

INFORME DE RESULTADOS

20 25



Proyecto de investigación Desarrollo positivo en patinadoras y patinadores artísticos sobre ruedas

DIRECCIÓN DRA. MARÍA JULIA RAIMUNDI CONICET - UFLO • CO-DIRECCIÓN MG. LAURA LÓPEZ UFLO
LIC. SOFÍA SARRIES uca • LIC. ANALÍA ROSAS UFLO • LIC. KARINA MATURANO UFLO • LIC. LUCILA VALLEJOS UFLO
DR. JUAN GONZÁLEZ HERNÁNDEZ UNIV. DE GRANADA • TÉCNICO SERGIO BOAGLIO UFLO



¿Sabías que?...

En los últimos años se ha estudiado que la relación Deporte - Salud no es directa, sino que depende de la experiencia que tenga la persona en su práctica deportiva.

Objetivo

Del estudio

Conocer qué variables psicológicas individuales y que variables contextuales intervienen en la experiencia deportiva así como también en el rendimiento de los/as patinadores/as artísticos.

¿Por qué en patinaje artístico?

El patinaje artístico es un deporte de predominio técnico, de apreciación, de especialización temprana y con un importante foco en la estética e imagen corporal.

Por estas razones es un deporte altamente demandante tanto física como psicológicamente.



