

Condiciones psicosociales y deportivas de los atletas de las ligas de combate en el departamento de Nariño¹

Athletic and psychosocial conditions of athletes in combat leagues in Nariño Department

Claudia Patricia Castaño Herrera

Licenciada en Educación Física, Universidad Pedagógica Nacional; Licenciada en Educación Básica en Danza, Universidad de Antioquia; Especialista en Computación para la Docencia, Universidad Antonio Nariño; Especialista en Pedagogía e Investigación en la Educación Superior, Universidad Mariana; Magister en Pedagogía, Universidad Mariana. Docente adscrita al programa de Licenciatura en Educación Física Institución Universitaria Centro de Estudios Superiores María Goretti, CESMAG. Correo: patosnueve@yahoo.com



Mario Acevedo Ruisanchez

Licenciado en Educación Física, Licenciado en Cultura Física, Especialista en Deportes de Combate, Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo, La Habana Cuba. Atleta, entrenador y maestro de artes marciales y deportes de combate (karate-do, Jyoshinmon, taekwondo, judo y defensa personal, Kansen Ryu), Magister en Pedagogía, Universidad Mariana. Docente adscrito al programa de Licenciatura en Educación Física Institución Universitaria Centro de Estudios Superiores María Goretti CESMAG.

Correo: shijan1@hotmail.com



El drama actual del deporte es que los estudios serios que sobre él se hacen no son conocidos, no ya por la masa de aficionados, sino por la gran mayoría de informadores, ni siquiera por los dirigentes deportivos ni políticos responsables. Aquí la ignorancia no se queda en la masa, sino que invade esferas de altos responsables. Hay todavía algunos países donde los altos cargos directivos del deporte están ocupados en su mayoría por gente sin formación en materia deportiva o de educación física. Es el terreno abonado para teorías desfasadas, sin entronque ninguno con la abundante y seria ciencia que ya a estas alturas existe en diversas partes del mundo sobre la materia. José María Cagigal, 1975.

¹ Investigación del programa de Licenciatura en Educación Física de la Institución Universitaria Centro de Estudios Superiores María Goretti, CESMAG. Pasto - Colombia.

Resumen

El diseño metodológico parte del paradigma interpretativo, bajo un enfoque cualitativo histórico hermenéutico, escogiendo una muestra por conveniencia de 22 deportistas destacados en el deporte competitivo de las disciplinas de taekwondo, lucha, karate y boxeo. Los resultados permiten establecer que la mayoría de los deportistas no tienen totalmente satisfechas sus necesidades, puesto que en el entorno vital hace falta un psicólogo del deporte que intervenga con acciones pedagógicas en el manejo de agresiones afectivas. De igual manera se identificó que los deportistas reconocen en sí mismo, su capacidad de ser competitivos, contando de manera continua con los elogios del entrenador. Sin embargo hacen falta programas de apoyo para suplir las necesidades básicas, lo cual permitiría reconocer su esfuerzo y dedicación durante su formación competitiva. En el entorno de entrenamiento, los deportistas no pueden dedicar mucho tiempo a su práctica deportiva debido a situaciones sociales que lo afectan; además, el talento humano que los acompaña es contratado por temporadas, dificultando la continuidad, disciplina, organización y progreso en el cumplimiento de los objetivos. En cuanto a la infraestructura, las áreas son pequeñas y no satisfacen las necesidades físicas, técnicas, tácticas, de higiene y seguridad en las que se debe trabajar. Finalmente, el equipamiento no es el suficiente y no es el mismo que utilizan en la competencia.

Palabras clave: continuidad, equipamiento, estabilidad emocional, infraestructura, reconocimiento.

Abstract

For this study, the methodological design starts from interpretive paradigm, under a historical hermeneutic qualitative approach, choosing a convenience sample of 22 outstanding athletes in competitive sport as taekwondo, wrestling, karate and boxing. The results indicate that most players do not have their needs totally satisfied, it is necessary a sport psychologist to work in affective aggression. Similarly it was found that athletes recognized themselves their ability to be competitive, relying continuously with the praises of their coach. However support programs are necessary to supply basic needs, this would allow to recognize their efforts and dedication during competitive training. Athletes cannot devote much time to their training, due to social situations that affect them. Also human talent that string along is hired by seasons, hindering continuity, discipline, organization and progress fulfillment the objectives. In terms of infrastructure, the areas are small and do not satisfy the physical, technical, tactical, health and safety needs, in which athletes have to work. Finally, the equipment is not enough and is not the same as used in competitions.

Keywords: continuity, equipment, emotional stability, infrastructure, recognition.

