



educación física educacion fisica deportes deporte sport futbol fútbol entrenamiento deportivo discapacidad aventura poker jackpot bet apuesta dados dice casino naturaleza lesión lesion deportiva psicología sociología estudios sociales culturales physical juegos game gambling education sports sciences education physique gimnasia fitness natacion atletismo velocidad resistencia flexibilidad fuerza resistencia equilibrio habilidad motoras nutrición dietas fútbol fitness fitness estudios sociales

EL PAPEL DE LAS CARACTERÍSTICAS PERSONALES DEL JUGADOR DE TENIS DE MESA EN PROPORCIONAR EFICIENCIA Y ESTABILIDAD DURANTE LAS COMPETENCIAS

Matytsin, Oleg Vasilievich (Rusia)

Doctor en Pedagogía, Vicepresidente de la Federación de Tenis de Mesa de Moscú, Director del Departamento Tenis de Mesa de la Academia Olímpica de Rusia.

Traducido autorizada del Periódico Internacional de Ciencias del Tenis de Mesa, editado por la Academia Internacional de Ciencias del Tenis de Mesa (ATTSc) de la ITTF (International Table Tennis Federation), N° 2, Agosto 1994.

Traducción y comentarios: Hugo Nizetich (Arg.), Secretario de ATEM (Buenos Aires) Entrenador ITTF.

En 1988 el Tenis de Mesa fue incluido en el programa de los Juegos Olímpicos por primera vez. El éxito de esta innovación contribuyó al crecimiento de la popularidad y status social del Tenis de Mesa.

Al mismo tiempo, hay que reconocer que los fundamentos teóricos y metodológicos del entrenamiento en Tenis de Mesa todavía no se han desarrollado lo suficientemente. Así, por ejemplo, el análisis de los aspectos psicológicos y pedagógicos de las acciones de los jugadores de Tenis de Mesa a menudo está confinado a un consejo general sobre cómo prepararlos para una competencia, y se asigna un papel importante a los factores psicológicos para alcanzar un buen resultado.

No obstante, el creciente acercamiento individualizado hacia la estrategia, tácticas y técnicas del Tenis de Mesa, el cual al momento pertenece a las tendencias líderes en el deporte, requiere un alto grado de diferenciación entre los deportistas cuando se planea y supervisa su entrenamiento. La diferenciación suele basarse en un cuidadoso estudio de sus características personales las cuales pueden usarse como reguladores psicológicos influenciando directamente en el nivel de eficiencia y estabilidad durante el juego.

Los requerimientos establecidos más arriba han impulsado una investigación dirigida hacia ello, a través de su método científico, ayudando a preparar jugadores de Tenis de Mesa altamente calificados. Los nuevos métodos deben prestar más atención a las características personales y a la naturaleza específica de las acciones del jugador.

La base teórica y metodológica de esta investigación es el concepto "personalidad-actividad" desarrollado por los psicólogos soviéticos (notablemente, por L. Rubinstein y A. N. Leontiev).

Cuando se aplica a los deportes, este concepto presenta a la personalidad y al rendimiento de un deportista como una unidad, donde las características psicológicas comunicativas, emocionales, volitivas, cognitivas y otras se ponen en conexión con las principales características objetivas de la competencia como un proceso, siendo las más importantes de ellas la eficiencia y estabilidad.

Este trabajo toma como base el concepto "personalidad-actividad". Consiste en las siguientes partes:

- 1. Una descripción psicológica de la "actividad" en Tenis de Mesa;**
- 2. Requerimientos objetivos puestos en juego que debe hacer frente la "persona actuante" (el deportista) y su personalidad;**
- 3. Los resultados son el producto de una investigación de las características de personalidad de deportistas de alto nivel; el análisis de estos datos desde el punto de vista de los requerimientos establecidos en el ítem 2.**

En la parte final de este trabajo se discuten brevemente algunas aplicaciones prácticas de la información obtenida.

1. Una Descripción Psicológica de la Actividad en Tenis de Mesa

Para ser capaz de controlar el proceso de entrenamiento de un jugador, es necesario comprender el carácter específico del Tenis de Mesa como una forma de actividad. Esto hará posible definir una estructura deseada de las motivaciones del jugador, junto con sus caracteres distintivos y los factores operacionales, dando que todos estos elementos son indispensables para un control efectivo.

La motivación en Tenis de Mesa está fuertemente determinada por el hecho que es un deporte popular y ampliamente extendido. Está también influenciada por el período de tiempo que ha pasado en el deporte así como por la combinación de la motivación provocada por los éxitos, con otros motivos.