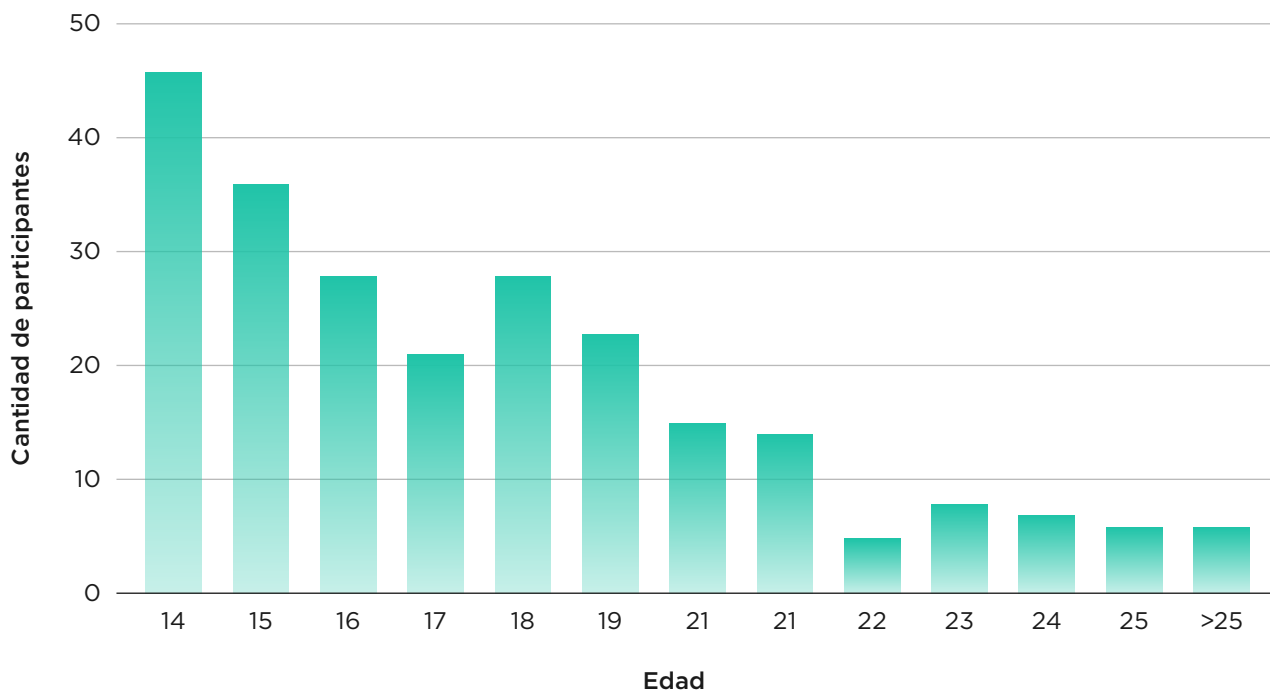
Participaron

243 patinadores/as
artísticos/as

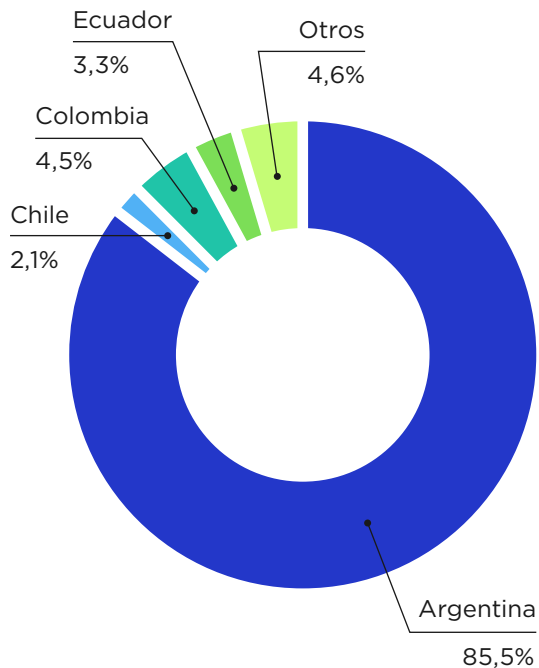
de disciplinas individuales y grupales desde la categoría B en adelante de la Confederación Argentina de Patinaje y la Confederación Sudamericana de Patinaje durante 2023 y 2024.



