

La resiliencia en ajedrecistas escolares de la EIDE de matanzas / The resilience in school chess players of the EIDE of Matanzas

Lic. Wilson Hernando Bravo Navarro

Entrenador de Ajedrez en la provincia del Azuay en Ecuador.

Correo electrónico: wilito_bravo@hotmail.com.

Resumen

El presente artículo tiene como objetivo diagnosticar el nivel de tolerancia psíquica o resiliencia del equipo escolar de ajedrecistas de la EIDE (Escuela de Iniciación Deportiva) de Matanzas, que repercute en una disminución en el rendimiento cuando se encuentra bajo situaciones de presión. Para la medición de este parámetro se aplicó el test de síntomas de carga, el cual se manifiesta dentro de tres esferas fundamentales, las cuales son: la estabilidad psíquica ante condiciones objetivas del medio, estabilidad social-personal, y estabilidad neurovegetativa y de éxito-fracaso. La tolerancia psíquica o resiliencia es de gran relevancia en el juego de los trebejos, su función es contrarrestar los estímulos estresantes que se originan en la contienda según las diferentes circunstancias del juego.

Palabras claves: Ajedrez, preparación psicológica, tolerancia psíquica y resiliencia.

Abstract

The objective of this article is to diagnose the level of psychic tolerance or resilience of the school team of chess players of the EIDE (School of Sports Initiation) of Matanzas, which has repercussions in a decrease in performance when under pressure. For the measurement of this parameter the load symptom test was applied, which manifests itself in three fundamental spheres, which are: psychic stability before objective environmental conditions, social-personal stability, and neurovegetative stability and success- failure. The psychic tolerance or resilience is of great relevance in the game of the games, its function is to counteract the stressful stimuli that originate in the fight according to the different circumstances of the game.

Keywords: Chess, psychological preparation, psychic tolerance and resilience

Introducción

El Ajedrez es un juego hermoso, conocido por millones de personas y practicado por aficionados y profesionales de todas las edades, razas, territorios y sociedades; es considerado como un deporte, una ciencia y un arte. Aunque su origen es realmente incierto, la mayoría de las fuentes parecen coincidir en que se originó en Asia, hasta 3000 años antes de Cristo. Naturalmente, el juego de los trebejos no ha sido siempre

el que ahora conocemos, sino que se ha ido transformando al ser adoptado por diferentes países y culturas.

Para comienzos del siglo XVII, ya se escribían libros especializados, pero la oficialización de los campeonatos del mundo no llegaría sino hasta 1886, cuando se coronó campeón a Wilhelm Steinitz, quien precedería a otros grandes jugadores de la talla de Enmanuel Lasker, José Raúl Capablanca y Garry Kasparov. Actualmente el monarca es el joven noruego Magnus Carlsen, quien retiene el título desde noviembre de 2013, encabezando un grupo de grandes maestros de la élite que en los últimos años ha logrado alcanzar un altísimo nivel y un grado de perfección práctica nunca antes visto. Coincidimos con Bueno, L (2015) quien refiere que esto se debe al inmenso desarrollo científico-técnico, que implica una mayor accesibilidad a la información y disponibilidad a nuevos programas informáticos y software, además de la sofisticación y la rigurosidad de los métodos de entrenamiento.

Por otra parte, la revalorización del aspecto psicológico como componente competitivo fundamental y el reconocimiento de su relevancia a la luz de los nuevos descubrimientos científicos en el campo de la psicología deportiva, han derivado en un despertar del interés de los especialistas sobre su estudio, sustentando que la investigación psicológica puede y debe ser aplicada para desarrollar y mantener facultades deportivas.

Sin embargo, existen escasas investigaciones científicas vinculadas con la preparación psicológica del ajedrecista en sí, y mucho menos en las categorías inferiores, lo que provoca su desconocimiento y subvaloración, por ese motivo pocos

entrenadores dedican el tiempo adecuado a este componente de la formación integral deportiva.

La posibilidad que posee el deportista de enfrentar o no disímiles estímulos que pudieran afectar su concentración, sus operaciones mentales, su lucidez de juicio durante la partida y su manera de oponerse a las tensiones negativas, se asocia con la tolerancia psíquica y con la fuerza de procesos corticales en el sujeto. El estudio y desarrollo de la misma es de vital importancia, no solo en la propia competencia, sino también en el período pre - competitivo, pues del estado previo en que arribe el jugador a su evento fundamental depende en mucho sus posibilidades de buenos resultados.

