

Intervención psicopedagógica para el control del enfado en deportistas del equipo masculino de baloncesto de la provincia de Matanzas

Psychopedagogical intervention for the control of anger in athletes of the male basketball team of the province of Matanzas

Osmani Evelio Mercadet-Portillo*

✉ osmani.mercadet@umcc.cu

 <https://orcid.org/0000-0002-7699-2048>

Luis Eduardo Rodríguez-Rodríguez**

✉ luiseduardorr745@gmail.com

 <https://orcid.org/0000-0001-9581-9542>

Mercedes Carolina Vasallo-Zulueta***

✉ mercyvasallo@gmail.com

 <https://orcid.org/0000-0002-9933-3205>

*Universidad de Matanzas Camilo Cienfuegos, Cuba.

**Universidad de Ciego de Ávila Máximo Gómez Báez, Cuba.

***Universidad de Ciencias Médicas de Matanzas, Cuba.

Resumen

El tratamiento de las emociones y particularmente del enfado constituye una necesidad actual en el entrenamiento y las competencias de los equipos de baloncesto, debido a sus implicaciones en los resultados que se logran. El objetivo de este artículo es elaborar un plan de intervención psicopedagógica para el control del enfado y las conductas negativas asociadas con el mismo en el equipo masculino de Baloncesto primera categoría de Matanzas. Para cumplir con los objetivos trazados fue seleccionada una muestra compuesta por 56 sujetos: 6 entrenadores, 6 árbitros, los 13 jugadores del equipo masculino de Baloncesto primera categoría de la provincia de Matanzas. Se utilizaron los métodos de investigación del nivel teórico y empírico, dentro de estos últimos destaca la entrevista, el criterio de los expertos, de especialista y de usuarios y un test psicológico elaborado al efecto. Los principales resultados brindan las causas y

manifestaciones del enfado en los deportistas, los recursos que poseen para controlarlo, los conocimientos que poseen los entrenadores y árbitros sobre el enfado, datos que, a partir de los mismos, permitieron elaborar un plan de intervención psicopedagógica que, a juicio de los expertos, se considera de alta validez para el fin propuesto, opinión corroborada por los usuarios, que avalan la utilidad del mismo y su implementación en la práctica.

Palabras clave: emociones, enfado, entrenamiento, competencias, baloncesto

Abstract

The treatment of emotions and in particular of anger constitutes a current need in the training and competitions of basketball teams, due to its implications in the results achieved. The objective of this article is to elaborate a plan of psychological interventions for the control of anger and the negative behaviors associated with it in the first category masculine basketball team of Matanzas province. To achieve this objective a sample of 56 individuals were chosen: 6 trainers, 6 referees, the 13 players of the first category masculine basketball team of Matanzas province. Theoretical and empirical methods of investigation were used, notable among the latter were the interview, experts, specialist and users criteria and a psychological test elaborated for the purpose. The main results provide the causes and manifestations of anger in sportsmen, the resources they have to control it, the knowledge that trainers and referees have about anger, all of that data enabled us to elaborate a psychological intervention plan that, in the experts' judgment, it is considered of high validity for the proposed objective, opinion corroborated by the users that endorse its utility and implementation in practice.

Keywords: emotions, anger, training, competitions, basketball

Introducción

El enfado en la actividad deportiva es un estado emocional extraordinariamente desorganizador de la conducta del atleta, porque los estímulos que han perturbado notablemente al sujeto llegan de forma directa y mucho más rápido a centros subcorticales, que de inmediato procesan la información y emiten una respuesta acorde con el grado de alteración que siente el sujeto, mucho antes de que los hemisferios cerebrales, encargados del análisis más racional del hecho en sí, hayan podido procesarlos y a su vez, emitir la respuesta más acertada en cada caso.

Si se tienen en cuenta las afirmaciones que Goleman (1996) describe en su libro sobre la inteligencia emocional en la actividad deportiva, el enfado del ser humano irrumpe muy rápidamente en su actuación y afecta grandemente su conducta, pues es un estado psicológico que comprende a toda la personalidad y le impide al sujeto pensar con tranquilidad en la gravedad de la falta cometida por el otro, el analizar si de veras existen razones de peso para liberar tanta energía negativa y descargarla de una forma tan explosiva y en la mayoría de los casos, improcedente e inadecuada.

El control del enfado es de gran importancia para el desempeño de los atletas en los distintos tipos de actividades deportivas y se hace necesario su tratamiento en el proceso de formación y perfeccionamiento del deportista. Son numerosas las acciones que se desarrollan en las sesiones diarias de entrenamiento, pero en especial durante y al culminar las competencias, que manifiestan la presencia en los implicados de intensas vivencias de carácter negativo, vinculadas con el insuficiente desarrollo de la competencia emocional de los deportistas y concretadas en estados de enfado.

Si se indaga en las causas objetivas y neurofisiológicas del enfado, así como sus manifestaciones y formas de control el propio Goleman (1996) ha desarrollado investigaciones en diferentes sectores poblacionales no deportistas. Por esta razón los autores de este artículo consideran necesario realizar estudios de campo en poblaciones de deportistas, por el alto impacto social y pedagógico que puede tener.

Se ha constatado que diferentes equipos deportivos de la provincia de Matanzas, tanto de categorías escolares como juveniles, incluyendo equipos de primera categoría, han manifestado conductas que manifiestan ciertos niveles de enfado, tales como incurrir en acciones antideportivas de diversa índole, que han conducido a disímiles medidas disciplinarias, o que han quedado impunes, todo lo cual debe ser prevenido de antemano con acciones concretas dirigidas a este fin por parte de los entrenadores.