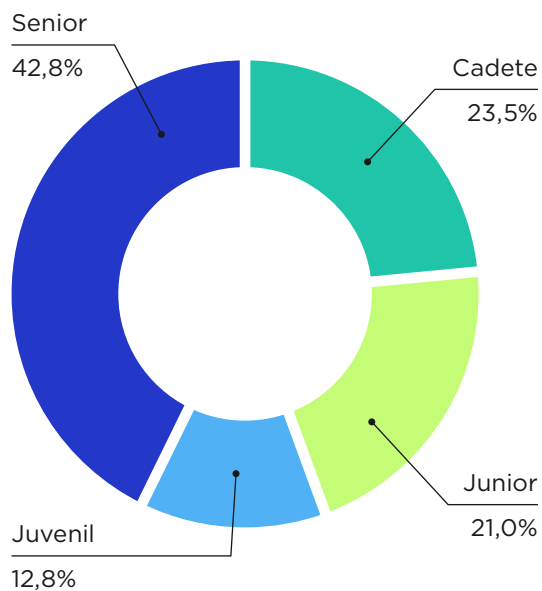
Cantidad de participantes por edad



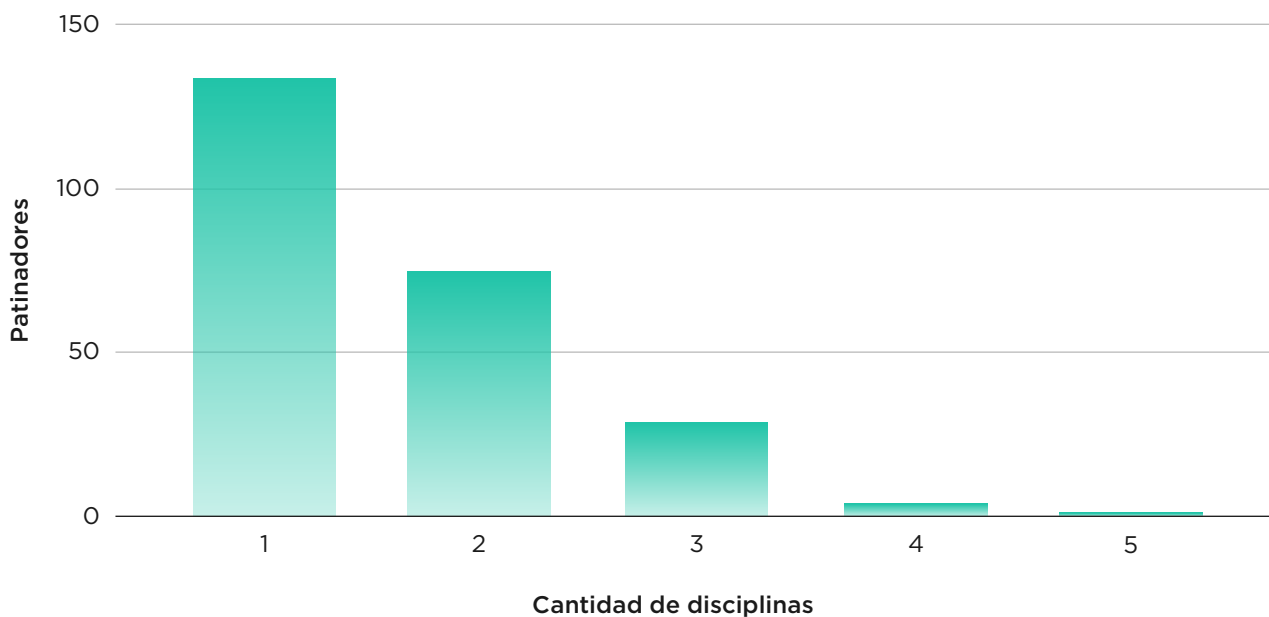
Participantes por país



Participantes por categoría



Cantidad de disciplinas en las que compiten los patinadores



¿Qué variables psicológicas se evaluaron?

El miedo a fallar es algo más que el simple miedo a equivocarse. Es una experiencia que aparece cuando el/la deportista siente que, si comete un error o no logra un resultado esperado, pueden pasarle cosas negativas: sentir vergüenza, decepcionar a otros/as, perder oportunidades o incluso valorarse menos a sí mismo. Este miedo puede ser muy fuerte, especialmente en deportes como el patinaje artístico, donde se busca una “**ejecución perfecta**”.

Este miedo tiene distintas formas. Por ejemplo, algunos/as patinadores/as temen fallar porque no quieren que los demás piensen mal de ellos/as, otros/as porque sienten que van a defraudar a su familia o entrenador/a, y otros /as porque creen que si fallan no van a poder llegar a su meta.

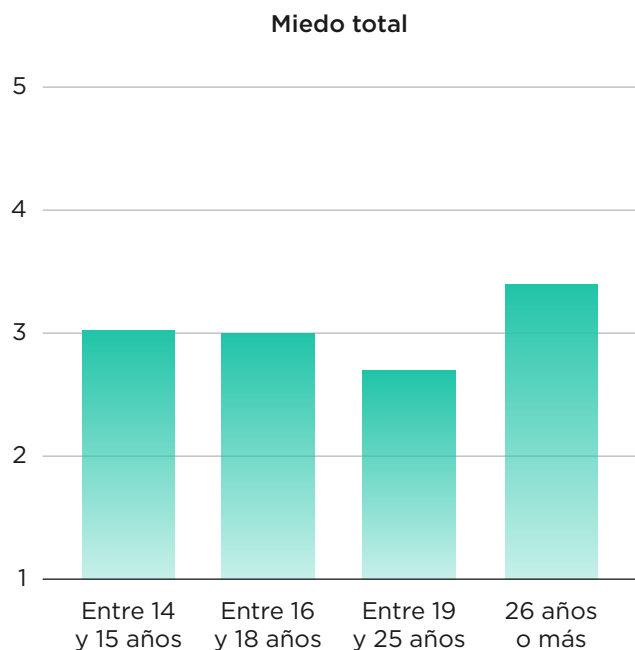
Cuando el miedo a fallar se vuelve constante, puede generar ansiedad, patrones de conducta perfeccionistas, evitación, agotamiento y baja autoestima. En el alto rendimiento, este miedo no solo afecta el rendimiento, sino también la salud mental del deportista.

Resultados

Los/as patinadores/as de la muestra han reportado niveles elevados de miedo a fallar en comparación con otros grupos de deportistas.