El Tenis de Mesa es un deporte Olímpico, uno de los más ampliamente extendidos en el mundo. Esto significa que ocupa un importante lugar en la sociedad y que, en su momento, sugiere que los jugadores de Tenis de Mesa pueden tener "motivaciones comerciales/de negocios".

Rasgos típicos de "actividad" en Tenis de Mesa incluyen una continua tasa de ganancia de resultados de distintos niveles de una vez y un carácter dinámico del propósito -de fijación del mismo- de ganar. Esto significa que la motivación por éxitos (N.

del T.: posibilidad de éxitos) es constante y activamente presente (N. del T.: se expresa en frases como "quiero la revancha" o "ahora quiero otro éxito"). El Tenis de Mesa tiene una dimensión cognoscitiva creativa dado que es un deporte con un rango amplio de objetivos técnicos-tácticos-psicológicos-pedagógicos. Esto significa que el deportista está siempre intentando adquirir nueva información especializada y en entrenar sus habilidades físicas.

Las peculiaridades técnico-tácticas de un deporte se juntan con cualidades correspondientes en la personalidad de un jugador. El Tenis de Mesa es una actividad multicoordinada en un contexto altamente variable. La naturaleza indeterminada del entorno de juego está aumentada por rígidos límites de tiempo y baja predictibilidad de las acciones del rival. Así, las tareas encaradas por el jugador durante el curso de un juego son muy complejas y se mantienen cambiantes todo el tiempo, el tanteador es extremadamente móvil, las fases exitosas e inexitosas se siguen unas a otras rápidamente; a menudo hay necesidad del ataque enérgico de un juego riesgoso en un momento crucial; todo esto crea un fondo de alto contenido emocional contra el cual los jugadores deben actuar.

Uno de los rasgos específicos del Tenis de Mesa es la experiencia de la condición de pre-partida (N. del T. es más que pre-partida, es la incógnita de todo proceso -jugada- que donde interactuamos con otro con todas las preguntas que ello produce) antes de cada jugada (N. del T. intercambio), que los coloca bajo gran stress. La permanente continuidad de la competencia no les permite a los jugadores relajarse (N. del T.: totalmente), demandando una lectura instantánea de la mente del rival toda vez que el jugador trata de efectuar una devolución.

El juego está lleno de conflictos y tensión psicológica (N. del T. quizás ahora se entienda la importancia que tiene la presencia de psicólogos exclusivos). Los deseos de los jugadores son adivinar la intención del rival sin revelar sus propias intenciones en un continuo forcejeo por tomar la iniciativa. La actividad de un deportista de Tenis de Mesa está caracterizada por la complejidad de las técnicas de coordinación, a un ritmo muy rápido, la cualidad acumulativa/explosiva del esfuerzo físico, alta precisión, y un amplio punto de mira para el ataque lo cual usualmente se expande por toda el área de juego.

Las condiciones arriba nombradas y las características han influenciado el desarrollo de las siguientes tendencias en el Tenis de Mesa contemporáneo:

- Un tipo de disputa, predominantemente de ataques y contraataques. Diversificación de los estilos de juego; un consciente uso táctico de diferentes técnicas;
- Un rol creciente de tácticas y estrategia; las combinaciones han llegado a ser el elemento estructural principal del juego, el número de situaciones complejas e inesperadas se incrementa. Así como se incrementan la velocidad, seguridad y estabilidad de los planes técnicos y tácticos.
- Estrategias, tácticas y técnicas más individualizadas, dando expresión a los rasgos más fuertes de la personalidad del jugador, sus cualidades físicas y psicológicas.
- Una creciente importancia de las técnicas que pueden usarse en diferentes situaciones con un efecto de máximo ahorro de esfuerzo. Las acciones técnico-tácticas llegan a ser más complicadas y menos predecibles para el oponente;
- Una estabilidad aumentada durante las competencias la cual se muestra en sí misma en niveles constantemente altos de eficiencia a través de juegos largos y tensos con diferentes rivales, en entornos diferentes y con factores altos de stress activos.

Sobre la base de la descripción psico-pedagógica del Tenis de Mesa discutida más arriba, es posible agotar una lista de requerimientos, el completo cumplimiento de los cuales garantiza buenos resultados de un jugador. Estos requerimientos incluyen:

A. Una alta motivación de éxitos, conectada estrechamente con una amplio rango de motivos sociales. El carácter más fuerte y durable de la motivación.