El estudio realizado sobre la temática permite encontrar antecedentes en investigaciones realizadas en diferentes contextos. Vivar Bravo et. al. (2022) muestra que existen relaciones entre los niveles de ira y ansiedad en atletas y que esto puede traer consecuencias desfavorables en la actividad deportiva, Mujica Johnson y Jiménez (2019) estudiaron las emociones en la

práctica del Baloncesto, demostraron que para abordar la dimensión afectiva en la asignatura de Baloncesto, es preciso diagnosticar el nivel de aprendizaje en este deporte, los recuerdos afectivos en la práctica de Baloncesto y las expectativas en relación a los objetivos de la asignatura y Ortín et. al. (2018) demuestran la importancia de que los deportistas puedan controlar sus emociones y la necesidad del conocimiento por parte de los entrenadores de la Psicología del Deporte.

El enfado se manifiesta en cualquier modalidad deportiva, pero es más reiterado en los partidos competitivos de deportes de colaboración y oposición, como el Baloncesto, donde el contacto personal entre jugadores del mismo equipo y con los adversarios torna más frecuente dichas situaciones, conllevando en ocasiones a los jugadores a gestionar emociones no previstas, las que los conduce a conductas desenfrenadas, que culminan con acciones negativas de comportamiento en el terreno.

Los integrantes del equipo masculino de Baloncesto primera categoría de Matanzas han presentado en algunas ocasiones estados de enfado en sesiones de entrenamiento y eventos competitivos, los cuales los han conducido a realizar conductas inadecuadas, no acordes con lo deseado en deportistas de la sociedad cubana. Las causas principales de esta problemática radican en insuficientes acciones dirigidas al control del enfado y en los limitados conocimientos y habilidades sobre el tema por parte de los entrenadores y los propios atletas.

En consonancia con las ideas anteriores se necesita proponer acciones que, desde el punto de vista psicopedagógico, permitan favorecer el control del enfado y las conductas negativas asociadas con el mismo en el equipo de Baloncesto masculino primera categoría de la provincia de Matanzas. Por lo que el objetivo del presente artículo consiste en elaborar un plan de intervención psicopedagógica para el control del enfado y las conductas negativas asociadas con el mismo en el equipo de Baloncesto masculino primera categoría de Matanzas.

Para dar cumplimiento al objetivo trazado en la presente investigación fue seleccionada, una muestra de 56 sujetos, de los cuales 6 fueron entrenadores, con 23,5 años de experiencia como promedio y 6 árbitros con un promedio 11.16 años desempeñándose en esta función en diferentes competencias nacionales e internacionales, así como los 13 jugadores del equipo de primera categoría de la provincia de Matanzas con 14.61 años de experiencia. También fue

necesaria la participación de 15 expertos y 16 especialistas.

En la investigación se utiliza un enfoque mixto donde se vinculan los métodos y técnicas cualitativas y cuantitativas para el análisis y procesamiento de la información. Dentro de los que se destaca la sistematización teórica de la teoría y la práctica, los criterios de expertos, de especialistas, de usuarios y el test de enfado.

Para el test de enfado se confeccionó una propuesta de cuestionario con el objetivo de valorar las causas, manifestaciones y dominio del enfado en el equipo masculino de Baloncesto de la Primera Categoría de Matanzas. Este test recoge 25 proposiciones que serán evaluadas en una escala de rangos (siempre, casi siempre, a veces, casi nunca y nunca) correspondiendo de la primera a la sexta las causas, de la séptima a la 17 a la manifestación y de la 18 a la 25 al dominio.

Para el análisis de fiabilidad del test se llevó a cabo el análisis de la consistencia interna del instrumento a partir del estadígrafo Alfa de Cronbach, el cual tuvo un resultado de 0,87. También se determinó el coeficiente de estabilidad para comprobar la fluctuación temporal del instrumento, a partir de la aplicación del cuestionario en dos momentos diferentes (test - retest) con una diferencia de 10 días entre ambos, los resultados se compararon a través de la prueba de signos de Wilcoxon, con el objetivo de determinar la relación entre ambas mediciones. La validez de contenido del test fue determinada por el criterio de experto.

Los datos alcanzados producto de la aplicación de los diferentes métodos utilizados en la investigación fueron procesados matemática y estadísticamente obteniéndose la sumatoria, el rango, la media, la desviación estándar y el valor porcentual. El procesamiento de los valores alcanzados se llevó a cabo en el programa computarizado Excel, sobre plataforma de Windows y las estadísticas en el programa SPSS 20.0.0.

Desarrollo

Referentes teóricos relacionados con las causas, manifestaciones y control del enfado en jugadores de Baloncesto

El Baloncesto como deporte de equipo de gran implantación social, ha sido fundamentalmente un juego con una codificación reglamentaria dinámica y actualizada. Kirkok (1981) refiere que

en la arena internacional el Baloncesto es incluido en los Juegos Olímpicos de Berlín 1936 en la rama varonil y en la femenina en Montreal 1976; en 1950 se celebra en Argentina el primer Campeonato del Mundo, así como también se inserta paulatinamente en los diferentes Juegos Regionales. Se crean asociaciones o Ligas de alto nivel competitivo, como la NBA. (Asociación Nacional de Baloncesto, Estados Unidos), donde se juega el Baloncesto de más alto nivel en el mundo. En ese mismo país, se encuentran la NCAA (Baloncesto Universitario de los EE.UU.) y la WNBA (Liga profesional de Baloncesto para mujeres). En Europa el papel protagónico lo llevan países como Serbia, Italia, Francia y España, resaltando en América Brasil, República Dominicana, México y Argentina, debiéndose resaltar el título olímpico en Atenas 2004 en la rama varonil de este último.

