

Motor habit teaching methods to improve the stress level of wrestlers in competition

Métodos de enseñanza del hábito motor para mejorar el nivel de estrés de los luchadores en competición

Freddy Israel Tobar Piedra^{1*}, Elva Katherine Aguilar Morocho²

¹ Universidad Estatal Península de Santa Elena, Ecuador.

² Universidad Técnica de Manabí, Ecuador.

* Correspondence: Freddy Israel Tobar Piedra; luchandoi@hotmail.com

ABSTRACT

This study will be useful for all sports initiation level coaches, since we will present in depth the learning levels of a wrestler's motor habit. We have identified the different stages and how to handle the real stress of a competition. Therefore, the objective of this research was to establish a methodological guide for teaching motor habit, through the different processes and principles of sports training, to improve stress levels in competition of wrestlers. This research is experimental and quantitative in nature. We worked with a study population of 16 athletes from the school category Olympic wrestling discipline. The following tests were applied to the wrestlers: basic motor skills test, specific motor habit test, and divided anxiety test (somatic, cognitive and self-confidence). It was determined that anxiety can influence the sporting performance of wrestlers, but this anxiety is in turn related to the level of technical mastery. Therefore, the sports initiation stage of children must be correct and an appropriate methodology must be applied to improve their technical mastery.

KEYWORDS

Anxiety; Habit; Olympic Wrestling; Movement; Sports Performance

RESUMEN

El presente estudio será de utilidad para todos los entrenadores de nivel de iniciación deportiva, ya que presentaremos en profundidad los niveles de aprendizaje del hábito motor de un luchador. Hemos identificado las diferentes etapas y cómo manejar el estrés real de una competición. Por lo tanto, el objetivo de esta investigación fue establecer una guía metodológica de enseñanza del hábito motor, a través de los diferentes procesos y principios de entrenamiento deportivo, para mejorar los niveles de

estrés en competición de los luchadores. Esta investigación es de tipo experimental de carácter cuantitativo. Se trabajó con una población de estudio de 16 deportistas de la disciplina de lucha olímpica de categoría escolar. Los siguientes tests se aplicaron a los luchadores: test de habilidades motrices básicas, test de hábito motor específico, y test de ansiedad dividida (somática, cognitiva y autoconfianza). Se determinó que la ansiedad puede influir en el rendimiento deportivo de los luchadores, pero esta ansiedad a su vez está relacionada con el nivel de dominio técnico. Por lo tanto, la etapa de iniciación deportiva de los niños debe ser la correcta y se debe aplicar una metodología adecuada para mejorar su dominio técnico.

PALABRAS CLAVE

Ansiedad; Hábito; Lucha Olímpica; Movimiento; Rendimiento Deportivo

1. INTRODUCCIÓN

Debido a que la enseñanza de los hábitos motores abarca un gran número de contenidos y metodologías, es necesario conocer y entender de manera técnica cómo es el procedimiento para que los deportistas de iniciación obtengan un correcto proceso de enseñanza aprendizaje del hábito motor. La falta de conocimiento a nivel general en la etapa de iniciación sobre los procesos de la enseñanza del hábito motor en sus diferentes niveles ocasiona que en la siguiente etapa de desarrollo el deportista de lucha experimente estrés competitivo por el grado de dominio del hábito motor.

Pérez San Juan & Loayssa García (2018) reafirman la importancia en la salud de actividades que pueden parecer tan básicas como el caminar, y a medida que estas avanzan, los cambios funcionales mejoran por causa de las experiencias vividas y estas modificaciones constantemente se alteran debido a la interacción con el ambiente y con la tarea motriz que se desafíe.

También debemos conocer que los hábitos motores parten de las habilidades motrices básicas. “Los patrones básicos de movimiento (PBM) comúnmente se clasifican en patrones locomotores o manipulativos. Los patrones locomotores sirven para desplazar el cuerpo de un lugar a otro; los ejemplos más comunes son caminar y correr, pero existen otros movimientos como saltar, brincar, galopar, entre muchos más” (Jiménez-Díaz & Morena-Castro, 2016). En el transcurrir de la vida ocurren modificaciones físicas, motoras, cognitivas, sociales y emocionales. Ahora bien, una vez que conocemos sobre la definición de hábito motor, aquí se generan muchas particularidades como “el hábito inicial, el actualizado y el diferenciado” (Jiménez-Díaz & Morena-Castro, 2016).

Todas estas características dependen del nivel de dominio o destreza; para finalmente cotejar con la técnica efectiva o técnica preferida en situaciones de estrés de competencia, por lo que es complejo, ya que al momento de ejecutar dichos hábitos motores debemos entender y saber que está pasando y sucediendo a nivel fisiológico en cada uno de los deportistas en competencia. Finalmente podemos plantear que este artículo contribuirá al mejor entendimiento del proceso de enseñanza de los hábitos motores y cómo influye este en el momento de una competencia oficial de los luchadores, ya que la falta o poco dominio del hábito motor ocasiona un estrés del luchador en competencia.