B. Cualidades especializadas altamente desarrolladas:

- factores emocionales y de fuerza de voluntad relevantes.
- pensamiento lógico, velocidad de reacción, capacidad intuitiva de predicción adecuada.
- capacidad de comunicación es un requisito en Tenis de Mesa como deporte que combina rendimiento individual y en equipo.

C. Habilidad técnica basada en un funcionamiento perfecto del sistema psicomotriz; un tipo de sistema nervioso conveniente para el deporte, y un entrenamiento físico con consciente propósito.

Estos requerimientos han sido un punto de partida para nuestra investigación la cual apuntaba a particularizar un juego de características personales típicas de un jugador de Tenis de Mesa.

La hipótesis era que el objetivo necesita de un tipo dado de actividad que moldea la personalidad del deportista en cierto tipo, con eficiencia y estabilidad como las características centrales de su rendimiento. Eficiencia se entiende aquí como un grado de realización del potencial compuesto (físico-psicológico y técnico-táctico) en correspondencia con su carácter individual y las demandas actualizadas de su deporte.

La estabilidad en competencia, como fue definida por V. Plakhtenko y Yu. Bludov, es una sistemática cualidad integral del deportista que le permite rendir efectivamente bajo condiciones de stress en competencias importantes por considerables períodos de tiempo.

2. Métodos y Estructura de la Investigación

Para ver cuan justificada era nuestra hipótesis, testeamos a un grupo de deportistas de alto nivel, 15 Maestros del Deporte y

Maestros del Deporte de Clase Mundial en Tenis de Mesa. (N. del T. ambos títulos son otorgados en países socialistas a jugadores de Selección y de ranking mundial).

El blanco de nuestro testeo era encontrar qué cualidades personales determinaban la eficiencia y estabilidad de los jugadores. Usamos el Cuestionario de Personalidad factor 16 standard desarrollado por R. Cattell y el Método MR de O. Dashkevich. Al mismo tiempo, observamos, grabamos y analizamos su rendimiento en competencias.

Los criterios utilizados en el análisis fueron aquellos de actividad, eficiencia y confianza en las acciones técnico-tácticas. Estos criterios reflejan más cabalmente las tendencias presentes en el juego, así como también determinan el standard de rendimiento. Todos esos datos fueron clasificados en dos grupos, "eficiencia" y "estabilidad". El método de análisis correlativo fue usado para el procesamiento estadístico de los resultados de las competencias y de la información psicodiagnóstica. Organizar los hechos en dos grupos nos permitió estudiar las correlaciones entre la personalidad de los jugadores y sus rendimientos, y también para ordenar la información en un sistema claro y práctico. Como resultado, las características personales que determinan la eficiencia y la estabilidad de un jugador durante un juego han sido singularizadas.

3. Análisis de los Resultados de Tests

Como resultado de nuestra investigación, nos hemos dirigido a descubrir los rasgos personales de los jugadores de Tenis de Mesa que son significativos en el proceso de competencia en este particular deporte. Debe señalarse que más de la mitad de los Factores de Personalidad de R. Cattell se han probado como relevantes en la actividad deportiva en cuestión. De acuerdo a nuestra hipótesis inicial, las cualidades personales del deportista se moldean bajo la influencia del ambiente en el cual su actividad se desarrolla y representan el grado de su adecuación para su deporte elegido. Por esta razón, un amplio espectro de factores de personalidad significan, primero, que el Tenis de Mesa es un deporte complejo, de múltiples aspectos, y, segundo, que pertenece al grupo de deportes con un valor práctico porque ayuda a desarrollar una personalidad diversificada.

Factores de personalidad que determinan eficiencia y estabilidad del rendimiento en Tenis de Mesa	
Puntaje Factores de Eficiencia	Puntaje Factores de Estabilidad
C (+0,62) 6-8	B (+0,54) 7-9
G (+0,77) 7-9	C (+0,50) 6-8
E (+0,52) 5-6	G (+0,65) 7-9
L (+0,52) 8-10	E (+0,61) 5-6
N (+0,64) 6-7	H (+0,59) 3-4
O (+-0,62) 6-7	I (+0,56) 7-9
Q2(-0,70) 3-4	Q2(-0,50) 3-4
Q3(+0,53) 8-10	
F1(+0,52) 6-7	

Nota: El orden de los datos sobre los factores de personalidad significativos es como sigue: Factor de Personalidad, cociente de correlación con un signo más ó menos, un índice del nivel óptimo de desarrollo.