En investigaciones realizadas por Olivera (2009), se señala que en el Baloncesto como una actividad física exigente, competitiva y agresiva, sometida a reglamentaciones constrictivas y en su composición entran proporciones variables de juego y trabajo. El Baloncesto actual está marcado por tratar de mantener un equilibrio entre defensa y ofensiva. En el aspecto defensivo se ha conseguido mayor eficacia, a través de una mentalización individual y colectiva, presentándose formas defensivas mixtas y variadas, apoyadas en recursos técnicos perfectamente coordinados, ya sea en cancha propia, $\frac{3}{4}$ de pista o en toda la cancha, son las defensas múltiples o alternativas que se oponen a las ataques sistematizados y planificados y cuyo objetivo final es obtener una presión máxima sobre el balón esté donde esté.

Por otra parte, Pardo (2007) refiere que en el Baloncesto es importante el desarrollo pensamiento crítico y la concentración de los atletas. El pensamiento crítico se puede desarrollar con tareas en las que los jugadores puedan tomar decisiones ante una situación problemática dada, desarrollándola a través de la táctica, y la concentración también se puede entrenar a través de la modelación de un comportamiento de una situación real y de otras estrategias. Esta cualidad se considera muy importante, tanto para entrenar como para competir.

Se resalta en el Baloncesto la necesidad de potenciar la capacidad de trabajo, el esfuerzo y perseverancia de los jugadores. Para conseguir estos propósitos es importante la disciplina y el compromiso con el equipo, por esta razón se debe premiar en los partidos el esfuerzo de los jugadores, aunque el resultado no haya sido el esperado.

Se considera de relevante importancia que la confianza del jugador se puede potenciar a través de intervenciones positivas del entrenador, así como del trato y el clima socio-afectivo que se genere en el equipo. Los errores forman parte del proceso de enseñanza-aprendizaje, por lo que hay que asumirlos y progresivamente ir reduciéndolos a través de estrategias adecuadas en función del nivel y la edad de los jugadores (Mujica Johnson y Jiménez, 2019).

Para lograr un estado psicológico positivo en los jugadores es necesario enseñarlos a aprender de los errores y faltas que puedan cometer. En este sentido, Gutiérrez (2022) destaca el equilibrio mental necesario para que el jugador consiga el salto definitivo en la superación de los errores y faltas. La fortaleza mental del jugador es una cualidad fundamental para su éxito, la cual conlleva a plasmar en el juego la creatividad y la capacidad para resolver situaciones inesperadas.

El Baloncesto es un deporte de gran impacto social, por lo que desencadena entre sus participantes un enorme torrente emocional. Este deporte genera vivencias que exigen altas dosis de acometividad debido al fuerte contacto en el marcaje o en acciones ofensivas rudas, lo que incide como actividad de alta descarga emocional cuya expresión en ocasiones es el impulso agresivo producto del enfado, el cual se manifiesta a través de gestos, palabras ofensivas y muchas situaciones desembocan en la violencia. Este impulso emocional contribuye a la superación y búsqueda del éxito, pero en otros muchos casos bloquea, inhibe, paraliza y lleva a sensaciones de fracaso, baja autoestima y actitudes negativas.

El baloncesto, al ser una actividad socializadora, puede aportar, valores positivos mediante el uso de una apropiada metodología, que conlleve a su vez a la adecuada regulación y autorregulación emocional, por lo que el equilibrio emocional juega un papel fundamental en el proceso educativo y por tanto se debería trabajar desde edades tempranas en estrecha correlación con los preceptos de la inteligencia emocional (Ortín et. al., 2018).

Los componentes psicológicos desempeñan un papel importante en la actividad deportiva. Por esto se considera que los entrenadores de los equipos en todos los niveles deben tener un adecuado dominio de la Psicología del Deporte, que le permita establecer estrategias de intervención en situaciones concretas.

De acuerdo a los criterios de Goleman (1996), la inteligencia emocional es la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y la capacidad de confiar en los demás. El grado de dominio que alcance una persona sobre estas habilidades resulta decisivo para determinar el motivo por el cual ciertos individuos prosperan en la vida mientras que otros, con un nivel intelectual similar, acaban en un callejón sin salida. El componente psicológico puede cumplir un rol más holístico y trascendental en este ámbito, al poder potencializar o mermar el rendimiento deportivo de los atletas; tal y como señalan (Sánchez Jiménez y León Ariza, 2012 y Burgos, 2022).

Las emociones desde el punto de vista fenomenológico reflejan el contenido de un objeto, el estado del sujeto y su postura con respecto al objeto. Las emociones se caracterizan por la polaridad: emociones positivas o negativas. En las emociones se interrelacionan dialécticamente las esferas cognitiva y afectiva de la personalidad (Rubinstein, 1977).

De acuerdo con el criterio de diferentes autores a los que se tuvo acceso en esta investigación, Puig (2012), Alonso (2017), Mujica, Orellana y Concha (2018). y Mujica Johnson (2020), la emoción se entiende como la evaluación cognitiva y afectiva de un acontecimiento, y a sus respuestas corporales, la persona nota los cambios fisiológicos, advierte lo que ocurre a su alrededor y denomina a sus emociones de acuerdo a su experiencia anterior. Esta concepción pone de manifiesto la interrelación de los aspectos fisiológicos y cognitivo-afectivos, aunado a la experiencia del individuo que determinará la conducta a esgrimir según la interpretación del estímulo emanado del medio.