Introducción

Abordaje del problema

El deporte de alto rendimiento, concebido como “una actividad deportiva institucionalizada competitiva” (Chu, en Latiesa et al., 2001:90), implica realidades de orden praxiológico, social, ideológico, político y económico; por tanto, requiere de una profunda exploración, un detenido análisis, investigación y dedicación por parte de todos los que, de una u otra manera, intervienen en este fenómeno social; requerimientos que son necesarios para propiciar valores y actitudes que gestionen y transformen con vitalidad, entusiasmo y amor todo aquello que rodea la consecución del deporte élite.

En este sentido, el entorno vital y de entrenamiento de los deportistas debe ser objeto de revisión y estudios particularizados, ya que persisten dificultades que se originan desde todas las dimensiones. Por ello, ante los escasos productos investigativos que el departamento de Nariño (Colombia) tiene con base en el deporte competitivo, se hace necesario y de vital interés, realizar una investigación que corresponda a analizar las condiciones psicosociales y deportivas de los atletas para el logro del alto rendimiento deportivo. Al respecto Alfaro manifiesta:

Algunos de los factores más importantes que inciden en el logro de un alto rendimiento deportivo, son aquellos que se refieren a las características del propio sujeto como aquellos que existiendo en el entorno propician dichos logros, lo cual sería preciso atender para fomentarlos y ayudar a combinarlos adecuadamente. (1990:9).

Con base en lo anterior, se planteó la pregunta: ¿Cuáles son las condiciones psicosociales y deportivas de los atletas pertenecientes a las ligas de deportes de combate en el departamento de Nariño?

Objetivos

General

Analizar las condiciones psicosociales y deportivas de los atletas pertenecientes a las ligas de deportes de combate en el departamento de Nariño.

Específicos

- Identificar y describir los factores psicosociales relacionados con el entorno vital a fin de conocer la estabilidad emocional y el reconocimiento social de los deportistas.
- Caracterizar las condiciones deportivas en cuanto al entorno de entrenamiento, como la continuidad del entrenamiento, la infraestructura y el equipamiento de los deportistas.

Metodología

La investigación realizada se inscribió en el paradigma interpretativo, el cual permitió analizar y comprender la realidad alrededor del deporte regional, descubriendo los significados que los sujetos pertenecientes a las ligas de deportes de combate configuran y expresan a través de la oralidad con base en sus vivencias, experiencias de vida, emociones, sentimientos y necesidades que dan cuenta de su modo de pensar y del mundo que construyen desde sus circunstancias psicosociales y deportivas.

Igualmente, se acogió el enfoque cualitativo histórico-hermenéutico, lo cual permitió describir la realidad de la vida del atleta en el ámbito deportivo, posibilitando comprender los procesos sociales, sus valores, motivaciones y formas de interacción social a partir de una lectura interpretativa, reflexiva y crítica que conduzca a formular alternativas en función de la transformación.

Así también, la investigación asumió un método interpretativo etnográfico para el tratamiento de las interacciones y situaciones que se vivieron con los deportistas en su entorno social y de entrenamiento, escogiendo, como unidad de análisis, una población de 59 atletas pertenecientes a ligas deportivas que, por su contenido técnico metodológico, están agrupadas en los deportes de combate. Estos son: taekwondo, lucha, karate y boxeo, tomando una muestra por conveniencia de 22 deportistas destacados en el deporte competitivo.

Las técnicas, instrumentos, materiales y equipos para la recolección de la información se muestran en la tabla 1.

Tabla 1. Técnicas, instrumentos, materiales, equipos en la recolección de la información.

Técnicas	Entrevista grupo focal Observación participante
Instrumentos	Guía de preguntas Guía de observación
Materiales	Hojas de registro
Equipos	Cámara de video, cámara fotográfica

La entrevista se realizó a cuatro grupos focales, constituidos cada uno por seis deportistas y cuatro entrenadores de las ligas de deportes de combate, durante los entrenos. La técnica se utilizó con el fin de obtener, a través de la discusión, información individual y grupal acerca de las actitudes, comportamientos y experiencias de los deportistas sobre algunos aspectos relacionados con su entorno de vida y de entrenamiento, estableciendo conclusiones producto de la interacción y elaboración de unos acuerdos entre los participantes.

Dentro del proceso se aplicó la observación participante de manera permanente, recogiendo evidencias, resultado de acercamientos con los deportistas y entrenadores.

La investigación, además, se apoyó en algunos datos cuantitativos para el conocimiento de la infraestructura y equipamiento de los deportistas.

De acuerdo al tema objeto de estudio y bajo aspectos relevantes de la propuesta de Sánchez (Ramírez, 2001) se logró establecer algunos elementos específicos que determinan las condiciones psicosociales y deportivas de los atletas de las ligas de deportes de combate. Véase cuadro 1.