El presente estudio tendrá utilidad para todos los entrenadores de nivel de iniciación deportiva, ya que daremos a conocer a fondo los niveles de aprendizaje del hábito motor, del cual conoceremos e identificaremos las diferentes etapas y cómo lograr un estereotipo motriz, y con dicho conocimiento entender como los deportistas se manejan ante el estrés real de una competencia. Esta información al final nos ayudará a entender el porqué de las diferencias de acciones del luchador dentro de un combate, y comprenderemos la importancia de la formación de dichos hábitos y la gran influencia que tiene en la vida deportiva de los luchadores a nivel general.

En este informe estableceremos elementos de desarrollo a nivel general, lo cual permitirá el entendimiento de varios conceptos y teorías, con lo cual estableceremos la importancia de conocer a fondo el proceso de enseñanza aprendizaje del hábito motor. Por lo tanto, el objetivo de esta investigación fue establecer una guía metodológica de enseñanza del hábito motor, a través de los diferentes procesos y principios de entrenamiento deportivo, para mejorar los niveles de estrés en competición de los luchadores.

2. MÉTODOS

2.1. Diseño y participantes

La metodología que se aplicó en la presente investigación fue de tipo cuantitativa y experimental, ya que el presente estudio tiene un enfoque científico con una variable que se mantiene constante y la otra que varía. Es una investigación aplicada con un alcance exploratorio. La misma se desarrolló a los deportistas del Club de Alto Rendimiento Troya de la disciplina de lucha olímpica, que entrenan en la Provincia de Imbabura, ciudad Ibarra, país Ecuador. Se trabajó con una población de estudio de 16 deportistas de sexo masculino, de la disciplina de lucha olímpica de categoría escolar.

2.2. Instrumentos y procedimiento

Los siguientes tests se aplicaron a los luchadores: test de habilidades motrices básicas, test de hábito motor específico, y test de ansiedad dividida (somática, cognitiva y autoconfianza). Se analizó de manera objetiva el compartamiento de los luchadores en los niveles de desarrollo, de asimilación y de profundidad del hábito motor, y su relación con el estrés en competición.

Se utilizaron los siguientes instrumentos: 1) Instrumento de Evaluación de los Patrones Básicos de Movimiento (IPBM); 2) una ficha de observación específica analizando las técnicas seleccionadas (Tackle, Bombero y Desbalance), para evaluar el grado de dominio de las fases de la técnica en su iniciación, continuidad y finalización; 3) *Competitive State Anxiety Inventory 2* (CSAI2), para medir el estado de ansiedad competitiva a partir de tres subescalas (ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza del deportista) (Andrade Moromenacho, 2022).

2.3. Análisis estadístico

Para realizar el análisis estadístico se empleó el Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (*Statistical Package for the Social Sciences*), versión 25. Las técnicas estadísticas utilizadas fueron frecuencias, porcentajes, media aritmética y correlación. El nivel de significancia fue $p < 0,05$.

3. RESULTADOS

Los resultados se presentan en 5 tablas. La Tabla 1 hace referencia a los patrones básicos de movimiento, la tabla 2 al nivel general de dominio de hábitos motores específicos, la tabla 3 a los ítems de ansiedad somática, la tabla 4 a los ítems de ansiedad cognitiva y la tabla 5 a los ítems de autoconfianza. Cabe indicar que en las Tablas 3, 4 y 5 nos basamos en el Instrumento de Estado de Ansiedad Competitiva (CSAI-2), el cual es un cuestionario que mide el estado de ansiedad competitiva a partir de tres subescalas que distinguen entre la ansiedad cognitiva, la ansiedad somática y la autoconfianza del deportista, pero en la versión más corta propuesta por Andrade Fernández et al (2007).

En la Tabla 1 se muestran los valores descriptivos del desempeño motor básico por patrón de los luchadores estudiados, con una valoración de bueno, regular, malo y deficiente. Los resultados señalan que en promedio los deportistas participantes presentaron un puntaje o intervalo mayor a 7,5 con interpretación “Bueno” en los patrones de correr, saltar y lanzar; sin embargo, se obtuvo un puntaje o intervalo menor 7,5 con interpretación “Regular” en el patrón de atrapar; hay que recordar que esta información nos da referencia del total de población de análisis, que son los 16 luchadores. En cuanto

al desempeño total, se obtuvo un promedio menor a 8, exactamente 7,75, lo que indica que, a nivel general, los deportistas de lucha del estudio tienen nivel “Bueno” en el dominio de los Patrones Básicos de Movimiento.

