

LA COLUMNA  
DEL EXPERTOSicología  
en el deporte juvenil

Por Dr. C. Francisco Enrique García Ucha

**EL DEPORTE** ocupa un lugar de excepcional importancia en la sociedad actual, como generador de cultura, salud y bienestar, y llamado a convertirse en necesidad para la calidad de vida.

Hablamos de una actividad de elevado gasto económico, social, afectivo y tecnológico, razón por la cual las organizaciones deportivas velan por la continuidad de los resultados.

En ese sentido, el deporte juvenil posee notable relevancia, dadas sus implicaciones en los éxitos del presente y el futuro.

Para su desarrollo se han determinado diversas estrategias, centradas en la incorporación de los jóvenes y su correcta formación. Clara expresión son los recursos invertidos en recintos que facilitan el ascenso de ese potencial atlético.

Experiencias recientes acentúan la necesidad de atender los aspectos psicológicos vinculados al alto rendimiento en jóvenes deportistas, para contribuir al trabajo de los entrenadores.

Entre las tareas principales se encuentra frenar el abandono de la práctica tras períodos relativamente cortos, ocasionado muchas veces por conflictos con preparadores que carecen de las habilidades necesarias para el manejo de situaciones complejas.

Otras razones radican en las presiones externas, dígame las tareas docentes y las opiniones de familiares y compañeros. Estos últimos suelen manifestarse contra la actividad física del joven, o por el contrario reclamarle más allá de su real potencial. Vale recalcar que exigir resultados notorios (sin base para ello) puede ocasionar elevado estrés, afectar el bienestar psicológico y dar lugar a las bajas.

Ante situaciones de ese tipo debe trabajarse en busca de un estado de ánimo deseable en los practicantes, incrementando la capacitación de entrenadores y los restantes especialistas.

Las investigaciones psicológicas en el deporte juvenil destacan la trascendencia de una serie de formaciones de la personalidad, a decir la motivación, autovaloración, autoconfianza y la meta conciencia, claves en el establecimiento de horizontes y objetivos.

Las categorías psicológicas que merecen ser observadas abarcan los procesos cognitivo-afectivos, tales como atención, solución de problemas tácticos en condiciones de competencia; imaginación, comunicación entrenador-deportista-compañeros, liderazgo, habilidades para enfrentar el estrés; creencias y desarrollo de valores morales.

Cada uno de estos aspectos se somete a valoración, regulación y control, y a sistemas de intervención que regulan los estados psicológicos que habilitan grados más elevados de realización.

La actividad deportiva con jóvenes resulta altamente compleja y constituye un duro reto, en tanto no son "organismos terminados", sino en pleno cambio y evolución.

Con ellos se requiere una preparación especial para comprender que su maduración no puede calificarse por la edad cronológica, y que el desarrollo depende de los aprendizajes y experiencias alcanzadas.

Para dosificar correctamente las cargas de entrenamiento a los adolescentes hay que conocer sus estadios de crecimiento y desarrollo, incluyendo la dotación genética y edad biológica.

A cada etapa del crecimiento corresponden características que deben respetarse. Hay que adaptar la actividad física al joven y no someterlo a esfuerzos superiores a su capacidad, ya bien por su frecuencia, densidad, duración o intensidad.

Resulta imprescindible establecer la relación entre crecimiento y desarrollo con las cualidades físicas que se pretenden alcanzar por medio del entrenamiento deportivo, entendiendo este último como un proceso que simboliza un cambio (optimización, estabilización o reducción) de la capacidad del rendimiento; de la condición física, de la técnica de movimiento, la táctica y los aspectos psicológicos.

El entrenamiento conduce a modificaciones morfológicas, fisiológicas, bioquímicas y psicológicas. El carácter de las mismas depende del volumen, la intensidad, la duración y la densidad de las cargas.

Los valores de estos componentes del entrenamiento varían dependiendo de las disciplinas, del período de preparación y de las necesidades del atleta. □



## CUBA ASPIRA AL TOP 20 EN TOKIO

Por Antonio Díaz Susavila

**UBICARSE** entre las 20 potencias constituye el propósito principal de Cuba de cara a los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, afirmó recientemente el José Antonio Miranda, director de alto rendimiento del Inder.

