

PERFIL PSICOLÓGICO DE LOS DEPORTES DE COMBATE

En este grupo se incluyen la lucha libre y greco, la esgrima, el judo, el taekwondo, el boxeo y el karate. Estos deportes son denominados también deportes individuales o deportes sin cooperación y con oposición del contrario, según A.Z. Puni, Joan Riera, A. Thomas y otros. Una de las particularidades más importantes de estos deportes es que el deportista tiene que enfrentarse directamente a un adversario con el cual interactúa prácticamente cuerpo a cuerpo, exceptuando la esgrima en que se mediatiza la relación por el arma.

De ahí que tenga que superar no solo la fuerza física que el contrario antepone a este, sino también la táctica que el mismo utiliza, la técnica que realice en cada uno de los movimientos ofensivos-defensivos y todo ello debe hacerlo bajo un clima de alta tensión, por cuanto el deportista individualmente tiene toda la responsabilidad de alcanzar la victoria, sobreponiéndose a cualesquiera de las barreras psicológicas que le impone la situación y el contrario específicamente.

Dado que en los deportes de combate las acciones se realizan con gran rapidez y dinamismo, en períodos de tiempo y espacio delimitados en su mayor parte por las reglas de competencia, con movimientos muy precisos y ajustados a las situaciones competitivas, determinados por la capacidad coordinativa del esfuerzo, muy marcado en función de las acciones que realice el contrario, dichos deportes requieren del desarrollo altamente especializado de un conjunto de percepciones, que permiten la ejecución satisfactoria de cada uno de los movimientos técnicos y de las acciones tácticas que ejecuta el deportista.

Por ello es que entre las percepciones un papel importante lo tienen las percepciones de los movimientos propios al realizar las acciones técnicas.

La percepción de los movimientos propios está integrado por percepciones y sensaciones tales como:

- a) La percepción de la posición del cuerpo y de sus diversas partes.
- b) La sensación de los esfuerzos al realizar los movimientos activos.
- c) La percepción y la representación de las proporciones de los movimientos realizados (diferenciación de la posición inicial y final de los diferentes segmentos corporales)
- d) La sensación de los cambios producidos en la correlación de las partes del aparato motor.

e) Las sensaciones motrices constantemente cambiantes en relación con las variaciones de la longitud de las fibras musculares.

f) Las sensaciones de pesadez del órgano motor al ejecutar movimientos de levantamiento del contrario.

La percepción y representación de la dirección del movimiento está relacionada con los cambios de posición del aparato motor en relación con todo el cuerpo, desempeñan también un importante papel las percepciones visuales, que pasan a ser las predominantes. En las formaciones de esta representación juegan un papel importante la duración del movimiento y también la representación surgida por la actividad del aparato vestibular. El conjunto de sensaciones músculo - motoras al realizar las acciones técnico - tácticas, juegan un gran papel en la elaboración de la capacidad general de dirigir el cuerpo al cumplir las más variadas tareas motrices y constituyen la base de la coordinación correcta de los movimientos, es decir, de la observancia de la correspondencia entre la posición inicial del cuerpo, la actividad del aparato neuromuscular, el grado de resistencia del medio y el carácter de los movimientos y acciones que hay que realizar. En relación con esto al aprender las diversas acciones técnicas, adquiere enorme importancia la exigencia de realizar el movimiento de la manera más completa y acabada.

Es característico en la mayoría de estos deportes la necesidad que tiene el deportista de recurrir a una exacta apreciación de la duración de los ejercicios o de los movimientos que tiene que hacer en correspondencia con lo que realiza el contrario, de ahí el desarrollo de la percepción del tiempo. De esta forma el deportista debe poseer una alta agudeza para valorar el tiempo en que transcurren las acciones así como el tiempo general en que se da el combate.

Las percepciones visuales de la sustitución sucesiva de las imágenes y objetos circundantes, ayudan también a determinar la velocidad de desplazamiento y de la ejecución correcta del movimiento en el espacio.

Durante el proceso de entrenamiento, especialmente los judocas, luchadores y esgrimistas, logran alcanzar un alto perfeccionamiento de la llamada percepción muscular. En el caso de los luchadores y judocas, este desarrollo llega a tal estado de dominio de los hábitos técnicos, que sin ver al contrario pero en contacto con él, se puede ejecutar la acción por medio de la percepción muscular. En los esgrimistas en dependencia del roce y la presión que se ejerce sobre el arma, pueden determinar las intenciones del contrario en relación con un tipo de acción defensiva u ofensiva que este pretenda realizar.

En el proceso de perfeccionamiento de la maestría de estos deportistas, tienen un importante significado el percibir y recordar las acciones técnicas más exactas y tratar de repetirlas, recordarlas y "fotografiarlas" en la memoria, es este el principio más correcto para educar la percepción muscular.

Las características altamente dinámica y los cambios bruscos de posiciones que ocurren en los diferentes deportes de combate, exigen del deportista el perfeccionamiento de las sensaciones de equilibrio, las cuales le permiten adaptarse y atemperarse a estas exigencias, que constantemente le impone el tipo de deporte. En el caso de la lucha y el judo, por ejemplo los deportistas están sometidos a la pérdida de la posición bípeda, a las caídas, a las posiciones de cúbito prono y supino de manera simultánea, etc. En los casos de karate, boxeo, y taekwondo están sometidos a diferentes golpes en las distintas partes del cuerpo y sobre todo, en la cabeza, que tienden a provocar en ellos estados de mareo y por supuesto, pérdida del equilibrio, esto implica la necesidad de un alto desarrollo de las sensaciones vestibulares.