Cuadro 1. Categorización

MACRO CATEGORÍA	CATEGORÍAS	SUBCATEGORÍAS
Condiciones psicosociales y deportivas de los atletas de combate	Entorno vital Entorno de entrenamiento	Estabilidad emocional Reconocimiento social Continuidad del entrenamiento Infraestructura y Equipamiento

Resultados y discusión

Hallazgos estabilidad emocional

Galiano (Vargas, 2007:52), considera que un deportista es emocionalmente estable cuando “muestra una conducta equilibrada, sin oscilaciones o cambios emocionales marcados”. Estabilidad que se manifiesta a través de emociones y sentimientos ante las diversas situaciones deportivas, entre ellas las acciones tácticas que realiza el atleta en la competencia, siendo su esquema aplicable, según Weineck, “con la fundamentación de base técnica, las condiciones físicas necesarias y unas capacidades psíquico-volitivas e intelectuales adecuadas”. (2005:537).

Precisamente las emociones fueron manifestadas por los deportistas de combate, debido a la rabia, mediante conductas agresivas, actitudes defensivas o violentas y agresiones afectivas tanto a los objetos, contra sí mismos o contra los demás, verificado en dar patadas a las sillas, la tolerancia al dolor cuando estaban en competencia, y las respuestas negativas frente a los compañeros, debido al escaso apoyo que encontraban en ellos, donde se podían captar energías diferentes por cada deportista por su cultura y formación. Ante esto algunos deportistas expresaban:

Descargábamos la rabia con los compañeros pues no sentíamos apoyo, ni motivación, por ello toca motivarse internamente.

Así mismo, en competencia se escucharon voces como:

Ojalá pierda... ya era hora que perdiera (Testimonio)

Respecto a las conductas agresivas, Bakker, Whiting & Vanderbrug afirman: “Durante la realización de conducta agresiva, también hallamos un reflejo de evoluciones en la sociedad... en las normas y los valores transmitidos... a través del proceso de socialización” (1993:131). Si el deportista no tiene claros los valores desde el ejemplo que lo rodea, presentará dificultad en el manejo de conductas antideportivas; de forma contraria, se obtendría resultados valiosos, ya que el trabajo que requieren estas disciplinas de combate, se presta para que las actitudes incorrectas sean canalizadas durante todo el proceso.

Es necesario que el deportista mantenga la compostura en ambientes que lo saquen de sus cabales; esto es, poder controlarse y no responder con golpes, patadas, ni a la

autoagresión ante las diversas situaciones, al igual que responde en el área de competencia, controlar la angustia y los sentimientos negativos.

Ahora bien, cabe anotar que, para este tipo de conductas, los entrenadores explicaron que durante el entrenamiento:

Se realizan conversaciones, charlas, visualización o estudios en comportamiento con anterioridad para tener referencias y poder tratarlos... Evaluación de por qué sucede la derrota, se hacen sugerencias de qué hay que realizar y se estimulan las fortalezas, aunque muchas veces por la mala decisión de los jueces se crean estos problemas (Testimonio)

Ejercicios teóricos y prácticos contra la ira, la frustración, por parte de la psicóloga mediante ejercicios de relajación, deben saber tocarse, golpearse y saber controlarse, se les llama aparte y se les habla individualmente sobre el tema... Para el autocontrol los coloco a solas, que no hablen con nadie, y los ayudo con motivación ya que tienen pérdida de control y se manifiestan agresivos, cuando se observa un adversario fuerte se les dice “vamos a dar lo mejor para ganar”... Ejercicios de respiración para controlar la ansiedad y el nerviosismo, charlas para quitar la presión del entrenamiento, se realizan juegos para que pierdan el miedo (Testimonios)

Lo anterior lleva a plantear que los entrenadores, además de preocuparse por las condiciones físicas de los atletas, también se preocupan por su bienestar psicológico planteando ejercicios, actividades y acciones que los ayuden a mejorar como personas y deportistas. Sin embargo, se ve necesaria la figura del psicólogo deportivo, pues en las prácticas quien interviene es una psicóloga social, quien además, por contratación, no atiende durante todo el periodo preparatorio, de competencia y transitorio, las necesidades del atleta.