En investigaciones realizadas por Goleman (1996) y Mercadet (2015), se plantea que el enfado es el estado de ánimo más persistente y difícil de controlar. De hecho, el enfado es la más seductora de las emociones negativas porque el monólogo interno del atleta le proporciona argumentos convincentes para justificar el hecho de poder descargarlo sobre alguien.

El rendimiento deportivo de un equipo de Baloncesto depende de muchos factores, pero sería casi imposible valorarlo adecuadamente sin tener en cuenta las dimensiones psicológica y emocional. El control de las emociones de los atletas corresponde al entrenador, la gestión

del factor humano bajo sus órdenes y la dirección del grupo suele ser lo que más valoran los jugadores.

En un equipo de Baloncesto hay dos realidades independientes, pero al mismo tiempo deben trabajarse unidas, por una parte, está la psicología individual de cada componente del mismo y por otra parte la psicología del grupo que integran, por lo que el entrenador debe saber encontrar una línea común de actuación que las unifique en la consecución de objetivos comunes.

El entrenador competente posee una buena inteligencia emocional, sabe yuxtaponer a sus capacidades individuales, las demandas de su equipo y las del entorno en que trabaja en los entrenamientos y la competición. Interés, compromiso, satisfacción y felicidad, son valores que están íntimamente ligados a una buena gestión de las emociones por parte del entrenador.

Las emociones de los jugadores se deben analizar y gestionar. Los entrenadores deben aprender a controlar sus emociones y la de sus jugadores. Los entrenadores de Baloncesto no sólo tienen la misión de dirigir al equipo en entrenamientos y competencias, deben también ejercer un liderazgo a través del convencimiento, sabiendo influir adecuadamente en cada situación y elegir las mejores opciones, pero tratando de seducir, de conquistar al jugador, de ganárselo poco a poco en cada instante y cada día, sembrando y dejando una "huella" en cada jugador en forma de emociones positivas que son las que los encaminarán al éxito.

Los autores de este trabajo consideran que el entrenador debe trabajar las emociones como el enfado desde edades tempranas para que el sujeto le pueda dar la salida más adecuada, lo cual se puede lograr procurando un ambiente que permita al deporte actuar como un agente benéfico para las personas y así lograr que las manifestaciones negativas ocurran con menor frecuencia, ya que la actividad deportiva en su función educativa, permite actuar como promotora de la tolerancia, el respeto, el trabajo en equipo, la comunicación, aceptación de reglas, virtudes que son muy importantes para vivir en armonía social.

Causas del enfado en jugadores de Baloncesto

Como se muestra en la figura 1, entre las causas de mayor incidencia en provocar el enfado en los jugadores se señala a la decisión de los árbitros, también los contactos fuertes de los

contrarios y las burlas por malas acciones hacen que se enfaden y en ocasiones lleguen al descontrol. Todo esto indica una insuficiente preparación teórica y psicopedagógica por parte de los entrenadores dirigida a estos indicadores.

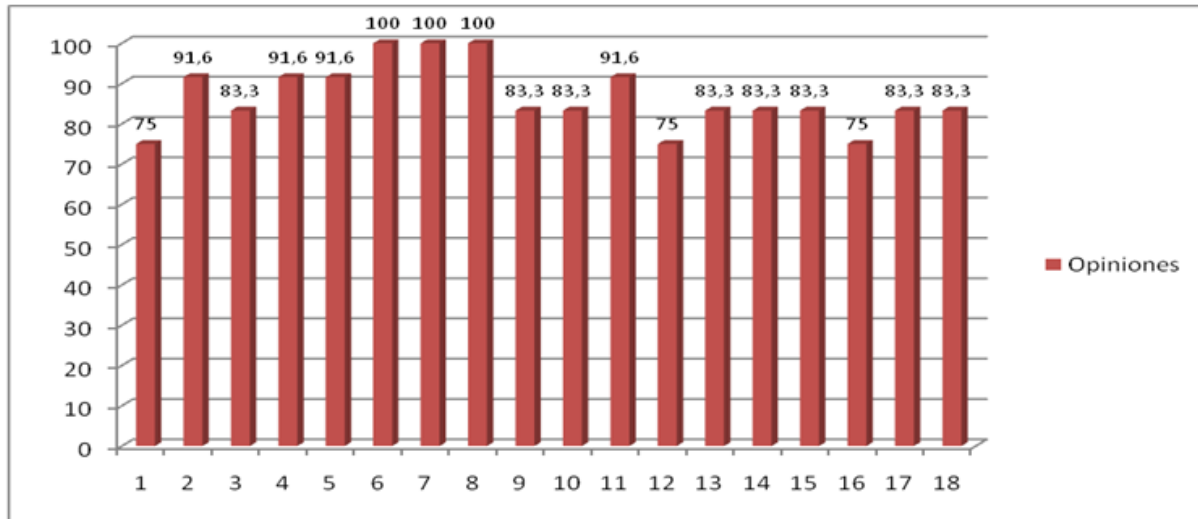


Figura 1

Opiniones de entrenadores y árbitros sobre las causas del enfado en competencia. Elaboración propia. 2022.

Parámetros: 1. Desconocimiento de las reglas del juego. 2. Que no le salgan las acciones como usualmente las hacen. 3. No tener los suficientes minutos en cancha que él considera. 4. Que sus compañeros no le den participación en el sistema táctico. 5. Que el entrenador le haga señalamientos públicamente. 6. Que reciba burla por realizar mal determinada acción ofensiva o defensiva. 7. Por recibir un contacto excesivamente fuerte. 8. Mala decisión arbitral. 9. El comportamiento del público. 10. Impotencia ante sus rivales. 11. No rendir al máximo de sus posibilidades. 12. Acciones positivas del rival. 13. Ser sustituido sin haber tenido incidencia negativa en el partido. 14. No tener participación directa en el partido. 15. Indicaciones desacertadas en las charlas (ante, durante y después del partido). 16. Discrepancias entre los jugadores. 17. Cuando no se logran los resultados esperados por parte de un atleta o del colectivo. 18. Mala preparación física y psicológica.