A los deportes de combate les es imprescindible desarrollar y perfeccionar la capacidad de reacción compleja a fin de poder brindarle variadas respuestas a las diferentes situaciones de ataques y defensas que ejecuta el contrario, donde la mayoría de sus respuestas son desconocidas para el deportista y en las que él debe "adivinar", es decir, anticiparse a las acciones del contrario. De esta forma la anticipación está precedida por el proceso de previsión de la situación técnica que ejecutar el contrario, es típico de estos deportistas la capacidad de inhibirse ante las diferentes fintas y acciones de engaño que ejecuta el contrario. En estos deportes se desarrolla un alto nivel de orientación espacial debido a que sus acciones se ejecutan y desarrollan por lo general en áreas muy limitadas por las reglas.

En tal sentido el deportista debe conocer la posición que ocupa en el área correspondiente frente al adversario, pero aún más, en el judo y la lucha, los deportistas a veces están privados de la percepción visual para determinar si está más o menos cercano o lejano de la línea límite del colchón y tienen que acudir a la capacidad de valorar con exactitud el espacio en que se encuentran y orientarse en esa dirección para tomar una decisión apropiada. De ahí que la orientación espacial sea imprescindible para la obtención de altos resultados competitivos. Saber ubicarse en el lugar adecuado, adoptar la posición correcta y estar en tiempo y forma en el momento adecuado, son los aspectos importantes en la orientación espacial. Desde luego que esta no es solo espacial sino también temporal.

La ejecución rápida y precisa de las acciones técnico - tácticas de los deportistas de deportes de combate está asociada a la capacidad que tienen para orientar de forma centralizada la atención o en su defecto distribuir esta en los diferentes componentes de su ejecución propia y de las variaciones de las ejecuciones de cada una de las acciones técnico tácticas del contrario, es por ello que en estos deportistas la concentración de la atención juega un papel importante en la penetración que el mismo hace de aquellas intencionalidades que tiene el contrario respecto a la ejecución que el mismo debe realizar, y se caracteriza también por la distribución de la atención en tanto que debe ser capaz de valorar los diferentes puntos de acción del contrario a saber: los movimientos de los pies y sus desplazamientos, los movimientos de cadera, de cabeza, de las manos, etc.

Precisamente estas características de la atención son las que le permiten a los deportistas utilizar toda la información necesaria y en consecuencia, elaborar las respuestas que más se avienen a las situaciones que el mismo presenta. Gran importancia reviste en los deportes de combate al igual que en los juegos con pelota, el pensamiento táctico del deportista, este le permite prever la situación, la capacidad para anticiparse, la capacidad para valorar lo que está ocurriendo durante la ejecución inmediata de las acciones competitivas y en consecuencia, brindar las respuestas más apropiadas, más lógicas, más racionales que den solución al problema planteado. La elección de las soluciones tácticas adecuadas para cada situación del combate está íntimamente relacionada con el pensamiento táctico.

Cuando el deportista comienza la preparación táctica para las competencias correspondientes, se apoya grandemente en toda una serie de características fundamentales que puede tener o puede presentar el contrario, entre estas características hay algunas que están relacionadas con las capacidades físicas, la fuerza, la resistencia, la habilidad, la rapidez y otra como el temperamento y la manera de desarrollar el combate el atleta, la capacidad para mostrarse en el combate, de mantener la ventaja si la logra, o de mantenerse empatado y la posición en relación con el contrario (posición de pie, derecha, izquierda, alta, baja, cercana, media, lejana y otras de las particularidades características de la lucha competitiva). Todo ello se realiza sobre la base de la actividad dinámica del pensamiento, ahora bien no cabe duda que durante la ejecución inmediata de las acciones competitivas, todos estos deportistas operan con aquellas informaciones que de manera inmediata se presentan durante la lucha competitiva, de ahí que trabajen de forma operativa con estas, y ello está asociado directamente a lo que se llama pensamiento operativo, es decir, un pensamiento que se da en la acción, se da en la medida en que el contrario ejecuta determinadas acciones defensivas u ofensivas y en consecuencia el deportista debe actuar.

Según A.Z. Puni muchas veces cuando la acción es muy dinámica, muy rápida y no hay tiempo de realizar un programa, es decir que la expresión verbal del pensamiento no acompaña a la acción, entonces esta se le adelanta a la misma y el deportista tiene que actuar de forma "figurada" o lo que es igual, de manera intuitiva. Esta forma de actuación es muy característica de los deportes de combate.

Un aspecto muy importante de estos deportes es el desarrollo volitivo. Los resultados de alto rendimiento, lo alcanzan los deportistas combativos, personas dotadas de entereza ideológica y física y que gocen de tenacidad y de una voluntad indoblegable. La lucha por alcanzar la victoria requiere del deportista la superación de sus debilidades, vacilaciones, falta de ánimo o pusilanimidades. Es típico de los deportistas de combate el enfrentamiento directo que tiene este con un contrario que está preparado física - técnica - táctica y psicológicamente para vencer a su adversario, siempre en estos deportes el contrario resulta un obstáculo.

La educación de las cualidades volitivas en los deportistas de combate ocurre en el proceso de superación orientada hacia un objetivo de los diferentes obstáculos, relacionados con la utilización de los esfuerzos volitivos y con la utilización de una serie de actividades especiales para el perfeccionamiento de sus componentes estructurales, de esta forma estos deportes requieren del deportista un desarrollo elevado de la decisión, del valor, la iniciativa, la independencia, la perseverancia, el autocontrol y de otras cualidades que determinan el exitoso desenvolvimiento competitivo del deportista, frente a los distintos adversarios con los cuales se enfrenta.