El carácter biopsicosocial del deportista explica la deducción anteriormente expuesta; cualquier alteración en la esfera psicológica significa una modificación del funcionamiento del sistema nervioso y una repercusión en la conducta para con los demás en cada momento. Dichas alteraciones podrían representar un desequilibrio que conduciría al fracaso deportivo, es por ello la importancia del análisis de la tolerancia psíquica de los deportistas, en este caso de los trebejistas, pues un análisis individualizado permitiría conocer en detalle los factores estresantes y de esta manera se realizaría una mejor preparación psicológica, seleccionando técnicas y acciones de intervención que mejoren su desempeño.

Sobre el modo en que cada jugador reacciona ante estas presiones, Saínz de la Torre, N. (2003), plantea: "Muchos deportistas pasan del estado de tensión favorable al desfavorable con facilidad y ello se debe a que poseen pobre estabilidad ante las

influencias del medio. Cuando esto sucede se afirma que no han desarrollado la suficiente tolerancia o capacidad de carga psíquica."

Entiéndase por tolerancia psíquica la capacidad natural o adquirida del deportista para contrarrestar estímulos estresantes que se producen antes o durante la competencia.

A este respecto, la mencionada autora explica que: "Cuando un deportista posee una buena tolerancia psíquica, el mismo se encuentra en mejores condiciones para enfrentarse a cualquier estímulo perturbador, ya sea interno o externo, que pueda afectar su foco atencional, dirigido hacia las acciones que debe llevar a cabo para lograr un buen resultado.

Este nivel de tolerancia psíquica se encuentra estrechamente vinculado con la seguridad en sí mismo y se evidencia por la capacidad de actuar con eficacia y de forma estable en los momentos de mayor confluencia de estímulos emocionalmente significativos para el deportista y el equipo".

De igual modo se ha identificado que opera en tres esferas fundamentales e interrelacionadas:

- Estabilidad neurovegetativa y de éxito-fracaso.
- Estabilidad social-personal.
- Estabilidad ante condiciones objetivas del medio.

Actualmente, algunos psicólogos del área hispanoamericana, incluyendo a Cuba, han comenzado a designar a la tolerancia psíquica como "resiliencia", un término cuya acepción proviene de las ciencias técnicas y que se refiere al índice de resistencia al

choque de un material y que en sentido figurado devendría en capacidad de resistencia del sujeto ante los estímulos actuantes.

Si bien es cierto que el término resiliencia en la esfera del deporte es relativamente nuevo, este campo de estudio denominado originalmente tolerancia psíquica, proviene del término alemán "Belasbarkeit", o sea, capacidad de carga psíquica, y ya se hacían amplias investigaciones en el deporte escolar y de altos rendimientos por parte de especialistas de la antigua República Democrática Alemana y precisamente ellos fueron los autores que incorporaron este componente psicológico a la investigación científica en el deporte desde la década de los años 60 del pasado siglo, por tanto, los estudios en dicho campo comenzaron hace aproximadamente 50 años.

García, X *et. al.* (2014), definen a la "resiliencia" como la "capacidad de hacer frente y adaptarse, de manera positiva, a las situaciones altamente estresantes (...) ha sido estudiado desde hace más de 60 años, sin embargo, parece que solo en estas últimas dos décadas ha suscitado un justificado y especial interés por parte de la Psicología del Deporte y del Ejercicio."

Por otra parte Lemos, R. (2017) señala que es una "capacidad muy importante en cualquier deporte. Los deportistas tienen que lidiar con el estrés de las competiciones y la presión de ser los mejores en su trabajo."

En una contienda ajedrecística se desencadenan de continuo intensas emociones. La impotencia y la frustración son emociones negativas que conllevan a la falta de control emocional, pudiendo ofuscar al jugador y haciendo que fracase en el juego. Si para los jugadores de la élite mundial una buena tolerancia psíquica comúnmente es indispensable para lograr el éxito, el autor es del criterio que para

la muestra de la investigación – equipo escolar de la EIDE de Matanzas - este componente adquiere una relevancia aún mayor, debido a que los sujetos que componen la misma, a causa de su edad y escasa experiencia, poseen menos desarrollados los recursos para enfrentar todos los estímulos actuantes durante las partidas.