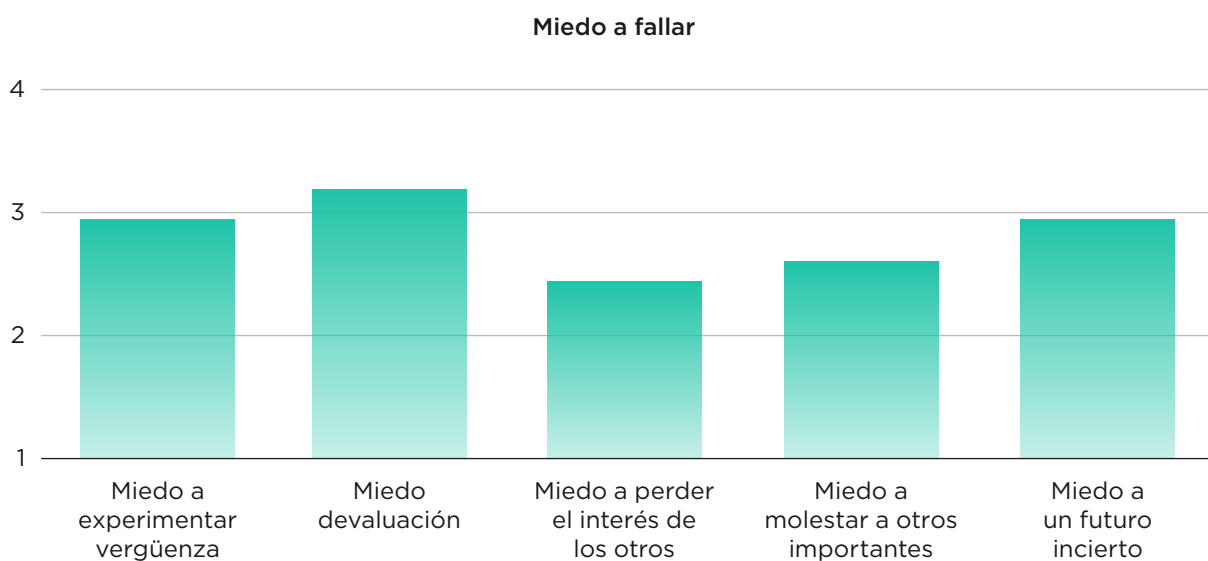
Elevados niveles de miedo a fallar puede tener efectos negativos tanto en su rendimiento como en su bienestar psicológico.

El grupo que reportó mayor miedo a fallar fue el de 26 años o más, esto puede deberse a que en esas edades el nivel de competencia y exigencia es más alto y los errores pueden traer consecuencias negativas.



Las personas no le temen al error en sí mismo sino a las consecuencias que este pueda traer (Conroy, 2001).

Las/os patinadores de la muestra temen en mayor medida a **la devaluación**. Este miedo implica el temor de que, al cometer un error, los demás pierdan interés, dejen de apoyarlo o lo consideren menos valioso. No se trata solo de la crítica al rendimiento, sino de sentir que su valor como persona disminuye por no cumplir con las expectativas propuestas.



¿Cuál es el rol de los/las entrenadores/as en relación al miedo a fallar de los/as patinadores?

Los/as entrenadores/as, desde su rol de liderazgo y formación, ocupan un lugar protagónico en la experiencia y el desarrollo de los/as deportistas adolescentes. Diversas investigaciones han demostrado que el comportamiento del/la entrenador/a puede actuar como un **factor protector** frente al miedo a fallar, o, por el contrario, como un **factor de riesgo**, profundizando ese miedo.

Los/as entrenadores/as influyen en la experiencia deportiva de los/as deportistas desde su estilo interpersonal, que puede ser de:



Estilo Controlador

Se refiere a una forma de interacción en la que el/la entrenador/a ejerce presión sobre los/as deportistas para que se comporten, piensen o sientan de una manera específica, utilizando métodos como la imposición, el uso de recompensas y castigos.

Es frecuente el uso de lenguaje, como “debés”, “tenés que” o “si no hacés esto, entonces...”.



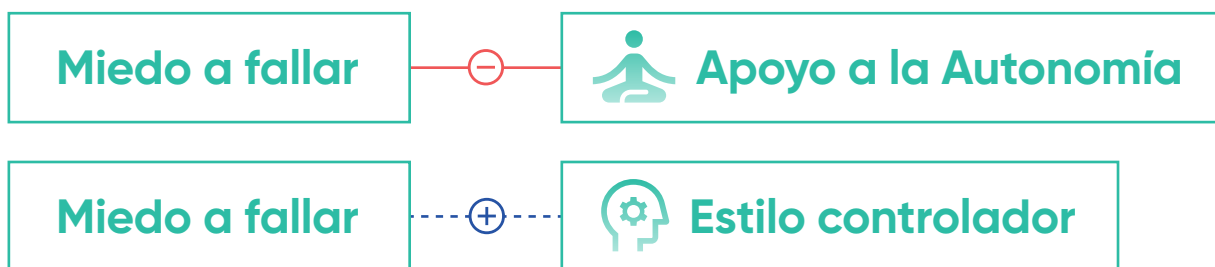
Apoyo a la Autonomía

Es un estilo interpersonal que fomenta la toma de decisiones, la iniciativa personal y la expresión de emociones, ofreciendo explicaciones significativas a las indicaciones o feedbacks.