Tabla 1. Evaluación de los Patrones Básicos de Movimiento

Desempeño motor	Media	Interpretación *
Correr	9,00	Bueno
Lanzar	8,00	Bueno
Atrapar	6,00	Regular
Saltar	8,00	Bueno
Desempeño total	7,75	Bueno

* *Bueno (7,50 – 10,00), Regular (5,00 – 7,50), Malo (2,50 – 5,00), Deficiente (0,00 – 2,50)*

En la Tabla 2 se identifica el nivel de dominio del hábito motor y podemos observar que existen tres niveles, y cada uno tiene su explicación técnica y fisiológica; entonces establecemos que el primer nivel es *Grueso*, que quiere decir acción con muchos errores y mucho gasto de energía, el nivel *Semipulido*, que es una acción con pocos errores y poco gasto de energía, y el último nivel es *Pulido*, que quiere decir acción con ningún error y mínimo gasto de energía.

De los resultados generales de la ficha de observación respectiva se evidencia que, en la técnica del tackle, solamente el 25 % del total de deportistas domina dicho hábito motor, mientras que hay un 37,5% de luchadores en el nivel grueso y otro 37,5% en el nivel semipulido. En cuanto a la técnica del bombero, hay un 25 % de luchadores en el nivel pulido, el 62.5 % están en el nivel semipulido y el 12.5% se encuentran en el nivel grueso. Finalmente, en la técnica del desbalance, que es la lucha desde la posición de suelo, nuevamente el 25 % del total de deportistas domina dicho hábito motor, el 37.5% se encuentra en el nivel semipulido y el otro 37.5% en el nivel grueso.

Tabla 2. Nivel de Dominio del Hábito Motor Individual

Técnica	Nivel grueso	%	Nivel semipulido	%	Nivel pulido	%	Total	%
Tackle	6	37,50	6	37,50	4	25	16	100
Bombero	2	12,50	10	62,50	4	25	16	100
Desbalance	6	37,50	6	37,50	4	25	16	100

Ansiedad somática se refiere al trastorno de síntomas somáticos (TSS) que se presenta cuando una persona siente una ansiedad extrema exagerada a causa de síntomas físicos (Prats & Mas, 2017). La persona tiene pensamientos, sensaciones y comportamientos tan intensos relacionados con los

síntomas que siente que no puede hacer algunas de las actividades de su vida diaria. La ansiedad somática estuvo presente de la siguiente manera en los luchadores estudiados: 37,50% (un poco), 37,50% (moderadamente) y 25,00% (mucho) (Tabla 3).

Tabla 3. Ansiedad Somática

Ítems	Pregunta	Nada	Un poco	Moderadamente	Mucho	Total
1	Estoy muy inquieto.	0	6	6	4	16
4	Noto mi cuerpo tenso.	0	7	6	3	16
6	Siento tensión en mi estómago.	0	5	8	3	16
9	Mi corazón se acelera.	0	4	6	6	16
12	Tengo un nudo en el estómago.	0	7	7	2	16
15	Mis manos están sudorosas.	0	6	6	4	16
	Promedio	0	6	7	4	16

Ansiedad cognitiva se refiere a “pensamientos angustiosos y negativos que afectan notablemente al rendimiento y a la atención” (Prats & Mas, 2017). Ejecuciones deportivas decisivas y eventos deportivos de magnitud potencian la aparición de niveles elevados de ansiedad cognitiva. La ansiedad cognitiva estuvo presente de la siguiente manera en los luchadores estudiados: 12,50 % (nada), 31,25% (un poco), 12,50 % (moderadamente) y 31,25% (mucho).

Tabla 4. Ansiedad Cognitiva

Ítems	Pregunta	Nada	Poco	Moderadamente	Mucho	Total
2	Me preocupa no hacerlo en esta competencia tan bien como podría.	2	6	2	6	16
5	Me preocupa perder.	3	8	2	3	16
8	Me preocupa bloquearme ante la presión.	3	5	5	3	16
11	Me preocupa un bajo rendimiento.	3	6	4	3	16
14	Me preocupa que los demás se sientan decepcionados con mi rendimiento.	2	8	2	4	16
	Promedio	3	7	3	4	16

“La autoconfianza es la convicción que un deportista tiene para obtener un determinado resultado o cumplir un objetivo” (Prats & Mas, 2017). Los deportistas que muestran altos niveles de autoconfianza tienden a fijarse metas más ambiciosas y a responder a situaciones complejas y exigentes

con mayor eficiencia. La autoconfianza estuvo presente de la siguiente manera en los luchadores estudiados: 18,75 % (nada), 18,75 % (un poco), 43,75 % (moderadamente) y 18,75 % (mucho).