«Mantenemos el objetivo estratégico que nos trazamos desde inicios del presente ciclo olímpico», dijo el directivo en la VIII Conferencia Internacional de Alto Rendimiento celebrada en el contexto de Afide 2019.

«Debemos asistir con una delegación de 120 a 130 atletas, quienes participarán entre 17 y 19 deportes», sentenció el profesor cienfueguero.

«La preparación hacia Tokio comenzó tras la edición de Río de Janeiro 2016», destacó el experto, quien evaluó el tránsito hasta la actualidad a través de los resultados en los Juegos Centroamericanos y del Caribe de Barranquilla 2018, en que Cuba perdió la hegemonía que ostentaba desde Panamá 1970; y los Panamericanos de Lima, en que retrocedió del cuarto al quinto puesto.

El experto recordó que en las citas bajo los cinco aros de Atenas, Beijing, Londres y Río solo 11 deportes resultaron medallistas para la Isla, y apenas seis alcanzaron títulos: boxeo (10), luchas (5), atletismo (3), judo (1), béisbol (1) y tiro (1).

En cuanto a las pruebas convocadas hay un incremento de 33 (306 a 339) con respecto a Río 2016, y de siete deportes que Cuba no incluye en su sistema del alto rendimiento. Se trata, entre otros, del skateboarding, golf, escalada, surf y rugby 7.



## CUBA DE ATENAS A RÍO DE JANEIRO (2004-2016)

Deportes	Atenas 2004				Beijing 2008				Londres 2012				Río de Janeiro 2016				TOTAL			
	O	P	B	T	O	P	B	T	O	P	B	T	O	P	B	T	O	P	B	T
Atletismo	2	1	2	5	1	2	2	5	1	2	3		1	1	3	4	7	14		
Béisbol	1			1	1	1									1	1	2			
Boxeo	5	2	1	8	4	4	8	2	2	4	3		3	6	10	6	10	26		
Canotaje		1		1											1	1	2			
Ciclismo					1	1									1	1	2			
Judo		1	5	6	3	3	6	1	2		3		1	1	1	7	8	16		
Pesas									1	1						1	2			
Luchas	1	1	1	3	1			1	1	1	2	2	1	3	5	2	9			
Taekwondo		1		1		1	1		1	1					1	2	3			
Tiro			1	1	1	1	1		1						1	2	3			
Voleibol			1	1												1	2			
<b>Totales</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>27</b>	<b>2</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>24</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>15</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>11</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>33</b>	<b>77</b>

PARTICIPANTES  
Y LUGARES DE CUBA

Edición	Clasificados	Lugar
Atenas 2004	152	11no.
Beijing 2008	162	28vo.
Londres 2012	110	16to.
Río de Jan. 2016	122	18vo.
<b>Total</b>	<b>546</b>	<b>—</b>

«En 10 deportes del programa se concentra el 61,6 por ciento de los títulos: atletismo, natación, ciclismo, lucha, canotaje, tiro, gimnasia artística, pesas, remo y boxeo», explicó.

«El escenario que enfrentamos se caracteriza por el aumento de la comercialización del deporte, una mayor rivalidad en las lides de nivel mundial; el crecimiento de las competencias del año, la cercanía de esas en el tiempo y el incremento de los costos de los implementos», detalló.

«La compra y venta de entrenadores y atletas ha sido tendencia, así como las nacionalizaciones y el dopaje. El arbitraje

continúa manifestándose parcializado, con énfasis en los deportes de combate y arte competitivo», abundó.

En Barranquilla se contabilizaron 135 entrenadores cubanos al frente de selecciones de otros países. En Lima fueron 117 en 22 deportes. Esa tendencia también crece.

Miranda se refirió además a los procesos de preparación y a la planificación para conseguir los indicadores parciales y finales trazados, a la vez que trató las opciones de la Isla.

«Participaremos en un total de 17 a 19 deportes. En seis de esos existen capacidades para aportar títulos y otros 12 tienen potencialidades de podios. Contamos con 26 atletas clasificados e identificamos 10 posibilidades de oro y 27 de medallas en general», dijo.

Cuba ya no estará presente en 49 de las 339 pruebas convocadas. En 17 deportes no existen opciones de clasificación, según las evaluaciones realizadas por el equipo dirigido por Miranda.

La justa nipona está prevista del 24 de julio al 9 de agosto del 2020. □