



PSICOLOGIA DEL DEPORTE

LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR LA RESPUESTA EMOCIONAL DEL DEPORTISTA

**YAN CARLO QUISPE QUISPE
PEDRO CARLOS HUAYANCA MEDINA
MABEL MARIALICE CALSIN APAZA**

PSICOLOGIA DEL DEPORTE

**LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA
DEL GANADOR LA RESPUESTA EMOCIONAL
DEL DEPORTISTA**

Autores:

YAN CARLO, QUISPE QUISPE

<https://orcid.org/0000-0002-3081-2267>

Email: yaquispe@unsa.edu.pe

Universidad Nacional del Altiplano, Puno-Puno, Perú

PEDRO CARLOS, HUAYANCA MEDINA

<https://orcid.org/0000-0002-7873-8510>

Email: phuayanca@unap.edu.pe

Universidad Nacional del Altiplano, Puno-Puno, Perú

MABEL MARIALICE, CALSIN APAZA

<https://orcid.org/0009-0004-5284-8959>

Email: mcalsina@unap.edu.pe

Universidad Nacional del Altiplano, Puno-Puno, Perú

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

La presente obra fue revisada por 2 pares académicos externos ciegos conforme al proceso editorial de ACACFESA SAS.

Los rigurosos procedimientos editoriales de ACACFESA SAS garantizan la selección de manuscritos por sus aportes significativos al conocimiento y cualidades científicas.

Todas las obras publicadas por ACACFESA SAS cuentan con ISBN y se encuentran disponibles en la web (<https://acacfesa.com/editorial/index.php/1/index>)



AÑO 2025

Copyright (c) 2025 EDITORIAL ACACFESA SAS.

Todos los derechos reservados.

ISBN: 978-9942-7386-4-6

Doi:<https://doi.org/10.70577/gfbher34/ACACFESA.EDITORIAL/2025>

CONTENIDO

CONTENIDO.....	iv
LISTA DE TABLAS.....	v
LISTA DE FIGURAS.....	vi
PARTE I. La competencia deportiva y su significación psicológica.....	1
PARTE II. “Therectia v.s. Parmia”. ¿los “Therecticos” están condenados a rendir.....	4
PARTE III. El pre arranque no lo es todo.....	15
PARTE IV. Concebir el hecho competitivo como una situación de stress tiene sus ventajas.....	31
PARTE V. El secreto de una respuesta emocional positiva es favorecer el “Eutress” y alejar el “Distress”.....	45
PARTE VI. El problema no es la ansiedad, sino la emotividad.....	54
PARTE VII. La personalidad del deportista y la actividad deportiva. Variables de indispensable consideración en el estudio de la respuesta emocional.....	63
PARTE VIII. La tolerancia a las frustraciones. Una capacidad de inapreciable valor.....	110
PARTE IX. Propuesta de un Modelo Teórico de Stress en la actividad deportiva y su correspondiente procedimiento de estudio.....	133
PARTE X. El manejo del stress emocional en deportistas.....	151
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	169
ANEXOS.....	181

LISTA DE TABLAS

Tabla 1 Factores de Personalidad (16PF) – Desarrollo	9
Tabla 2 Resultados del Estudio de Pre Arranque antes de la Competencia.....	27
Tabla 3 Valores de Compromiso y Riesgo del Atleta.....	94
Tabla 4 Respuestas a las frustraciones	116
Tabla 5 Indicadores inespecíficos y específicos	144
Tabla 6 Módulo de stress	148
Tabla 7 Plan de intervención	160