Los/as entrenadores que adoptan este enfoque ofrecen explicaciones claras para las tareas y argumentan su importancia, brindan opciones significativas y muestran empatía hacia las necesidades individuales.

Los resultados del estudio muestran que **el miedo a fallar se asocia negativamente con el estilo de apoyo a la autonomía**, esto puede deberse a que este tipo de liderazgo del entrenador promueve un clima de confianza, donde equivocarse es parte del aprendizaje y no una amenaza.

En cambio, **el miedo a fallar se relaciona positivamente con el estilo controlador**, ya que este se basa en la presión, el castigo y la exigencia rígida, haciendo que el error se perciba como algo inaceptable, lo que aumenta el temor a no cumplir con las expectativas.



¿Qué conductas nos acercan a promover autonomía en nuestros/as deportistas?



Dar posibilidad de elección sobre aspectos del entrenamiento

Desde la didáctica, ofrecer momentos en las clases donde los patinadores puedan elegir la forma de practicar un elemento, escoger su música de la coreografía, vestimenta, participar del planteo de objetivos, etc.



Utilizar feedbacks interrogativos

Evitar ofrecer soluciones durante los feedbacks, sino tratar primero que los/as deportistas descubran por sí mismos/as esas correcciones o aspectos a mejorar a través de preguntas que los/as involucren.



Gestión de las recompensas

Centrar la recompensa en el auto-valor de cada practicante.

¿Qué conductas nos acercan a promover sensación de competencia en nuestros/as deportistas?



Reconocer el progreso

Tanto a la hora de evaluar como aportar retroalimentación en una práctica o después de un torneo, poner en valor las pequeñas mejoras y resaltar el proceso.



Normalizar el error

Utilizar expresiones como “el cometer errores nos ayuda a aprender y guiar en el camino del aprendizaje”.



Evitar la comparación con los otros participantes

Hacer hincapié en la mejora continua y en la búsqueda de la mejor versión de cada patinador/a.

¿Qué conductas nos acercan a promover sensación de pertenencia (relaciones) en nuestros/as deportistas?



Generar emociones positivas

Utilizar frases como “estoy muy contento/a de ser tu entrenador/a”, “Disfruto de entrenarte y de verte competir”, “tengo muchas ganas de prepararte para este torneo”, “Te apoyo incondicionalmente”, “Vamos a trabajar juntos en las mejoras”, etc.



Fomentar actividades cooperativas

A pesar de que la competencia sea individual o grupal, el GRUPO es la esencia en un deporte. Proponer actividades fuera del entrenamiento para generar vínculos, promover actividades que fortalezcan el espíritu de equipo y el sentido de pertenencia a la institución.



Clima de la clase

Intentar evitar las malas contestaciones, las actitudes antideportivas, los malos tratos y promover espacios de reflexión al final de los entrenamientos para resaltar cuestiones a mejorar y valorizar.

A continuación, se presentan algunos resultados descriptivos sobre variables psicológicas individuales incluidas en el estudio: algunas pueden favorecer el desarrollo del miedo a fallar y otras que actúan como factores protectores.

Al mismo tiempo, es importante recordar que la conducta del entrenador/a que vimos anteriormente también influye en estas variables: pueden fomentar patrones desadaptativos, como pensamientos y conductas perfeccionistas, o bien fortalecer recursos protectores, como la autoeficacia y la tolerancia al malestar.