El análisis de la figura 2 permite inferir que las manifestaciones que ocurren con mayor frecuencia en competencia citaron las protestas reiteradas a los árbitros, discrepancia entre compañeros, agresividad y dificultad en la interpretación de los sistemas tácticos. Estas acciones pueden derivar en acciones violentas y de agresividad excesiva con resultados completamente negativos para el jugador, el equipo y espectáculo en general.

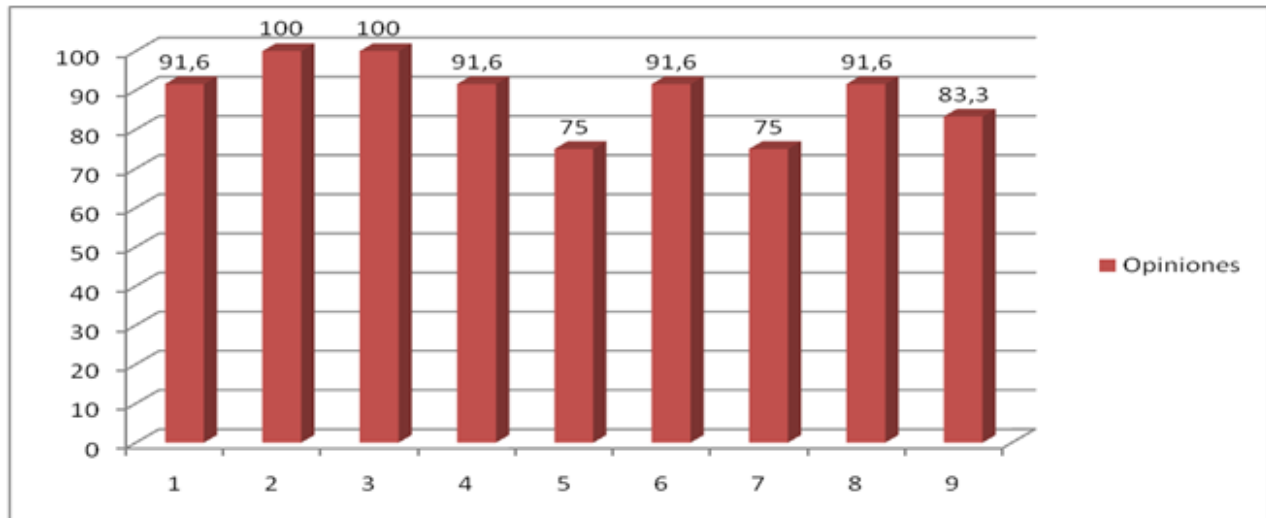


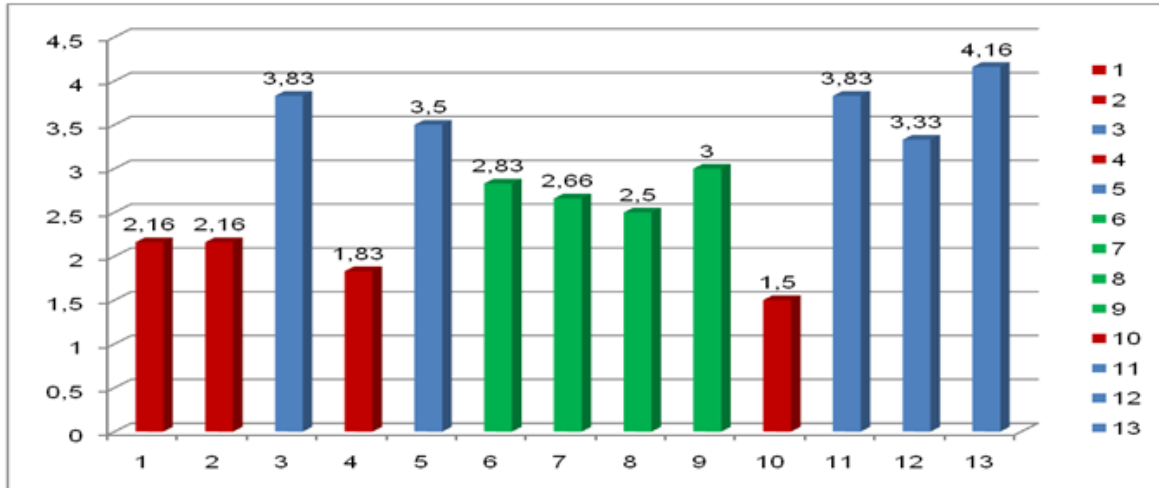
Figura 2

Opiniones de entrenadores y árbitros sobre las manifestaciones del enfado en competencia.

Parámetros: 1. Poca flexibilidad en la interpretación de los sistemas tácticos. 2. Protestas reiteradas a los árbitros. 3. Manifestaciones inadecuadas a árbitros y jueces de forma gestual y verbal. 4 Discrepan entre los compañeros del equipo. 5. Apatía en el cumplimiento de las tareas orientadas por el entrenador. 6. Agresividad excesiva contra los oponentes. 7. Apatía en el banco. 8. Gestos inadecuados. 9. Exaltación en los jugadores del banco.