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 Módulo de Control Psicológico del Entrenamiento que se aplica en el deporte de Atletismo. (Parte I)	24
Figura 2 Resumen esquemático de los dos sistemas fisiológicos más importantes de la respuesta de stress	34
Figura 3 Síndrome de Adaptación General (G.A.S.) de Selye... 35	
Figura 4 Stress como función de la cantidad de la experiencia. Modelo de Levi, B.1972	37
Figura 5 Sress control	38
Figura 6 Esquema de campo de tiro. Modalidad Skeet.....	42
Figura 7 Relación entre Control de la Tarea y experiencias subjetivas de stress. “Di” significa Distress y “EP” significa Eutress.....	48
Figura 8 Relaciones psiconeuroendocrinas de los Factores de II y III Orden del 16 P.F.	60
Figura 9 Representación del nivel óptimo de excitación. Teoría de la “U” invertida.....	65
Figura 10 Curvas de rendimiento de introvertido y extrovertido.	68
Figura 11 Esquema didáctico de relaciones tipo Sistema Nervioso, Introversión-Extroversión y temperamento	71
Figura 12 Relación entre niveles de ejecución y excitación, conforme el tipo de tarea.	84
Figura 13 Concepto de Flujo.....	89
Figura 14 Incentivo para el éxito	93
Figura 15 Fuerza de la motivación	93
Figura 16 Compromisos por serie de 10 disparos para la modalidad de pistola.	99
Figura 17 Compromisos por Serie de 10 disparos para la modalidad de Fusil.	100
Figura 18 Dinámica del nivel de pretensiones y rendimiento. 102	
Figura 19 Comparación del nivel de aspiración de dos tiradores con diferente rendimiento.....	105
Figura 20 Modelo básico de frustración, de Dashiell.	113
Figura 21 Reacciones alternativas ante la frustración, resumidas por Vinacke, W.E.	114

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

Figura 22 Comparación de rendimiento promedio típico, grupo experimental y control.	122
Figura 23 Rendimiento real y estimado por series de 10 disparos durante la situación experimental de stress por frustración en Tiro.	123
Figura 24 Comparación de respuestas de Dirección y Tipo de respuestas a las frustraciones de la situación experimental de stress.	127
Figura 25 Relaciones psiconeuroendocrinas de las Direcciones de respuestas a las frustraciones parciales de la situación de stress.	130
Figura 26 Relaciones psiconeuroendocrinas de los Tipos de respuestas a las frustraciones parciales.	131
Figura 27 Resultados de una prueba de terreno de “Zonas óptimas de tono muscular”	168

BIOGRAFIA

DATOS PERSONALES



Mi nombre es Yan Carlo, QUISPE QUISPE, Identificado con DNI:43924029, mis Padres se llaman Eusebio, QUISPE ZAPANA y Celestina, QUISPE YANA, mis hermanas eva maria Quispe Quispe y Gladys Evangelina Quispe Quispe.

FORMACIÓN EN LA PRIMERIA Y SECUNDARIA:

Mis estudios primarios lo realice en la I.E.P.N° 70550 La Pampilla, del Distrito de Juliaca, Mis estudios Secundarios lo realice en la I.E.S. Glorioso Comercio 32 MHC de la Ciudad de Juliaca llevando como lema “ CUANDO UN CORNEJINO SE DECIDE NO HAY QUIEN LO DETENGA”

ESTUDIOS DE POS GRADO

- **Universidad José Carlos Mariátegui de Moquegua.**

MSc. Con mención en Docencia Superior e Investigación

- **Universidad Católica de Trujillo**

MSc. Con Mención en Auditoria y Gestión Publica

- **Universidad Nacional de San Agustín Arequipa**

Doctorado en ADMINISTRACION MENCION (DBA)

- **Universidad Nacional del Altiplano**

Doctorado en Educación

FORMACION PROFESIONAL

- Universidad Nacional Del Altiplano

Lic. Educación Física

Segunda Especialidad en Psicomotricidad

Segunda especialidad en Psicología Educativa.

- Universidad Católica los Ángeles de Chimbote.

Lic. Administración.