Perfeccionismo



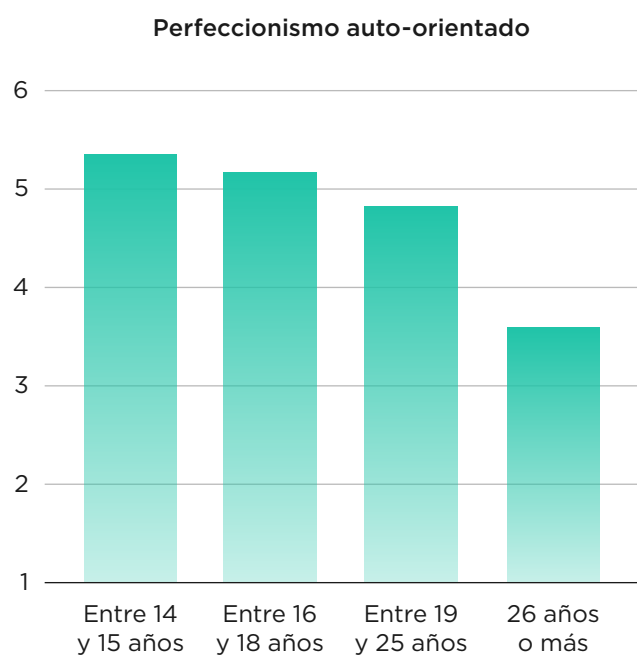
Se estudió el perfeccionismo de los patinadores, que es un rasgo de personalidad caracterizado por manifestar estándares extremadamente altos de rendimiento, acompañado de una preocupación constante por cometer errores y un alto nivel de exigencia personal.

La persona perfeccionista tiende a interpretar cualquier error como una amenaza: a su autoestima, al reconocimiento, o a su futuro deportivo. **Las personas perfeccionistas son más vulnerables al miedo a fallar y al malestar psicológico.**

Los/as patinadores reportaron puntajes altos de perfeccionismo auto orientado.

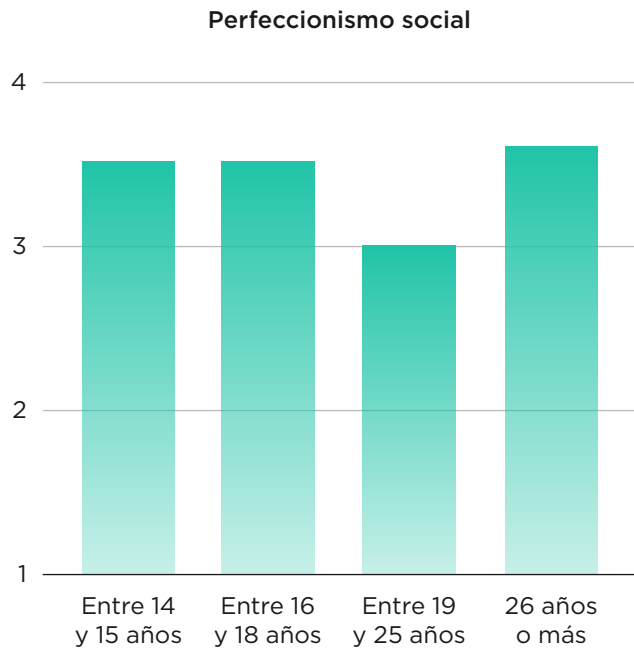
Por lo que tienden a establecer estándares excesivamente altos de rendimiento, acompañados por un elevado nivel de autocrítica y preocupación por cometer errores.

Parecería que los/as adolescentes más jóvenes reportan mayores niveles de perfeccionismo auto orientado, esto puede deberse a que **el perfeccionismo es un rasgo de personalidad que aparece desde edades tempranas.**







El perfeccionismo socialmente prescrito es la tendencia a percibir que los demás, como entrenadores/as, padres, madres o compañeros/as, tienen expectativas muy altas que deben cumplirse. Este tipo de perfeccionismo genera una presión externa, donde el deportista siente que no puede fallar, ya que teme decepcionar o no cumplir con esas expectativas.

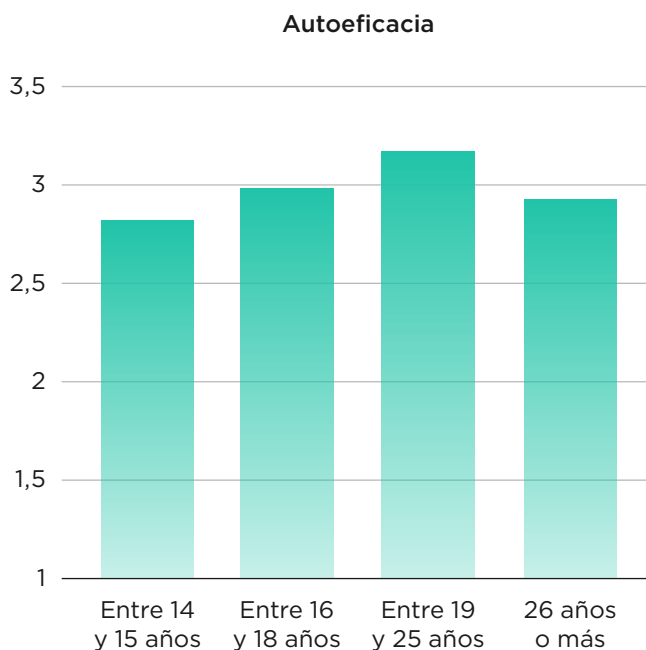
Los resultados observados, muestran valores acordes a la media obtenida en otras muestras.