Tabla 5. Autoconfianza

Ítems	Pregunta	Nada	Poco	Moderadamente	Mucho	Total
3	Estoy seguro de mismo.	1	6	5	4	16
7	Estoy seguro de que puedo hacerle frente al desafío.	2	8	3	3	16
10	Tengo confianza en hacerlo bien.	2	4	4	6	16
13	Tengo confianza porque me veo alcanzando mi objetivo.	3	5	5	3	16
16	Confío en responder bien ante la presión.	2	7	4	3	16
Promedio		2	6	4	4	16

Todos estos porcentajes inciden directamente en la ansiedad competitiva, que es definida como “el sentimiento subjetivo de aprensión o amenaza en la etapa competitiva; aparece principalmente por el incremento de la actividad fisiológica que aparece en contextos de gran demanda emocional y física, lo que afecta el desempeño de los atletas y disminuye notablemente su rendimiento” (Prats & Mas, 2017).

4. DISCUSIÓN

Guerra Santiesteban et al. (2017) indican que la relación entre ansiedad y ejercicio físico es directa e incide en el estado de autoconfianza. Gonzales Catalá et al. (2017) establecen que “el esteriotypeo dinámico es el nivel superior del hábito motor”. En el presente estudio se encontró una correlación positiva significativa entre los Patrones Básicos de Movimiento y el Nivel de Dominio del Hábito Motor total, es decir, a mejor desempeño en la ejecución de patrones básicos, mayor nivel de dominio presentado.

Al tomar en cuenta que existe una relación significativa entre el desempeño motor y el nivel del hábito motor, se puede asumir que un desempeño eficiente de los patrones básicos facilita la automatización de un hábito motor, es decir, llegar al nivel Pulido, que es llegar al esteriotypeo dinámico, debe ser el objetivo a seguir.

Es importante tener en cuenta que existen diversos tipos de ansiedad que afectan de diferente manera dentro del rendimiento deportivo. También es importante tomar en cuenta que los factores

internos y externos, como la edad o el entorno social, entre otros, juegan un papel importante al momento de relacionar dichas variables.

En la búsqueda por relacionar la ansiedad y el rendimiento deportivo, existieron visiones diferentes sobre cómo son dichas relaciones. Por un lado, se abre la posibilidad de que la ansiedad no sea siempre un aspecto debilitador del rendimiento, sino que, por el contrario, bajo determinadas condiciones, pueda incluso favorecer dicho rendimiento. Así también, se abre la posibilidad de que la ansiedad, en sus formas cognitiva, somática, y autoconfianza (motora), empeore el rendimiento.

Además, la relación entre ansiedad y rendimiento no está del todo clara, debido a que a veces cuando se habla de rendimiento se hace referencia a los resultados conseguidos, y otras veces al bienestar del deportista durante la competición. Esto hace que la variable tenga una gran ambigüedad, lo que dificulta establecer correlaciones.

5. CONCLUSIONES

Se determinó que la ansiedad puede influir en el rendimiento deportivo de los luchadores, pero esta ansiedad a su vez está relacionada con el nivel de dominio técnico. Por lo tanto, la etapa de iniciación deportiva de los niños debe ser la correcta y se debe aplicar una metodología adecuada para mejorar su dominio técnico.

6. REFERENCIAS

1. Andrade Fernández, E. M., Lois Río, G., & Arce Fernández, C. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema*, 19(1), 150-155.
2. Andrade Moromenacho, D. M. (2022). Relación entre la ansiedad y rendimiento deportivo: revisión sistemática. *GADE: Revista Científica*, 2(2), 1-17.
3. Gonzales Catalá, S. A., Rodríguez Ruiz, A. R., Loaiza Dávila, L. E., Álava Magallanes, G., Letamendi Lazo, C. A., & Romero Frómata, E. (2017). Fundamentos biomecánicos de la lucha deportiva. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(3), 1-14.
4. Guerra Santiesteban, J. R., Gutiérrez Cruz, M., Zavala Plaza, M., Singre Álvarez, J., Goosdenovich Campoverde, D., & Romero Frómata, E. (2017). Relación entre ansiedad y ejercicio físico. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 169-177.

5. Jiménez-Díaz, J., & Morera-Castro, M. (2016). Desempeño motor y hábitos de actividad física en estudiantes universitarios en Costa Rica. *MHSalud: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 12(2), 15-24.
6. Pérez San Juan, O., & Loayssa García, A. (2018). *The effects of bilingualism on the treatment for dementia. A systematic review*. Santa Cruz de Tenerife - España: Universidad de La Laguna, Facultad de Ciencias de la Salud, Sección de Fisioterapia.
7. Prats, A. N., & Mas, A. G. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 32, 172-177.

AUTHOR CONTRIBUTIONS

All authors listed have made a substantial, direct and intellectual contribution to the work, and approved it for publication.

CONFLICTS OF INTEREST

The authors declare no conflict of interest.

FUNDING

This research received no external funding.

COPYRIGHT

© Copyright 2023: Publication Service of the University of Murcia, Murcia, Spain.