Hallazgos reconocimiento social

Para el desarrollo de esta categoría, igualmente se tuvieron en cuenta los testimonios de los deportistas, quienes manifestaron:

En este departamento no hay un programa de apoyo para los deportistas. A diferencia de otros departamentos, los deportistas sacamos de nuestro bolsillo para poder competir, ya que no contamos, en muchas ocasiones, con el apoyo para salir

a competencia. Casi nunca hay plata para viáticos, sólo son postulados teóricos sobre que existe ayuda al deportista, pero de ahí no pasarán. Se necesita que nos estimulen para representar con honor y gallardía al departamento, mediante fogueos; sobre todo nosotros, que nos destacamos a nivel regional para poder salir a competir a nivel nacional. En cuestión de estudio, trabajo, equipamiento para entrenar, tampoco hay estímulos; de vez en cuando nos dan la sudadera de la liga e incentivos económicos, y eso después de tanto rogar. No hay una indumentaria adecuada, ni elementos de apoyo; todo toca de nuestro bolsillo, al deportista no se le da el reconocimiento adecuado, por eso no hay motivación (Testimonio)

De igual manera, mediante la observación se pudo constatar que la entidad que maneja el deporte competitivo en el Departamento de Nariño, prometió algunos incentivos a las ligas, lo cual no se les dio, diciéndoles, además, que no habían recursos para asistir a competencias nacionales. Por lo tanto deberían prestar, si deseaban ir a competencia, para luego devolverles el dinero. Esto lleva a confirmar que no existen programas de apoyo que atiendan las necesidades de los deportistas que desean alcanzar el alto rendimiento deportivo. Es pertinente expresar que sería de beneficio que las ligas cuenten con estos programas, como los hay en otros departamentos donde el deporte competitivo tiene *status* dentro de la sociedad.

En este sentido, no se entiende, entonces, por qué no existe un programa en el Departamento que atienda las necesidades de las ligas de deportes de combate, por cuanto éstas son reconocidas por el Estado mediante Ley 1389 de 2010, cuyo Artículo 3°, sobre incentivos, establece:

Para efectos del otorgamiento de los incentivos a que hace referencia la presente Ley, las respectivas disciplinas deportivas deberán estar reconocidas por el Instituto Colombiano del Deporte, Coldeportes, y vinculadas al Sistema Nacional del Deporte.

Los estímulos que los programas ofrecen, deben buscar la integralidad del deportista, siendo importante garantizarle que el trabajo y estudio no se vean afectados por sus continuos entrenamientos y competencias o, en otros casos, se les proporcione la posibilidad de becas o subsidios que le ayuden a superarse académicamente. En tal sentido Muñoz & Orrego expresan:

Se hace necesario la implementación de programas específicos basados en la psicología social y la sociología deportiva, a través de los cuales las instituciones

brinden a sus deportistas oportunidades de alcanzar logros personales, sociales y académicos que por otros medios no pudieron acceder a ellos o que equivaldría al retiro parcial de la actividad deportiva para dedicarse a la satisfacción de estas necesidades. (2008:412)

Otra forma de identificar el reconocimiento que se le hace al deportista fue mediante el diálogo con los entrenadores, quienes respondieron:

Se les da felicitaciones y reconocimientos de sus fortalezas y sus resultados en el entrenamiento y después de competencia (Testimonio)

Lo cual se pudo verificar con la observación realizada durante varios entrenamientos, donde se les motivaba a seguir haciendo mejor las cosas, se les hacía reconocimiento en público y se les daba una palmada en la espalda, un abrazo o diciéndoles: *¡muy bien!* Al respecto, Buceta considera que:

Un buen entrenador de deportistas... debe utilizar los elogios y el reconocimiento a sus deportistas con mucha asiduidad... el elogio inmediato del entrenador, es una poderosa estrategia para propiciar el aprendizaje de conductas apropiadas y fortalecer la motivación. (2004:28)

Debe reconocer o recompensar a través de aplausos, señales de aprobación, gestos y palabras es satisfactorio para los deportistas de combate, creando en ellos motivación y deseos de ser mejores. Es importante señalar que el reconocimiento también debe proporcionárselo el mismo deportista, entendiendo, en primera medida, lo que es capaz de hacer. Al respecto Tamorri señala: “una expectativa de eficacia personal, es decir, la conciencia de ser capaz de realizar determinadas acciones necesarias para alcanzar el fin predeterminado” (2004:153). Es, precisamente, esa eficacia “la estimación, por parte de la persona, de la probabilidad de ser capaz” (Caballo, 1998:658).

Los atletas de combate tienen como perspectiva de futuro llegar más alto, estar entre los mejores y, por qué no, llegar a juegos olímpicos, para destacarse no sólo a nivel regional y nacional, sino mundial, lo cual requiere ponerse metas y tareas que lo lleven a conseguir el triunfo deseado. Depner & Vernoff (Morales, 2006) proponen una taxonomía de motivaciones de logro según los criterios de éxito, que pueden, por ejemplo, referirse a la tarea misma -competencia profesional- o tener fundamentalmente un referente social -competitividad, ser mejor que los demás-.