ESTUDIOS TÉCNICOS SUPERIORES

- Instituto Superior Privado SISTEMAS DEL SUR

Título Profesional de Computación e Informática

- Oficina de Educación Religiosa OCEC – PUNO

Seminario nuestra señora de Guadalupe

EXPERIENCIA LABORAL

Institución Educativas como:

I.E.S. Santa Ana de TARUKANI Ugel Putina, I.E.S. Martin Lutero, I.E.P. Santa Catalina, I.E.P. Tambopata, I.E.P. Los Libertadores, I.E.S. Rodolfo Diesel, I.E.S. HUATAQUITA – Cabanillas - UGEL SAN ROMAN, también labore como docente de Investigación en el Instituto San Juan Bautista la Salle año 2017.

Universidades

Universidad Católica los Ángeles de Chimbote (2014 al 2021)

Universidad Nacional del Altiplano Puno Pre grado (2022)

Universidad Nacional del Altiplano Escuela de pos grado (2022 al 2023)

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

IPD – CRD PUNO

Presidente del Consejo Regional del Deporte – Puno (2019 al 2022)

GERENTE GENERAL Y ASESOR

INSTITUTO DE INVESTIGACION TESIS Y PROYECTOS SANTA CLARA (2010 – 2025)

GERENTE GENERAL DE GEMINISAG S.A.C.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3081-2267>

<https://servicio-renacyt.concytec.gob.pe/ficha-renacyt/?idInvestigador=86185>

 Fecha de última actualización: 07-04-2025

 Calificado como INVESTIGADOR RENACYT	Identificadores de Autor	ORCID	 Conducta Responsable en Investigación
Código de Registro: P0086185 Ver: Ficha Renacyt	Scopus Author Identifier: 57439634400	 0000-0002-3081-2267	Fecha: 17/11/2024



RESUMEN

Objetivo general:

Examinar la importancia de la respuesta emocional en el rendimiento deportivo y su influencia en la mente competitiva de los atletas, explorando estrategias psicológicas que fomenten el desarrollo de una mentalidad ganadora.

Metodología:

El capítulo utiliza un enfoque teórico-práctico basado en investigaciones previas en psicología del deporte. estudios analiza de caso, observaciones de entrenadores y atletas, y modelos psicológicos relacionados con la regulación emocional, como el control del estrés, la autoconfianza y la visualización positiva.

Resultados:

Impacto de las emociones en el rendimiento: Las emociones negativas, como la ansiedad o el miedo al fracaso, tienden a reducir el rendimiento, mientras que las emociones positivas, como la motivación y el entusiasmo, potencian la capacidad competitiva.

Técnicas de regulación emocional: Los deportistas que implementan estrategias como la respiración profunda, la meditación y el diálogo interno positivo muestran una mayor resiliencia ante situaciones de presión.

Importancia del entrenamiento psicológico: Integrar ejercicios mentales dentro del programa deportivo mejora

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

significativamente la consistencia emocional y el desempeño en competencias.

Conclusión:

La respuesta emocional es un factor determinante en el éxito deportivo. Los deportistas que desarrollan una mente competitiva fortalecida mediante el manejo consciente de sus emociones logran un equilibrio que los impulsa hacia una mentalidad ganadora. Este enfoque demuestra que, al igual que el cuerpo, la mente requiere entrenamiento constante para maximizar el rendimiento.

PARTE I.

La competencia deportiva y su significación psicológica.

a) La Competencia Deportiva y su Significado Psicológico

La competencia deportiva es un fenómeno multidimensional que no solo implica habilidades físicas, sino que está profundamente influenciada por factores psicológicos que determinan el rendimiento y el desarrollo personal del deportista. Desde esta perspectiva, la significación psicológica de la competencia radica en cómo esta desafía al individuo a nivel mental y emocional, convirtiéndose en un laboratorio donde se ponen a prueba la fortaleza interior, las emociones y las estrategias cognitivas.

b) La competencia como escenario de superación personal

Participar en una competencia deportiva trasciende el acto físico. Para los atletas, representa un espacio donde se enfrentan a retos que los empujarán a salir de su zona de confort, desarrollar resiliencia y perseguir el crecimiento personal. El deseo de alcanzar metas, superar límites y mejorar el rendimiento alimenta la motivación intrínseca y fomenta el desarrollo de valores como la disciplina, la perseverancia y la autodeterminación.