Resultados del test de enfado

En la valoración de las causas del enfado se obtienen los resultados que se describen a continuación. En la figura 3 se muestran los resultados del test de enfado. Se puede apreciar, atendiendo a la escala concebida en el test, que los jugadores 3, 5, 11, 12 y 13 (representan el 38,4% de la muestra) se enmarcan en la escala de muy representativa, siendo las causas que más inciden en los mismos las siguientes: no tener suficientes minutos en la cancha, recibir burlas, no rendir al máximo de sus posibilidades y ser sustituido injustamente.



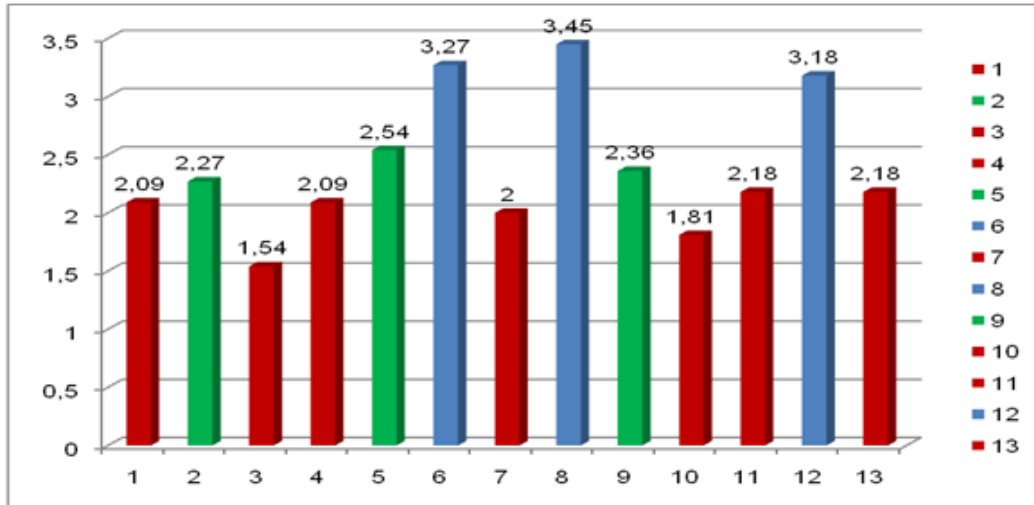
Muy representativo	$\geq 3,30$	5
Representativo	3,29 - 2,40	4
Poco representativo	$\leq 2,39$	3

Figura 3

Valoración de las causas del enfado. 2022.

Parámetros: 1. Desconocimiento de las reglas del juego. 2. Que no le salgan las acciones como usualmente las hacen. 3. No tener los suficientes minutos en cancha que él considera. 4. Que sus compañeros no le den participación en el sistema táctico. 5. Que el entrenador le haga señalamientos públicamente. 6. Que reciba burla por realizar mal determinada acción ofensiva o defensiva. 7. Por recibir un contacto excesivamente fuerte. 8. Mala decisión arbitral. 9. El comportamiento del público. 10. Impotencia ante sus rivales. 11. No rendir al máximo de sus posibilidades. 12. Acciones positivas del rival. 13. Ser sustituido sin haber tenido incidencia negativa en el partido.

El análisis de los resultados de las manifestaciones del enfado en los atletas permite arribar a las siguientes regularidades. Cuando se analizan algunas manifestaciones del enfado en los atletas, de acuerdo a la figura 4, se puede observar que en la muestra estudiada predominan las manifestaciones siguientes: pensar mucho en la causa que originó el enfado, mantenerse cerca del causante del enojo y le cuesta trabajo poner fin a los pensamientos irritantes.



Muy representativo	$\geq 2,84$	3
Representativo	2,83 -2,19	3
Poco representativo	$\leq 2,18$	7

Figura 4

Valoración de las manifestaciones. 2022.

Parámetros: 1. Poca flexibilidad en la interpretación de los sistemas tácticos. 2. Protestas reiteradas a los árbitros. 3. Manifestaciones inadecuadas a árbitros y jueces de forma gestual y verbal. 4. Discrepan entre los compañeros del equipo. 5. Apatía en el cumplimiento de las tareas orientadas por el entrenador. 6. Pensar mucho en la causa que originó el enfado. 7. Agresividad excesiva contra los oponentes. 8. Mantenerse cerca del causante del enojo. 9. Apatía en el banco. 10 Gestos inadecuados. 11. Exaltación en los jugadores del banco. 12. Le cuesta poner fin a los pensamientos irritantes. 13.- Que la competencia sea monótona.

A partir del análisis teórico-práctico realizado por los autores de este artículo es posible elaborar un plan de intervención psicológica para regular el enfado elaborado, validado y aplicado parcialmente en la investigación (ver la tabla 1).

Tabla 1

Plan de intervención psicopedagógica para regular el enfado en el equipo de Baloncesto de primera categoría de Matanzas

Objetivo	Componente psicológico	Forma de diagnóstico	Tareas de intervención	Formas de aplicación	Indicaciones metodológicas	Frecuencia
Lograr la comprensión de los deportistas sobre el fenómeno del enfado y sus consecuencias negativas en la conducta.	Competencia emocional (control del enfado)	Test de valoración de enfado	1. Conferencia – debate (1)	<p>El investigador organizará una sesión de trabajo donde se le explique a los entrenadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las características de las emociones y sus manifestaciones. • La base neurofisiológica del enfado. • Las consecuencias del enfado en la actividad deportiva. • Las causas y manifestaciones más protagónicas. • Sus vínculos con el temperamento. • Las formas de control. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se explicará de forma simplificada, situando ejemplos concretos, promoviendo el debate sobre las causas más comunes y la necesidad de combatir la violencia en el deporte. • Se podrá apoyar en una representación del cerebro, el tallo encefálico, la ubicación del sistema límbico y la amígdala, para que se entienda el por qué se reacciona primero emocionalmente y después de forma racional. 	Única (al inicio de las competencias)