Al respecto, los deportistas de combate entrevistados comentaron:

Tenemos las cualidades físicas necesarias para competir con los oponentes que comúnmente hemos retado, y a aquellos a los que nunca nos hemos enfrentado les debemos respeto, además se adquiere más experiencia (Testimonio).

Es claro que los deportistas tienen mucha confianza en sí mismos, además saben en qué están preparados y qué tanto puede lograr después de los esfuerzos realizados en la etapa preparatoria. Los deportistas de combate desean el éxito, intentando siempre llegar a convertirse en campeones. El sentirse fuerte y competente frente al oponente, le ayudará a alcanzar el reconocimiento del otro, de los otros y de la sociedad. Cox señala: “la auto percepción del éxito de estos intentos de dominio desarrolla sentimientos positivos o negativos” (2009:11)

Hallazgos continuidad

Al respecto plantea Vasconcelos: “La necesidad de continuidad, va a determinar el progreso del volumen y de la intensidad, componentes determinantes del plan de entrenamiento” (2000:21). Haciendo referencia al mismo concepto, Zhelyazkov argumenta que la continuidad “se halla en la base del perfeccionamiento deportivo y asegura su integridad en el tiempo” (2001:142). Con relación a ello, se puede afirmar que, al existir claridad en el tiempo destinado para llevar a cabo los entrenamientos, además de la asistencia comprometida por los deportistas, el entrenador podrá organizar un plan que apunte a resultados favorables durante la competencia; igualmente, se pueden mejorar aspectos que anteriormente se observaron como debilidades.

Desde el punto de vista del rendimiento, Quintasi plantea:

Como principio del entrenamiento deportivo, el principio del nivel, con vista a logros superiores, donde la materialización práctica se da a través de la orientación hacia los logros deportivos por superar, para lo cual se requiere de una estructuración del entrenamiento deportivo, empleo de métodos, medios y procedimientos eficientes, especialización y la realización profunda durante el transcurso de muchos años, siendo estos los aspectos que servirán de base para lograr los objetivos que cada cual se propone cumplir con el fin de conseguir mejores rendimientos y de larga duración (2006:41).

Los procesos en el deporte competitivo no son asunto de horas, días o meses. Indiscutiblemente, la continuidad es una apertura invaluable e inviolable, ya que al

perderse la permanencia de cualquier elemento dentro del proceso de preparación del deportista, se corre el riesgo de perderse la forma deportiva, la cual se adquiere a largo plazo en el cumplimiento del plan de entrenamiento, día tras día, etapa tras etapa y periodo tras periodo.

Al respecto, mediante la observación se pudo verificar que muchos de los deportistas no asistían de forma continua a los entrenos, manifestando luego en la entrevista:

No asistimos en ocasiones por la situación económica, hay que trabajar para poder llevar dinero a nuestras familias, además dedicarles tiempo, también tenemos que estudiar; igual en ocasiones no hay dinero para desplazarse al sitio de entreno (Testimonio)

Abordando este aspecto, se percibe claramente en la vida del deportista la vivencia de situaciones sociales que lo afectan; en este sentido, Alcántara & Ibeas expresan:

Las condiciones de vida no se ajustan al nivel económico alcanzado por el país lo cual resulta más intolerable aún la falta de protección eficaz para garantizar la subsistencia y unas condiciones de vida dignas... problemas de alimentación, de vivienda, educación, salud, ambientales. (2001:22)

Precisamente, quienes practican los deportes de combate de manera competitiva no gozan de estabilidad laboral desde el deporte, ya que no existe una ley que establezca que éste sea una profesión; por tanto, no es remunerado, lo que hace que el deportista de combate deba organizar su tiempo entre las horas de entrenamiento, el trabajo y la familia, siendo estos factores determinantes para no ser constantes en las fases de preparación, puesto que el deporte no le dará ni a él ni a su familia la estabilidad que cualquier persona necesita para tener una mejor calidad de vida.