c) El impacto del estrés competitivo

La competición está acompañada de niveles significativos de estrés y presión, ya sea por las expectativas externas (entrenadores, público, patrocinadores) o internas (autoexigencia, miedo al fracaso). La capacidad para manejar estos factores emocionales puede ser determinante en el éxito del atleta. Estrategias como la visualización positiva, la autoconfianza y las técnicas de regulación emocional son esenciales para mantener el enfoque en momentos críticos.

d) La importancia de las emociones

Las emociones juegan un papel dual en la competencia deportiva: pueden actuar como motores que potencian el rendimiento o como barreras que lo limitan. Por ejemplo, la euforia tras un éxito puede llevar a un mejor desempeño, mientras que la frustración por un error puede desencadenar una espiral de desconcentración. Reconocer y gestionar estas emociones es clave para mantener el equilibrio mental durante la competición. Más allá del rendimiento individual, la competencia deportiva tiene un impacto social y emocional importante. Es un escenario donde los atletas se comparan, cooperan o rivalizan, y donde aprenden a aceptar tanto victorias como derrotas. Estas experiencias contribuyen al desarrollo de la inteligencia emocional y la construcción de relaciones interpersonales.

En síntesis, la competencia deportiva es mucho más que una prueba física. Desde el ámbito psicológico, representa una experiencia compleja y enriquecedora que desafía al individuo no solo a superar las barreras externas, sino

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

también a dominar las internas. Su valor radica en la capacidad de transformar al atleta, fortaleciendo su carácter y preparándolo para enfrentar desafíos dentro y fuera del ámbito deportivo.

PARTE II.

“Therectia v.s. Parmia”. ¿los “Therecticos” están condenados a rendir

En el Campeonato Mundial de Atletismo Bajo Techo celebrado en Toronto en 1993, Javier Sotomayor Sanabria, considerado el mejor saltador de altura de todos los tiempos, se enfrentó a su principal rival, el sueco Patrick Sjoeverck, en un duelo por superar la altura de 2.39 metros. Ambos fallaron en su primer intento, pero Patrick logró superarla en el segundo, colocando a Sotomayor en una posición difícil.

En una decisión táctica arriesgada e inusual, Sotomayor optó por renunciar a los 2.39 metros y pidió intentar 2.41 metros, una marca que pocos hombres habían alcanzado en la historia del atletismo. Ante la mirada de 500 millones de espectadores, Sotomayor logró superar esta altura en su primer intento, asegurando la medalla de oro. Según descrito en un documental científico en 1999 (González, LG, 1999), aunque se sentía capaz de superar los 2,39 metros, pensó en las implicaciones de un posible desempate y decidió arriesgarse, confiado en sus capacidades. "No dudé en ningún momento de que pudiera saltar los 2,41 metros", afirmó el atleta.

En otro evento significativo, durante los Juegos Olímpicos de Sídney 2000, Iván Pedroso, reconocido como el mejor saltador de longitud del mundo, mostró una respuesta emocional intensa. Mientras realizaba su calentamiento previo a la final, se encontró tan concentrado y

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

ensimismado que no notó la presencia de su médico, quien se acercó a desearle suerte. Más tarde, Pedroso no recordaba este momento, evidenciando el nivel de excitación emocional que acompaña a los atletas en competencias de alto nivel.

Estas situaciones reflejan cómo el entorno competitivo genera respuestas emocionales y psicológicas complejas que pueden influir significativamente en el rendimiento. Surgen preguntas como: ¿cómo afectan estas emociones al desempeño? ¿Todos los deportistas similares experimentan emociones? ¿Es posible optimizar su respuesta emocional? Antes de responder, es esencial entender la relevancia psicológica de las competencias deportivas.