¿Cuáles son las conductas que se puede observar en un deportista perfeccionista?

-  Se enfoca mucho en sus errores, incluso en los detalles más pequeños, y tiene dificultad para reconocer logros.
-  Siempre está pensando en mejorar, incluso cuando está logrando buenos resultados, pero sobre todo nunca está satisfecho con su desempeño.
-  Se dedica de forma excesiva al entrenamiento, sacrificando otras áreas de su vida, como la salud o las relaciones sociales, para alcanzar la perfección.
-  Tiende a estar muy atento a la opinión o evaluación de los demás.

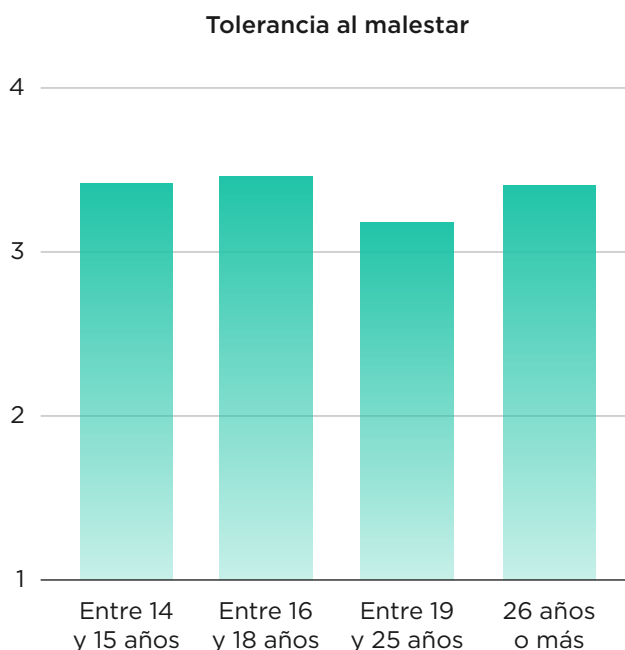
La autoeficacia es la creencia de un deportista en su capacidad para ejecutar las habilidades necesarias y alcanzar sus objetivos dentro de su deporte. La autoeficacia es un factor protector contra el miedo a fallar porque cuando un deportista confía en sus habilidades, ve los errores como una parte natural del proceso de aprendizaje, no como una amenaza a su valor personal o a su rendimiento.



La tolerancia al malestar es la capacidad que tiene un deportista para afrontar emociones difíciles, frustraciones o situaciones estresantes sin desbordarse emocionalmente ni actuar de forma impulsiva para evitar ese malestar.

Esta habilidad es clave para que las y los deportistas puedan sobrellevar las demandas del contexto competitivo.

Se observa que las y los deportistas del estudio presentan adecuados niveles de tolerancia al malestar.



Conclusiones *y sugerencias*

- * Los resultados de este estudio reafirman el rol fundamental que ocupan los/as entrenadores/as en las experiencias de los deportistas.
- * Cuando predomina el apoyo a la autonomía se favorece el desarrollo óptimo de los deportistas (rendimiento + bienestar). Cuando el estilo es mayormente controlador, se pueden favorecer respuestas negativas y desadaptativas (ansiedad, burnout, baja autoestima)
- * Tanto los profesionales de la psicología como los entrenadores tienen un rol clave en la construcción de recursos y estrategias para generar climas de entrenamiento que favorezcan el desarrollo positivo de los deportistas, promoviendo tanto su bienestar como su rendimiento.





Tecnicatura Universitaria en Deportes de Patinaje

Facultad de Actividad Física y Deporte