La participación continua en el entrenamiento es la carta de presentación para recibir una orientación clara, precisa y acorde con la planificación establecida por el entrenador y es la única oportunidad del deportista para obtener el rendimiento deseado. La continuidad del entrenamiento, según Bompá:

Refleja el índice del rendimiento y de las pruebas de valoración que el entrenador debe planificar y conseguir progresivamente. Esta aproximación, que es deseable en un deportista de alto nivel, es especialmente importante... como una garantía de una correcta orientación. (2007:161)

Se debe reflexionar sobre lo que plantea el autor, enfatizando en la importancia de la participación diaria del deportista en los entrenamientos, y la relación en la obtención de los resultados programados por el entrenador, quien elabora un plan para todo el proceso de preparación, donde tiene planteados unos objetivos a cumplir diariamente, en una frecuencia de asistencia de cinco a seis entrenos semanales, y, en la mayoría de los casos, de diez hasta doce entrenos, durante dos veces al día. Teniendo en cuenta esta consideración, es necesario que el atleta asista sistemáticamente a los entrenos para el logro de los objetivos:

Los objetivos de una planificación a largo plazo, se basan en los parámetros y los contenidos de los entrenamientos incluidos en los macrociclos y microciclos del plan anual, lo cual proporciona una continuidad entre el presente y el futuro. (Bompa, 2007:161)

No obstante, es claro que la continuidad en los procesos de formación no sólo depende de la persistencia del deportista, sino también de la continuidad del entrenador, es decir, de su contratación, ya que si un entrenador no tiene un contrato anual se limitaría esta continuidad para llevar a cabo los procesos de formación con los deportistas. En este sentido, los deportistas comentaron:

A principios de año y a mitad de año hay problemas con la contratación de los entrenadores, son varios meses los que estamos sin entrenador, por eso no hay continuidad y así mismo desmotivación; y, en cuanto a psicólogo, médico y fisioterapeuta, hace dos meses los tenemos y de deporte poco saben (Testimonio)

Igualmente, los entrenadores afirmaron:

La contratación es cada cuatro meses, por lo cual no hay continuidad, porque mientras volvemos a ser contratados se pierde el trabajo que se ha hecho y se debe volver a comenzar, siendo esto un gran inconveniente para el logro de los objetivos propuestos; los otros especialistas, desde que tenemos uso de razón, es primera vez que contamos con ellos y eso porque este año termina el periodo de gobierno (Testimonio)

La asistencia continua del entrenador y los especialistas, facilitará la disciplina, organización y progreso en el cumplimiento de los objetivos. Platonov indica al respecto:

La preparación del deportista es un proceso plurianual e ininterrumpido, condicionado mutuamente y sujeto al objetivo que persigue el logro de los máximos resultados posibles. (2001:241)

Hallazgos infraestructura y equipamiento

Con relación a la infraestructura, Gallardo & Jiménez plantean que “debe ser un lugar dotado de los requisitos mínimos de seguridad, higiene y condiciones para que los atletas se sientan bien” (2004:34).

Se presenta un comparativo sobre las medidas oficiales internacionales de las áreas de combate y las que existen en la actualidad para el entrenamiento de los deportistas de las ligas del Departamento de Nariño.

Cuadro 3. Medidas oficiales internacionales y medidas en Nariño.

Áreas	Taekwondo	Karate	Lucha	Boxeo
Medidas oficiales internacionales	12m x 12m	8m x 8m	12m x 12m	7.80m x 7.80m
Medidas actuales para el entrenamiento de los deportistas de las ligas de deportes de combate en Nariño	12m x 6m	6m x 10m	7m x 12m	5m x 5m

Tal como se observa en el cuadro anterior, las características cambian de acuerdo al tipo de disciplina deportiva; para el caso de Nariño, las medidas no corresponden a las reglamentarias, por lo cual los entrenadores tienen que adaptarse a escenarios que no cumplen con las condiciones mínimas y, por lo tanto, no satisfacen las necesidades físicas, técnicas y tácticas en las que se tiene que entrenar. Sobre este tema afirma Rodríguez: “En una instalación deportiva podemos encontrar diversos espacios que poseen características diferenciadas en función del tipo de actividad que se desarrolla en ella” (2008:79). Así mismo, ante esto los entrenadores expresaron entrenar en un lugar que no tiene las medidas exigidas para los campeonatos, lo que implica que los deportistas, cuando asistan a competencias, no cuenten con una preparación idónea, lo que incide negativamente en su desempeño.

Mudarra & Solana (2002) establecen que las instalaciones deportivas deberían, de forma reglamentaria, contar con unos requisitos o condiciones de obligado cumplimiento como

son: tipología, condiciones técnico deportivas, condiciones de seguridad e higiene, accesibilidad y libre circulación de personas. Así entonces, la instalación debe atender las medidas reglamentarias y oficiales de los deportes de combate con base en las características de cada una de las disciplinas y el contenido físico, técnico y táctico que se requiere para deportistas de alta competencia; un espacio óptimo que brinde las mejores condiciones, evitando lesiones o riesgos que impidan el normal desarrollo del entrenamiento, así como la posibilidad de contar con un público que pueda observar y conocer estas modalidades deportivas. Según Cardona, “Cuando estos escenarios deportivos cuentan con buenas condiciones de accesibilidad y seguridad, se propicia más su uso”. (2009:98)