El análisis de los datos obtenidos (Ver Tabla) muestra que algunas cualidades personales son importantes para ambos rendimientos, estabilidad y eficiencia, en Tenis de Mesa (factores C, G, E, Q2). La razón para esto es una real y lógica interconexión cercana de los dos grupos de características las cuales entre ellas describen la actividad competitiva del deportista en su totalidad. No puede haber duda que, para obtener éxito, un jugador debe poseer los rasgos de carácter responsable para ambas, la eficiencia y la estabilidad.

Estos son:

- Factor G: alta moral, sentido del deber. Refleja la conexión necesaria entre motivación de éxito y la "motivación de negocios", combinando la característica de fuerza de voluntad con los factores de motivación;

- Factor E: independencia, inclinación a dominar. Un factor de fuerza de voluntad, muy típico en las tendencias actuales en el Tenis de Mesa donde la iniciativa y persistencia son lo más en todos los niveles y ruedas de las competencias;

- Factor C: balance emocional. Este rasgo personal es vital para ambos cuando una línea de conducta a largo plazo se planea como cuando una decisión inmediata se está llevando a cabo;

- Factor Q2: pensamiento colectivo. El Tenis de Mesa es al mismo tiempo un deporte individual y por equipos; de allí que, miramos a este factor como importante en solucionar el problema de coyuntura igualmente en el entrenamiento y la competencia.

Las características personales que se relacionan con la estabilidad solamente o solo la eficiencia, enfatizan la naturaleza específica del deporte. Esto significa que en algunas situaciones solamente una de las dos puede jugar un rol decisivo y predominará.

Entre los factores de estabilidad, aquellas características específicas son:

- Factor B: pensamiento abstracto. La razón por la cual esta cualidad es tan importante es que la estabilidad requiere un análisis detallado de la situación, un evaluación multidimensional en el intercambio entre factores externos e internos, y una capacidad para predecir los resultados de las acciones de uno. La extensión del desarrollo de esta cualidad no es menos

importante durante las sesiones de entrenamiento porque es indicativa de la capacidad del deportista para aprender y su determinación;

- Factor H: prudencia, precaución;

- Factor I: rápida respuesta. La principal condición de la estabilidad es la fuerza de mantener los desarrollos bajo control por un largo período, la cual puede ser alcanzada si el jugador tiene un claro panorama de la moral y conducta de su rival, así como también en su ambiente general.

La eficiencia en Tenis de Mesa está conectada con las siguientes características personales:

- Factor L: mentalidad competitiva, alta autoestima, orientación hacia el éxito. El principio de juego activo es central en alcanzar eficiencia: presupone una constante lucha por la iniciativa, junto con la creación deliberada de situaciones de conflicto. El jugador mantiene su orientación hacia la victoria y su confianza en el éxito;

- Factor Q3: actividad, resolución, capacidad para tomar el liderazgo. La eficiencia significa primero y antes que nada un acercamiento activo, es decir, dominar el juego a través de la propia línea táctica, teniendo un control firme sobre las intenciones del rival y atacando más que actuando a la defensiva;

- Factor F1: extroversión, adaptación social. La eficiencia está largamente determinada por la extensión en la cual el potencial del deportista se realiza realmente. Los extrovertidos son más activos, sus reacciones son más espontáneas; estas cualidades contribuyen naturalmente a un juego dinámico.

También los extrovertidos encuentran más fácil aflojar la tensión de la contienda a través de su sociabilidad;

- Factor N: sagacidad, adaptabilidad y mente precisa. La eficiencia presupone la capacidad de rápidamente obtener ganancias de la situación, anticipar las intenciones del rival y construir su propia táctica sobre la base de esta obtención de datos.

Cuando damos una descripción general de la personalidad de un jugador de alta eficiencia y estabilidad, pensamos que es conveniente señalar que sus características específicas se manifiestan en tres esferas: la comunicativa, la intelectual y la emocional/volitiva.

La naturaleza doble (individual/equipos) del Tenis de Mesa presupone una gran importancia en la capacidad comunicativa del jugador la cual refleja, en un sentido, una alto nivel de competitividad y en otro, la capacidad del deportista de hacer contactos dentro del mismo equipo.

Desde el punto de vista de la cualidades intelectuales, los jugadores de Tenis de Mesa tienen buen pensamiento lógico, prontitud de respuesta, persistencia. Como regla, ellos son a la vez analíticos e inclinados a la experimentación; siempre listos para asir nuevas tendencias en el deporte y desarrollarlas (N. del T. de allí que si bien parecen "desconfiar inicialmente", adoptan nuevas ideas, p.e. de psicólogos si sienten especialmente que forman parte del mismo equipo).