Objetivo	Componente psicológico	Forma de diagnóstico	Tareas de intervención	Formas de aplicación	Indicaciones metodológicas	Frecuencia
---	---	---	2. Conferencia – debate (2)	El entrenador trasladará a los miembros de su equipo estos conocimientos, de forma resumida, pero comprensible, abordando los contenidos anteriormente expuestos.	<ul style="list-style-type: none"> Se utilizarán términos adecuados, atendiendo a la edad y madurez de los deportistas. Se apoyará en la lámina anteriormente descrita, para una mejor comprensión del contenido. 	Única (al inicio de las competencias)
Educar en los deportistas las vías para controlar el enfado.	---	---	3. Socavar las convicciones que alimentan el enfado.	El entrenador conversará con el (los) deportista(s) enfadado(s), para que analicen las causas que han motivado el enfado y las razones para restarles importancia.	Se deberá llevar a cabo esta conversación a solas, en un ambiente relajado, sin agredir verbal o gestualmente a él (los) deportistas, sin intromisiones.	Cuando proceda.
---	---	---	4. Cambio en la dirección del pensamiento.	Se hará hincapié en no mantener el pensamiento fijo en las razones que condujeron a ese estado, pues solo traerá como consecuencia elevar la tensión interna.	Se elaborarán mensajes concretos, con frases seleccionadas, ante situaciones de conflicto en el equipo. “No piensen más en eso”, “pensar en las razones que les han disgustado, solo hace daño.” “la madurez de un hombre (una mujer) se demuestra al sobreponerse a su disgusto,” “piensa en otra cosa”, etc.	Cuando proceda.

Objetivo	Componente psicológico	Forma de diagnóstico	Tareas de intervención	Formas de aplicación	Indicaciones metodológicas	Frecuencia
---	---	---	5. Encuadrar la situación en un marco más positivo.	Al día siguiente de haber tenido una situación conflictiva con uno o varios deportistas, el entrenador hará un aparte con ellos antes o después de la sesión de trabajo y tratará de sacar lecciones positivas para la futura interacción de los implicados.	Se hará hincapié en: <ul style="list-style-type: none"> • A todos nos pasa, pero debemos aprender de nuestros errores y evitar que se repitan. • Destacar lo positivo de un equipo en el cual todos sus miembros confíen en los compañeros, a pesar de las diferencias de carácter y temperamento. • Hacer anécdotas de deportistas que han tenido problemas entre sí y posteriormente han sido grandes amigos. 	Cuando proceda.
---	---	---	6. Utilización de auto mandatos.	Se orientará al (los) deportistas que utilicen las palabras en lenguaje interior, anteriormente utilizadas como mandatos externos, para auto controlarse.	Se deberá tener en cuenta que los términos más eficaces son diferentes en cada sujeto y que cada uno debe seleccionar los que más lo relajen.	Permanente.
---	---	---	7. Alejarse de la persona causante del enojo.	Se explicará que esta actitud en modo alguno debe ser comprendida como cobardía, sino todo lo contrario, muestra de control y madurez.	Se insistirá que el permanecer frente a la persona causante del enojo, solo permite agravarlo en intensidad.	Permanente.

El plan de intervención psicopedagógica para regular el enfado elaborado por los autores se

sometió a la valoración de especialistas. Los resultados principales de la valoración de los especialistas se muestran en la tabla 2.

Tabla 2

Valoración de la pertinencia general del plan de intervención psicológica analizado por los especialistas. 2022.

No.	Indicadores	Muy alta	Alta	Media	Baja
1.	Objetividad	100 %	---	---	---
2.	Accesibilidad	88 %	12 %	---	---
3.	Posibilidades de aplicación práctica.	94 %	6 %	---	---

Como se puede apreciar, la mayoría de los especialistas evalúan de muy alta los tres indicadores seleccionados, con lo cual se considera de validez teórica y práctica el plan de intervención propuesto. Si se compara este resultado con el cálculo de la Distribución Binomial podemos decir que la objetividad de los indicadores tuvo una evaluación de muy significativo. Con el indicador de accesibilidad se obtuvo un resultado de significativo, por lo que consideran que el plan es de fácil tratamiento para todos los involucrados. En cuanto a las posibilidades de aplicación práctica se observa que los indicadores reciben una calificación de muy significativo; el resultado es importante, ya que da la medida de que tiene amplias posibilidades de ser aceptada por los entrenadores y se cumplirá con el objetivo para el cual fue creado.

Una vez confeccionada el plan de acciones y valorado por los especialistas se consideró oportuna la aplicación parcial de la misma en el equipo masculino de Baloncesto primera categoría para comprobar su efectividad en la práctica. Para ello se seleccionaron los integrantes del colectivo técnico compuesto por 5 entrenadores del deporte investigado (usuarios). Se aplicaron 3 acciones: la conferencia relacionada con la base neurofisiológica del enfado, así como las causas y manifestaciones más protagónicas del mismo, la explicación del test de enfado propuesto y su aplicación, así como las orientaciones metodológicas de cada acción aplicada. Se logra de esta forma capacitar a los entrenadores del deporte objeto de estudio.

Para favorecer la valoración de las causas y manifestaciones del enfado en sesiones de entrena-

miento y en competencias, así como poder aplicar deferentes vías de regulación del mismo, a partir de la preparación que lograron respecto al dominio de los contenidos de cada uno de los temas, y el conocimiento de las orientaciones metodológicas específicas y generales. Además, los contenidos y las orientaciones metodológicas fueron desarrollados garantizando el cumplimiento del objetivo general.