Generalmente, cuando se va a realizar una preparación, surge la pregunta acerca de si la disciplina está dotada con los equipos necesarios para garantizar un entrenamiento con eficiencia. En cuanto a ello Diéguez menciona que el equipamiento “posee un significado muy amplio que puede englobar una gran variedad de elementos, relacionados directa o indirectamente con nuestra práctica deportiva específica” (1997:154), lo que significa accesorios e implementos, materiales, elementos didácticos o vestuario. En relación a ello, los deportistas de taekwondo, boxeo y karate manifestaron:

Los implementos personales más importantes dentro de nuestra práctica son el protector bucal, para proteger los dientes; también la coca inguinal, que protege los genitales; si no los utilizamos en los entrenamientos, los deportistas podemos sufrir una lesión; algunos sí los tenemos, pero no tenemos el hábito de utilizarlos y otros no se han podido adquirir para los entrenos, pues se tiene problemas por los precios. Cuando llegamos a competencia y al ser éste de carácter obligatorio, es incómodo adaptarnos a los elementos, al igual que se debe entrenar con petos electrónicos; sin embargo, no los tenemos, y es por eso que los resultados en campeonatos son diferentes (Testimonio).

De hecho, el deportista debe asegurarse de emplear el mismo equipamiento del entrenamiento y la competición (Hawley & Burke, 2000). El atleta debe contar con los mismos elementos reglamentarios para competencia durante todo el periodo de preparación, ya que así tiene la posibilidad de cuidar su integridad y adaptarse a los mismos:

Se identificó en algunos deportistas que el no utilizar protector bucal en los entrenamientos les causó molestias en la competencia, como la falta de aire y la pérdida de la concentración (Diario de campo).

Es por ello que no se debe dejar pasar por alto la importancia de los implementos para la protección, seguridad y salud del deportista; cuanto más se practique en condiciones reales, mejor preparado estará y mejor será el desempeño para enfrentar la competencia. La salud de los deportistas no debe verse afectada por detalles que, además de producir inseguridad en la competencia, le causarán daños irreparables a corto o largo plazo. Al respecto Weinberg & Gould indican:

El cerebro comienza a sobre exigir al cuerpo, lo que causa tensión muscular, un exceso de esfuerzo, un lapsus en la concentración y afecta en forma negativa la toma de decisiones. (2010:387)

Los implementos personales del atleta, sin duda, forman parte de unas mejores condiciones; por lo tanto, se debe insistir en los deportistas de combate para que usen equipos de protección apropiados y cuidar su salud e integridad.

Por otro lado, los entrenadores de lucha también afirmaron:

Utilizar una indumentaria adecuada protege la salud del deportista, como la utilización de las botas de lucha reglamentarias, para tener un buen desplazamiento en el área de trabajo y proteger sus tobillos. Muchas veces entrenan descalzos, siendo las botas reglamentarias en competencia ya que esta tiene la tracción adecuada y no limitaría la técnica (Testimonio).

La mayoría de las lesiones que sufren los deportistas de combate son debidas a los medios externos que rodean el trabajo que realizan, entre otras, el desconocimiento de la importancia del equipamiento (ver figuras 18 y 19). Así afirma Viadé:

Las lesiones tienen una relación más o menos directa con factores externos que escapan del control del atleta y tienen que ver con los... equipamientos. (2003:252)

El equipamiento en los deportistas de combate, es de real significancia, debido a que son, precisamente, los elementos y materiales aquellos que le dan seguridad a la hora de la competencia. Con base en ello se observó que:

El tatami, las tulas, los palos, las tablas de pateos, los lazos, se encontraban en mal estado y las colchonetas están muy deterioradas, así como no existían muñecos ni elementos didácticos que se utilizan para la preparación física de los deportistas.

De igual manera, no contaban con lockers para guardar sus elementos personales, ni con un botiquín para cualquier eventualidad (Diario de campo).

Para Ruiz et al.:

Los espacios y equipamientos deben permitir que se puedan añadir nuevos elementos que sorprendan y eleven la motivación. Ello propiciará mayor variedad de conductas motrices y predispondrá al aprendizaje de nuevas posibilidades de acción. (2003:230)

Las condiciones tanto de infraestructura como de equipamiento deben ser óptimas, con opciones múltiples que posean la capacidad de retroalimentar, de estimulación continua y características accesibles y seguras, donde el proceso de formación y de transformación del aprendizaje sea lo esperado o se obtengan pronósticos más allá de los planteados.

Conclusiones

Los entrenadores de deportes de combate constantemente tratan de inducir al deportista a manejar sus emociones; aun así, hace falta una persona especializada en psicología deportiva que atienda las necesidades del atleta durante todo el periodo preparatorio, de competencia y transitorio.