Los jugadores de Tenis de Mesa desarrollan en el curso de sus actividades un determinado conjunto de características emocionales y volitivas. Ellas incluyen un mecanismo de alarma relativamente fuerte, alta conformidad, estabilidad emocional, un control adecuado sobre sus sensaciones y acciones y un sentido del deber y de la disciplina.

Los deportistas de este tipo despliegan los siguientes rasgos de conducta: activos, juego de ataque, técnicas diversificadas y económicas, uso creativo de combinaciones, pensamiento analítico, capacidad de mantener un alto nivel de rendimiento bajo condiciones de tensión en incremento, seguridad en la predicción, y un rendimiento estable a través de todo el período de competencia.

Además de las características positivas descritas más arriba, se deben mencionar algunas manifestaciones negativas, resultantes de ciertas cualidades personales de los deportistas.

Así, por ejemplo, en algunos casos los jugadores pueden acrecentar demasiado su ansiedad, lo cual afecta su eficiencia y estabilidad así como también disminuye su iniciativa. La indecisión como una de las cualidades personales del jugador, puede conducir a una pérdida injustificada de la iniciativa durante el juego, la incapacidad de jugar en forma innovadora bajo stress y realizar su plan estratégico durante el juego.

Durante las sesiones de entrenamiento pre-competencias, se debe prestar mucha atención a disminuir los efectos de rasgos personales indeseables de los jugadores sobre sus rendimientos. En particular, el método de proyectar un modelo a seguir puede ser útil.

Los resultados de esta investigación pueden ser de aplicación práctica en la selección de deportistas, así como también para optimizar su rendimiento durante las sesiones de entrenamiento y en competencias.

La elección de jugadores será más efectiva si se contestan las siguientes preguntas:

- Que cualidades personales son significativas para un jugador de Tenis de Mesa;
- Cuál es el nivel óptimo que estas cualidades relevantes deben alcanzar en su desarrollo;
- Cuál es la correspondencia entre el "modelo" y el desarrollo real de los rasgos relevantes en un jugador.

Conclusiones

1. Como resultado de nuestra investigación, las siguientes características personales han sido particularizadas como relevantes para optimizar en el rendimiento en Tenis de Mesa:

- Las cualidades conectadas con la naturaleza doble (individual/equipos) del Tenis de Mesa, su carácter de conflicto ("agresividad") y tácticas multidimensionales (Factores E, L, H, N, Q2 y F de acuerdo a R. Cateto);
- las características asociadas con el amplio rango de objetivos técnico-tácticos, y psicológicos los cuales pueden alcanzarse solamente a través de la velocidad de reacción, pensamiento lógico y visualización creativa (Factor B);
- los caracteres distintivos conectados con la fuerte tensión emocional en Tenis de Mesa, la gran tensión psicológica de la competencia, y el alto balance de movilidad de la conducta y moral de los jugadores (Factores de Personalidad C, Y, O, G. Q3).

2. El análisis de las actividades competitivas en Tenis de Mesa fue producto de dos grupos de datos representando la eficiencia y la estabilidad como los dos principales constituyentes de este particular deporte. Un estudio sobre las reales correlaciones ha demostrado como ciertas características personales influyen sobre la eficiencia y estabilidad de los jugadores. La eficiencia esta determinada por los Factores C, G, E, L, N, O, Q2 y F1. Estos factores indica una conducta altamente activa de parte del jugador, su política de tomar la iniciativa, su orientación hacia el éxito combinada con una adecuada idea de propia ganancia, así como también dominación táctica y psicológica, todas las cuales son indispensables para un jugador en cualquier estadio del juego.

La estabilidad del rendimiento presupone una activa presencia de los Factores B, C, G, E, H, I y Q3. Estas cualidades son "responsables" por el análisis lógico abstracto de la situación por el jugador, respuesta inmediata frente a los cambios de moral y conducta de su rival y una toma de ganancia (N. del T. recolección de datos) para el intercambio con los factores internos y externos. Ellos proveen una base para las tácticas cambiantes del juego y ayudan a mantener una alta eficiencia en el rendimiento por un largo período de tiempo.

3. Los resultados de esta investigación pueden usarse para la selección de deportistas, así como para optimizar el rendimiento durante sesiones de entrenamiento y en competencias.

Lecturas: Educación Física y Deportes. Año 2, N° 6. Buenos Aires. Agosto 1997
<http://www.efdeportes.com/>