Para muchos, el deporte es una actividad recreativa o un medio para cuidar la salud, pero para los atletas de alto nivel, la competencia es el momento cumbre. Es la oportunidad de evaluar sus capacidades físicas, habilidades técnicas y valores como la voluntad y el honor. La competencia deportiva es un espejo de la vida misma, en la que no se premian los esfuerzos, sino los resultados. Esta similitud con el drama humano convierte al deporte en un campo fascinante para el estudio psicológico, ya que ofrece un entorno controlado para analizar variables complejas que pueden extrapolarse más allá del ámbito deportivo.

El contexto de la competencia, con su carácter público y su impacto directo en la autoestima y el prestigio personal, conlleva una intensa carga psicológica. Los resultados afectan no solo al deportista, sino también a la comunidad

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

que representa, amplificando su impacto emocional mediante los medios de comunicación.

Además, el esfuerzo físico extremo puede generar reacciones psicológicas significativas, como el "punto muerto" descrito por Chernikova (1990), donde el cuerpo y la mente se enfrentan a una sensación de límite físico y mental. Solo la intervención de procesos psíquicos permite al deportista superar estas barreras y alcanzar el llamado "segundo aire", una etapa en la que, a pesar del agotamiento, encuentra nuevas fuerzas para continuar.

En conclusión, la competencia no solo pone a prueba habilidades físicas, sino también capacidades emocionales, volitivas y cognitivas. Es un espacio donde el deportista desarrolla autocontrol y enfrenta las tensiones inherentes al deporte de alto rendimiento, convirtiéndose en un laboratorio único para la exploración de la psicología humana.

El debate sobre si los "Terecticos" están destinados a rendir por debajo de sus posibilidades en las competencias nos lleva a reflexionar sobre los enfoques descriptivos en el estudio de la personalidad. Este enfoque, esencialmente, se basa en registrar, observar y comparar conductas para clasificarlas y encontrar explicaciones centradas en el desarrollo interno. Desde una perspectiva positivista, se reduce el entorno externo a un simple estímulo que facilita la maduración de condiciones internas, buscando aprovechar sus manifestaciones más que comprender su esencia.

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

Los estudios descriptivos se popularizaron con investigaciones longitudinales y normativas, como las de Gessell en psicología infantil y Cattell en psicología clínica y laboral. Aunque este enfoque tiene limitaciones para revelar la esencia de la personalidad, es eficaz para analizar diferencias inter e intraindividuales, lo que lo hace valioso en diagnósticos y evaluaciones. Desde mediados del siglo XX, proliferaron investigaciones orientadas a identificar rasgos asociados con enfermedades, rendimiento laboral, selección de personal y sistemas de predicción (Cattell, Eber, Tatsouka, 1970; Eysenck, 1967-1991).

El auge económico y la búsqueda de eficiencia a los empresarios a recurrir a psicólogos para clasificar a las personas según su idoneidad, ahorrando tiempo y recursos. Esto llevó al desarrollo de cuestionarios e instrumentos aplicados a grandes muestras para identificar comportamientos típicos. Según Cattell, el análisis factorial, facilitado por herramientas estadísticas, permite identificar las dimensiones independientes necesarias para justificar las correlaciones observadas y señalar los ítems clave.

La estadística, especialmente las pruebas de presión y agrupamiento, fue crucial para estos estudios, dando lugar a numerosos perfiles de personalidad vinculados a profesiones, enfermedades y más. Estos perfiles se usaron como patrones para evaluar a individuos específicos. Cattell, creador del test 16 PF, defendía que toda ciencia debe medir y describir con precisión los fenómenos estudiados, y consideró que la psicología no debía ser una excepción.

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

Cattell prefería hablar de "rasgos" en lugar de "tipos" debido a la continuidad de los primeros. Según él, los rasgos permiten describir cualidades de la personalidad en términos de grados, lo cual es más ajustado a su naturaleza. Por ejemplo, la inteligencia varía entre individuos y debe considerarse de manera gradual y continua. No obstante, admitía que el número de rasgos identificados podría ser tan amplio como el número de psicólogos que los estudian, lo que plantea un riesgo de dispersión. Para evitarlo, recurrió al análisis factorial para identificar estructuras naturales y unitarias de la personalidad.