A pesar de que en Colombia existe la Ley del Deporte y otras reglamentaciones a nivel nacional, en el Departamento de Nariño no existen planes y programas de apoyo que den respuesta a las necesidades del deportista de combate como un ser social y multidimensional, que se esfuerza por la superación y el buen nombre de su región.

Se observó la falta de un modelo de estructura organizativa en la entidad que dirige los procesos deportivos, ya que no cuenta con un talento humano que dé continuidad a dichos procesos en los atletas de las ligas de combate del departamento.

En cuanto a la infraestructura para la práctica del deporte de combate en la ciudad de Pasto, no cuenta con los requisitos mínimos de seguridad e higiene; además, las instalaciones son pequeñas, lo cual no satisface las necesidades físicas, técnicas y tácticas con las que se debe trabajar durante su entrenamiento, así como no existe el equipamiento especializado.

Referencias

- Alcántara, M. & Ibeas, J. (2001). *Colombia ante los retos del siglo XXI: Desarrollo, democracia y paz*. Salamanca: Universidad de salamanca.
- Alfaro, E. (1990). El talento psicomotor y las mujeres en el deporte de alta competición. *Revista de Educación: Educación y Deporte*, 335, 127-153.
- Bakker F. C., Whiting, H. T. & Vanderbrug, H. (1993). *Psicología del deporte: conceptos y aplicaciones*. Madrid: Morata S. L.
- Bompa, T. (2003). *Periodización: teoría y metodología del entrenamiento*: Barcelona: Hispano Europea.
- Buceta, J. (2004). *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Madrid: Dykinson.
- Caballo, V. (1998). *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*. Madrid: Siglo XXI.
- Cardona, B. (2009). Espacio público deporte y recreación en el marco de la inclusión y el desarrollo local. En R. Arboleda (coord.), *Globalización, deporte y desarrollo local*. (pp.91-104). Medellín: Funámbulos.
- CRC Congreso de la República. *Ley 1389 del 18 de junio de 2010. Por la cual se establecen incentivos para los deportistas y se reforman algunas disposiciones de la normatividad deportiva*. Colombia: El Congreso.
- Cox, R. (2009). *Psicología del deporte, conceptos y sus aplicaciones*. Madrid: Panamericana.
- Diéguez, J. (1997). *Aerobic en las salas de fitness: manual teórico práctico*. Barcelona: Inde.
- Gallardo, L. & Jiménez, A. (2004). *La gestión de los servicios municipales*. Barcelona: Inde.
- Hawley, J. & Burke, L. (2000). *Rendimiento deportivo máximo: estrategias para el entrenamiento y la nutrición en el deporte*. Barcelona: Paidotribo.

- Latiesa M., Martos, P., & Paniza, J. (2001). *Deporte y cambio social en el umbral del siglo XXI: Investigación social y deporte*, 5. Madrid: Esteban Sanz.
- Morales, P. (2006). *Medición de actitudes en psicología y educación*. Madrid: Universidad Pontificia Comillas de Madrid.
- Mudarra, J. & Solana, A. (2002). *Monitor deportivo. Temario general*. Alcalá: Mad.
- Muñoz, M. & Orrego, L. (2008). Modelo de intervención en desarrollo psicosocial. En M. Serrato (coord.), *Medicina del deporte*. (pp.411-418).Bogotá: Editorial del Rosario.
- Platonov, V. (2001). *Teoría general del entrenamiento olímpico*. Barcelona: Paidotribo.
- Quintasi, R. (2006). *Resultados de investigación educativa en educación física: aplicación de test físicos en la especialidad de educación física*. Lima: Tarea.
- Ramírez, E. (2001). El entorno del deportista: un factor importante para su desarrollo. *EFDeportes Revista Digital*, 7(42).
- Rodríguez, A. (2008). *El deporte en la construcción del espacio social*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas.
- Ruiz, F.C., Ruiz, A., Perello, I., & Pertegaz, N. (2003). *Educación Física: temario para la preparación de oposiciones*, vol. 4. Madrid: Editorial Madrid.
- Tamorri, S. (2004). *Neurociencias y deporte: psicología deportiva, procesos mentales del atleta*. España: Paidotribo.
- Vargas, R. (2007). *Diccionario de teoría del entrenamiento deportivo*. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Vasconcelos, A. (2000). *Planificación y organización del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Viadé, A. (2003). *Psicología del rendimiento deportivo*. Barcelona: UOC.

Weinberg, R. & Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Madrid: Panamericana.

Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Barcelona: Paidotribo.

Zhelyazkov, T. (2001). *Bases del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.