Reorientando esto al contexto dentro del cual se desarrolla el presente trabajo, los miembros del equipo escolar de Ajedrez de la Escuela de Iniciación Deportiva del territorio matancero presentan una disminución en el rendimiento cuando compiten con rivales más experimentados, cuando se encuentran en apuros de tiempo, cuando disputan partidas decisivas, entre otros. El autor infiere que algunas de las causas de estos problemas son de índole psicológico, porque si los patrones de jugadas (entiéndase la forma temática en que un ajedrecista se orienta en una posición dada, reparando en estructuras típicas que han sido aprendidas y memorizadas a través del estudio y la práctica) son correctos y pueden ser utilizados de forma inmediata en condiciones de poca presión y solo se bloquea el acceso a los mismos cuando está presente en alto grado el factor emocional, el fenómeno que se menciona se encuentra relacionado con las consecuencias de las tensiones negativas y en sentido general, con el desarrollo de la capacidad de tolerancia psíquica que posea el ajedrecista ante los diferentes estímulos estresantes.

El carácter biopsicosocial del deportista explica la deducción anteriormente expuesta; cualquier alteración en la esfera psicológica significa una modificación del funcionamiento del sistema nervioso y una repercusión en la conducta para con los

demás en cada momento. Dichas alteraciones podrían representar un desequilibrio que conduciría al fracaso deportivo, es por ello la importancia del análisis de la tolerancia psíquica de los deportistas, en este caso de los trebejistas, pues un análisis individualizado permitiría conocer en detalle los factores estresantes y de esta manera se realizaría una mejor preparación psicológica, seleccionando técnicas y acciones de intervención que mejoren su desempeño.

Materiales y muestra

A fin de alcanzar los objetivos de la investigación fueron utilizados los métodos teóricos: analítico-sintético, sistémico-estructural-funcional, histórico-lógico, inductivo-deductivo, así como también el método empírico de la medición, a través del test de síntomas de carga. El mismo permite conocer la autovaloración del sujeto ante la estabilidad neurovegetativa y de éxito – fracaso, estabilidad social – personal y la estabilidad ante situaciones objetivas del medio y cuenta con una escala para su realización de cinco valores. Los datos fueron procesados matemática y estadísticamente, obteniéndose la sumatoria, el valor promedio y el valor porcentual. Todo 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 21.0.0.

De acuerdo con las características y propósitos de este trabajo investigativo, se considera una investigación de campo de carácter descriptivo. La muestra de la investigación coincide con la población y consta de seis integrantes del equipo escolar de Ajedrez de la EIDE de Matanzas, de los cuales tres pertenecen al sexo

femenino y tres al masculino, con un promedio de edad de 13,8 años y una experiencia deportiva de 6,1 años, cuyos datos individualizados se muestran a continuación, en la Tabla 1.

Sujeto	Edad	Experiencia deportiva en años
1	12	6
2	15	7
3	14	5
4	15	8
5	14	6
6	13	5
X	13.8	6.1

Tabla 1 Caracterización de la muestra.

Resultados y discusión

Para diagnosticar el nivel de tolerancia psíquica o resiliencia de los trebejistas ante los estímulos actuantes en la competencia se aplicó el test de síntomas de carga, mediante este se pudieron obtener datos relacionados con las tres esferas que comprende el mismo, así como aquellas situaciones que más contribuyen y que más afectan el rendimiento deportivo.

Los resultados alcanzados en cada uno de los ítems del instrumento se pueden observar en la tabla 2.

Ítems	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	W	X
Sujeto1	1	4	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	5	3	3	3	68	3.2
Sujeto 2	2	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	2	4	3	3	4	4	4	4	3	3	70	3.3
Sujeto 3	3	2	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	70	3.3
Sujeto 4	3	3	5	2	1	3	4	1	5	5	3	1	4	3	5	3	2	4	2	3	3	65	3.1
Sujeto 5	1	4	5	2	2	4	3	4	5	4	4	3	2	5	4	3	2	5	1	4	4	71	3.4
Sujeto 6	1	1	2	3	1	4	3	1	4	3	3	3	1	2	3	2	3	4	3	3	3	53	2.5
W	11	17	24	17	14	21	20	16	24	21	21	15	18	19	21	20	17	25	16	20	20		
X	1.8	2.8	4	2.83	2.3	3.5	3.33	2.67	4	3.5	3.5	2.5	3	35	3.5	3.3	3	4	2.7	3	3		

Tabla 2 Evaluación del test de síntoma de carga de cada ítem.