La evaluación de las conferencias radicó en preguntas de autocontrol propuestas para este fin con resultados satisfactorios. Con respecto a las otras dos acciones se valoró a partir de que los entrenadores lograron aplicar el test y realizar su valoración, además de aplicarle adecuadamente la escala validada para este.

Una vez capacitados los entrenadores para la valoración de los deportistas con signos de enfado durante los entrenamientos y competencias, se encuentra en proceso de aplicación el resto de las acciones, relacionadas con: las tareas a implementar para regular el enfado y poder compensar las dificultades que puedan emanar las reacciones negativas por parte de los deportistas.

Los resultados alcanzados mediante el criterio de los especialistas y la implementación parcial de las acciones propuestas demostraron su factibilidad y efectividad en los entrenamientos y competencias del equipo masculino de Baloncesto primera categoría de la provincia de Matanzas.

Conclusiones

El diagnóstico realizado a entrenadores y árbitros demuestra que es insuficiente el conocimiento que poseen estos sobre el control emocional en los deportistas y el limitado empleo de recursos para contribuir a la regulación del enfado en los jugadores.

En las emociones en la actividad deportiva intervienen elementos psicológicos y cognitivos, en ellas intervienen la experiencia del sujeto, sus sentimientos y valoraciones. La emoción se entiende como la evaluación cognitiva de un acontecimiento, y a sus respuestas y manifestaciones corporales, la persona nota los cambios fisiológicos, advierte lo que ocurre a su alrededor y denomina a sus emociones de acuerdo a ambos tipos de observaciones. El enfado constituye una de las emociones negativas en la actividad deportiva y se considera de relevante

importancia que los entrenadores y árbitros utilicen procedimientos que permitan su control de forma efectiva.

El instrumento de diagnóstico elaborado permite valorar las causas, manifestaciones y recursos para el dominio del enfado en los jugadores seleccionados. Este instrumento puede utilizarse en otras categorías y deportes además del Baloncesto, debido a que se validó positivamente por los expertos y utilizado con éxito en la práctica, lográndose determinar valiosos criterios de alto interés para los entrenadores e investigadores en el tema.

El plan de intervención psicológica concebido para regular el enfado en el equipo de Baloncesto de primera categoría de Matanzas se valoró positivamente por parte de los especialistas y usuarios y ya posee varias acciones implementadas en la práctica del entrenamiento y competitivo en el equipo objeto de estudio. El mismo se estructura de forma sistémica mediante un objetivo general, formas de diagnóstico, tareas de intervención, formas de aplicación e indicaciones metodológicas.

Referencias bibliográficas

Alonso, J. (2017). *Las emociones. La base neurológica del comportamiento*. Barcelona: RBA.

Burgos, E. (2022). La influencia de la gestión de las emociones en el rendimiento deportivo de un equipo de Baloncesto. www.sabercompetir.com.

Goleman D. (1996). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairos. Barcelona. España.

Gutiérrez, C. (2022). Baloncesto y educación emocional interactúan en el campus. en www.fc-barcelona.cat.htm.

Kirkov, D. (1981). *Manual de baloncesto*. Editorial Pueblo y Educación.

Mercadet, O. (2015). *Plan de intervención psicológica para el control del enfado en deportistas y las conductas negativas asociadas con el mismo en el equipo masculino de Baloncesto primera categoría de Matanzas*. [Tesis de Maestría en Psicología de Deporte. Universidad de Matanzas. Cuba.]

Mujica, F., Orellana, N., Concha, R. (2018). Atribución emocional en el taller de baloncesto escolar de una escuela pública en Chile: análisis de contenido. *Cuadernos de Psicología*

del Deporte, 18(1), 31-42.

Mujica-Johnson, F.; Jiménez, A.C. (2019). Percepción emocional en la asignatura de Baloncesto de estudiantes del Grado en Ciencias del Deporte: Estudio piloto. Cuadernos de Psicología del Deporte, 19 (2), 2019. España. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=227064710014>

Mujica Johnson, F. (2020). Percepción emocional del alumnado de educación secundaria obligatoria durante la práctica de Baloncesto en la asignatura de Educación Física. [Tesis Doctoral. Universidad Politécnica de Madrid. España.]

Pardo, R. (2007). Baloncesto para niños y jóvenes. Editorial Deportes.

Puig, N. (2012). Emociones en el deporte y psicología. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. 8 (28), 106-108. DOI: 10.5232/ricyde.2012.028.

Olivera, J. (2009). 1250 ejercicios y juegos en baloncesto (bases teóricas y metodológicas). Editorial Paidotribo.

Ortín, F., Martín, M., Mena, L., Izquierdo, T., López, M. (2018). Análisis cualitativo sobre aspectos psicológicos y rendimiento deportivo en Lucha Olímpica. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 3 (2),1-19. <https://doi.org/10.5093/rpadef2018a12>.

Rubinstein, J. L. (1977). Principios de Psicología General. Editorial Pueblo y Educación.

Sánchez Jiménez, A., y León Ariza, H. H. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. *Hallazgos*, 9(18) 189-205.

Vivar Bravo, J; Fenández Pérez, Y.; Esquivel Ynjante, O.; Damián Núñez, E. y Ocaña-Fernández, Y. (2022). Ira y ansiedad en atletas de 18 a 39 años de Lima Metropolitana y Cayao durante la pandemia de Covid 19. *AVFT Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*. 41(1). 2022. DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.6370328>