Cattell ilustró este enfoque con una metáfora: para determinar si algo es un tronco o un caimán, hay que observar si se cómo una unidad. Este principio de "variación concomitante" se apoya en el coeficiente de compensación, que ayuda a determinar cuántas veces ciertas manifestaciones deben coincidir para ser consideradas parte de un mismo rasgo.

En resumen, el enfoque descriptivo ha sido una herramienta útil para clasificar y evaluar la personalidad, especialmente en contextos prácticos como la psicología aplicada. Sin embargo, su alcance está limitado cuando se busca profundizar en la esencia de la personalidad o en las complejidades individuales que afectan el rendimiento, como en el caso de los "Therecticos".

Por medio del análisis factorial se determinaron conjuntos de rasgos que conformaban "racimos", cuya elevada consistencia de aparición y desaparición conjunta les permitió denominarlos "factores". Ellos son:

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

Tabla 1

Factores de Personalidad (16PF) – Desarrollo

Factor	Baja Puntuación	Alta Puntuación
A	Reservado, crítico, apartado, inflexible	Expresivo, afectuoso, complaciente, participante
B	Pensamiento concreto “menos inteligente”.	Pensamiento abstracto “más inteligente”.
C	Inestable emocionalmente, perturbable	Seguro, emocionalmente estable
E	Sumiso, indulgente, dócil	Dominante, afirmativo
F	Sobrio, taciturno	Entusiasta, despreocupado
G	Activo, desacata reglas	Escrupuloso, persistente, moralista
H	Tímido, recatado	Sociable, aventurero
I	Rudo, confiado en sí mismo	Afectuoso, sensible
L	Confiado, acepta condiciones	Desconfiado, receloso
M	Práctico, tiene preocupaciones reales	Imaginativo, bohemio
N	Ingenuo, sin pretensiones, sincero	Astuto, mundano
O	Seguro de sí, apacible, sereno	Aprehensivo, autocensurado, angustiado
Q1	Conservador,	Experimentador, liberal

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

	respetuoso de las reglas	
Q2	Dependiente del grupo, seguidor, fiel	Autosuficiente, rico en recursos
Q3	Incontrolado, flojo, sigue sus propias tendencias	Controlado, fuerza de voluntad
Q4	Relajado, tranquilo	Tenso, frustrado

Nota: Para profundizar en la significación de cada factor, ver su descripción detallada en el "Handbook of 16 P:F." (Cattell, R.B.; Eber, H.W; Tatsouka, M.M., 1970).

Los factores evaluados son de naturaleza "bipolar", lo que significa que sus valores se distribuyen a lo largo de un continuo que abarca desde evaluación extremadamente baja hasta evaluación extremadamente alta, con una zona intermedia que representa un nivel promedio, donde el factor se diluye o no se manifiesta claramente en el comportamiento de la mayoría de las personas. Las escalas utilizadas comprenden 10 "stens", y la zona promedio se encuentra entre 4.5 y 6.5.

Para que un factor se exprese de manera evidente, las evaluaciones deben ubicarse en los rangos extremos de 1-2 o 9-10. Por otro lado, las tendencias pueden identificarse con evaluación moderadamente bajas (3-4) o altas (7-8). Cada uno de los extremos recibe de estas dimensiones bipolares una denominación científica que busca evitar malentendidos, significados populares o ambigüedades en la interpretación.

Aunque este enfoque tiene un atractivo significativo y un valor instrumental considerable, también presenta limitaciones. Si se aplica de manera rígida y sin un análisis cualitativo complementario, puede resultar insuficiente. Entre sus puntos débiles se encuentra la falta de atención al papel central de la motivación superior como regulador de la conducta humana, la influencia de la actitud del sujeto hacia la prueba, y las diferencias culturales presentes entre las muestras de deportistas. Solo un psicólogo capacitado para manejar estas limitaciones podrá utilizar el 16 PF de forma efectiva y científica.