Se constata que, específicamente en la estabilidad psíquica ante condiciones objetivas del medio lo que más afecta a los ajedrecistas son los estímulos perturbadores visuales, auditivos o táctiles (ítem 18), por lo tanto el entrenador deberá tomar medidas para reducir la incidencia de los mismos dentro de la competencia incorporando estímulos estresantes en los entrenamientos. Mientras que aplazamientos de la competición (ítem 2) no afectan ni benefician el rendimiento del equipo. En la estabilidad social-personal las discrepancias con el entrenador, compañeros de equipo o familia (ítem 9) influyen negativamente en el desempeño del conjunto, se deberá evitar estas o resolver estos problemas lo más rápido posible, por otra parte cuando llevan el papel de favoritos mejoran su rendimiento (ítem 5). Y por último en la esfera neurovegetativa y de éxito-fracaso, el excesivo nerviosismo (ítem 3) afecta cuantiosamente el desempeño de estos, al conocer esta situación se deben incluir tareas para el control de las tensiones psíquicas pre-competitivas y competitivas especialmente para el pre-arranque

febril, mientras que las acciones malogradas al inicio de la competición (ítem 1) no perturban a estos.

Los estímulos que actuando sobre los ajedrecistas en las partidas, afectan más sus desempeños, dado el valor alcanzado por estos ítems, constituyen las debilidades hacia la cual se debe proyectar el trabajo psicológico en este equipo, en lo relacionado con el desarrollo de la tolerancia psíquica, deben ser objeto de análisis colectivo por parte del entrenador y los miembros del equipo, a fin de poder dar solución en lo posible al problema que se presenta.

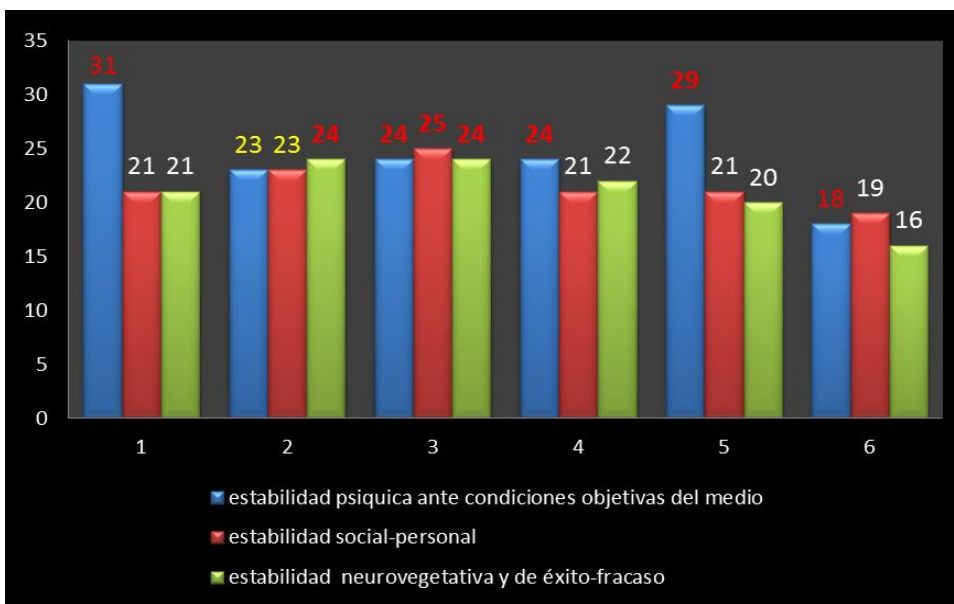


Figura 1. Tolerancia psíquica de los ajedrecistas escolares de la EIDE.

En la figura 1 se observan los valores individuales de cada jugador en las diferentes esferas, en la primera categoría el 66% de los ajedrecistas presentan serios problemas, el uno y cinco ostentan una deplorable tolerancia psíquica, al igual que los números tres y cuatro en menor medida que los mencionados

anteriormente por lo que el entrenador deberá ser más riguroso con estos en los entrenamientos, mientras que el número dos está cerca de presentar dificultades situándose en el límite que son 23 puntos. En la segunda esfera el 66% no muestran dificultades, solamente el sujeto tres quien rebasa el valor crítico y el número dos está en el límite. Finalmente en la tercera categoría la estabilidad neurovegetativa y de éxito-fracaso presentan dificultades los sujetos dos y tres rebasando límite, mientras que los números uno, cuatro, cinco y seis están por

