En contraste, las mujeres aunque muestran un tanto de agresividad, tienden más a reflexionar sobre lo que necesitan mejora para conocer sus límites.

Respecto a las diferencias en el control de la tensión expresan que el género masculino inhibe sus emociones para no perder el control de lo que pasa en la competencia. Esto les dificulta disfrutar el éxito. Este tipo de atleta siempre muestra la misma forma de juego ya que no le gusta correr riesgos. Por otro lado, las mujeres aunque pueden presentar ciertos factores similares a la reacción de los hombres de esta muestra, tienden a enfrentar con mayor efectividad la ansiedad y la presión. Es difícil que lleguen a descontrolarse por que manifiestan un manejo más efectivo de las emociones.

El lograr un mejor conocimiento de la formación de los atletas lleva al diseño de mejores técnicas de comunicación, entre entrenadores y atletas; y de búsqueda de la excelencia. Se acuerdo con F. Ucha, las necesidades de la psicología del deporte, radican en desarrollar técnicas específicas a la exigencia de cada evento

deportivo. Así como, adaptar las técnicas para obtener un control más detallado de los factores implicados en el rendimiento (Casarico, 2004).

Es importante incluir, en el desarrollo de los atletas, técnicas que les permitan lograr un mejor manejo de las emociones negativas que puedan llegar a manifestarse. Sobretudo para tener un mayor control del estado anímico del equipo. De acuerdo con Terry y cols. (2000), la falta de satisfacción esta asociada a emociones negativas que pueden influir en las emociones de los demás jugadores. De manera que, el estado de ánimo de un equipo afecta su rendimiento (Totterdell, 2000).

Como consecuencia de todo lo anterior es necesario recurrir a un modelo integral de la planificación. La capacidad deportiva para obtener el rendimiento óptimo no sólo depende del nivel de desarrollo de factores como la condición física, sino que se amplía con otros ámbitos como las capacidades tácticas, técnicas, psicológicas y sociales (Lorenzo, A., 2004). Sobretudo porque los atletas cada día cuentan con menos tiempo para prepararse (Corteza, 2000). El entrenador deportivo indudablemente no es solo un educador físico, además de velar constantemente por el mejoramiento de las normas deportivas de sus atletas, le corresponde incidir en el desarrollo integral de su personalidad (Cortegaza, y cols., 2003).

El conocimiento en el área psicológica de los atletas es un indicador efectivo para el entrenador que podrá tener en cuenta a la hora de armar el equipo y crear estrategias (Casarico, 2004). Sobretudo porque es obvio que el estrés es propio del deporte y por lo tanto, es necesario conciliar un elevado nivel de activación con determinado ordenamiento de acciones. Además, éste afecta

factores psicológicos, así como el modo de enfrentarlos. Ya que en el ambiente excede los recursos adaptativos con que cuenta el deportista (González, 2001).

Con base a los resultados obtenidos en esta investigación y al análisis teórico se recomienda lo siguiente. Es necesario tomar en cuenta los obstáculos que la psicología del deporte puede enfrentarse, los cuales dificultan el desarrollo de atletas y entrenadores en una mejor cultura deportiva. Casarico (2004), citando a García Ucha, describe ciertos problemas metodológicos que se pueden dividir en cuatro grupos:

- a) Peculiaridad del deporte como actividad: al ser el objeto de estudio el hombre en acción, se modifica constantemente.
- b) La relación de lo general y lo singular de los eventos deportivos: cada evento deportivo presenta un conjunto de propiedades y vínculos específicos que poseen carácter individual ya que en cada actividad varía en duración, intensidad y cualidades implicadas.
- c) El papel de los factores ambientales en las investigaciones en el deporte: los factores situacionales tienen un amplio significado en el deporte ligado a la competencia. Intervienen tres tipos de factores situacionales: las condiciones particulares de cada deporte (son las más estables), las condiciones dadas por la competencia como el estrés, público, jugar de local o visitante (estas condiciones varían según la competencia, es decir son menos estables) y por último las condiciones ocasionales, los imprevisto como accidentes, clima, estado de cancha (son irregulares y difícil de predecir).

d) El número limitado de sujetos en los estudios: los resultados estadísticos son válidos para muestras pequeñas.

Concluyendo con la idea de que el perfil de reacción emocional no se relaciona con la antigüedad del atleta y que existen diferencias significativas entre hombres y mujeres. Es importante que se realicen investigaciones sobre las diferencias de género respecto a la reacción emocional en muestras mayores. Además, estudiar que factores si afectan la reacción emocional en los atletas. La razón es que como se mencionó a lo largo de esta investigación existen pocos estudios que busque cosas mas allá de lo ya explorado en esta área. Como se pudo observar se requiere de mucha iniciativa por parte de los psicólogos para realizar estudios que contribuyan al desarrollo integral de entrenadores, atletas y psicólogos. Así como, estrategias que tomen en cuenta el rendimiento físico y los factores psicológicos que afectan el rendimiento del atleta.