debaj
o del
valor
crítico

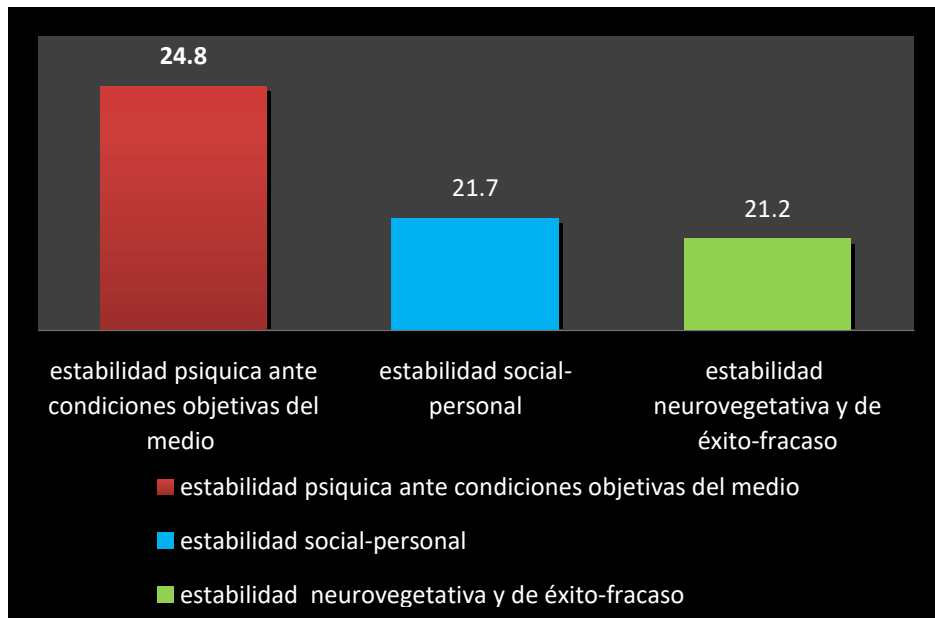


Figura 2 Promedio del equipo escolar de Ajedrez en cada esfera.

En la figura 2 se observa que la esfera que más afecta el desempeño del equipo es la estabilidad psíquica ante condiciones objetivas del medio rebasando el valor crítico, el desarrollo de dicha esfera debe ser prioridad para el entrenador y debe incluir la modelación de la competencia en entrenamientos. Por otra parte la estabilidad social-personal no presenta dificultades ya que las relaciones

personales entre los miembros del equipo son buenas, su mejor esfera es la estabilidad neurovegetativa y de éxito-fracaso, la cual está por debajo del límite, por tanto no debe ser tan preocupante para el entrenador cuando se habla colectivamente.

Conclusiones

1. El equipo escolar de ajedrecistas estudiado presenta dificultades en la tolerancia psíquica, especialmente en la esfera de la estabilidad psíquica ante condiciones objetivas del medio, siendo los estímulos perturbadores visuales, auditivos o táctiles los que más perjudican a dicho conjunto y sobre lo cual se deberá centrar las acciones de intervención psicológica.
2. Las tensiones pre-competitivas y la concentración de la atención son los elementos más deficientes en el equipo y los trebejistas dos y tres son los menos tolerantes mientras que el número seis es el más tolerante psíquicamente.
3. Los resultados obtenidos permitió constatar el poco tiempo que se le dedica a la preparación psicológica dentro del plan de entrenamiento y la inexistencia de indicaciones concretas en el documento rector de la preparación del ajedrecista, vinculadas a la tolerancia psíquica y las dificultades que se constatan en sus componentes relacionados.

Referencias bibliográficas

1. Bueno, L. (2015). Ajedrez juego ciencia y con ciencia. La Habana, Editorial Academia. ISBN 978-959-270-336-0.
2. García, X., Molinero, O., Ruíz, R., Salguero, De la Vega, R., Márquez, S. (2014). La resiliencia en el deporte: fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura. Cuadernos de Psicología del Deporte, 14(3), 83-98.
3. Lemos, R. (2017). La importancia de la resiliencia en el deporte. Recuperado el 8 de agosto de 2017, de <https://lamenteesmaravillosa.com/la-importancia-de-la-resiliencia-en-el-deporte>.
4. Ramírez Guerra, D., Bueno Pérez, L., & Gordo Gómez, Y. (2016). La capacitación en el proceso de masificación del ajedrez en las comunidades urbanas / The role of training in the process of spreading chess in urban communities. *Ciencia y Deporte*, 1(2), 56-71. Recuperado de <http://revistas.reduc.edu.cu/index.php/cienciaydeporte/article/view/1671>
5. Sainz de la Torre, N. (2003). La llave del éxito. Mexico: Serna.