El enfoque descriptivo en el deporte.

Durante la década de los años 60, se publicaron numerosos estudios en revistas especializadas en psicología del deporte. Estas investigaciones destacaron características asociadas a un desempeño emocionalmente estable y eficaz. Autores como Cattell (1970), Eysenck (1967) y Hardman (1973) se enfocaron en definir el perfil psicológico ideal para alcanzar el éxito deportivo, basándose en un enfoque descriptivo.

Hardman y su equipo analizaron datos del test 16 PF en deportistas, observando que puntuaban alto en factores como "B" (inteligencia), "E" (dominancia), "F" (entusiasmo), "Q4" (tensión), y "L" (desconfianza). Por otro lado, registraron evaluaciones bajas en "C" (estabilidad emocional), "H" (sociabilidad) y "G" (autodisciplina). En factores de segundo orden, se destacaron altas calificaciones en Ansiedad e Independencia. Estos hallazgos desafiaron la hipótesis de que los deportistas son

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

emocionalmente estables, evidenciando en muchos una tendencia hacia la inestabilidad y la susceptibilidad frente a amenazas.

Cattell (1974) explicó que el Factor "C" refleja la fuerza del ego y la capacidad para manejar tensiones de forma realista. Personas con bajo puntaje en este factor tienden a buscar en el deporte una vía para superar inseguridades y problemas de autoestima. Así, la práctica deportiva contribuye al desarrollo de la personalidad, aunque muchas veces se identifican carencias emocionales en quienes la inician.

Un ejemplo práctico es el caso de un joven con habilidades físicas destacadas que encuentra en el baloncesto una oportunidad para fortalecer su autoestima. Aunque logra éxito inicial, sus dificultades emocionales resurgen en niveles competitivos más altos, afectando su desempeño. Esto se traduce en bajas evaluaciones en el Factor "C" y problemas para integrarse en equipos de alto rendimiento.

Solo una minoría de deportistas logra alcanzar un rendimiento estable en la élite. Para ser campeones, deben superar las debilidades de personalidad que obstaculizan el autocontrol, especialmente bajo presión competitiva. Según Cattell, los campeones olímpicos estudiados por Heusner (1952) poseían una elevada fuerza del ego, lo que les permitía gestionar mejor la ansiedad y la presión.

Factor "H": Parmia y Tercia

El Factor "H" está vinculado a la respuesta emocional ante amenazas y es influenciado por la herencia genética y el

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

sistema nervioso. Cattell identificó dos polos: "Parmia" (baja susceptibilidad a amenazas, respuesta eficiente) y "Therectia" (alta susceptibilidad, respuesta emocional intensa). Los "parmicos" poseen un predominio parasimpático que facilita la tolerancia a estímulos prolongados, mientras que los "therecticos", con predominio simpático, reaccionan de manera intensa y menos adaptativa.

Hardman señaló que muchos deportistas de alto rendimiento presentan características "técnicas", lo que puede dificultar su rendimiento en situaciones competitivas. Sin embargo, esto no es determinante, ya que el autocontrol emocional puede desarrollarse mediante intervención psicológica especializada.

Ejemplo práctico: el corredor

Un corredor de 400 metros con talento físico y técnico, pero con dificultades emocionales, mostró bajo rendimiento en competencias pese a destacar en entrenamientos. Al ser evaluado con la prueba de Flicker, reveló una alta susceptibilidad a estímulos, confirmando su tendencia "therectica". Esto llevó a implementar un plan psicológico basado en técnicas de relajación, visualización y autocontrol. Aunque logró progresos significativos, su rendimiento se deterioró al abandonar el plan, demostrando la importancia de la disciplina en el entrenamiento psicológico.

Conclusión

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

Los deportistas con tendencia "therectica" no están condenados al fracaso, pero requieren intervención psicológica, disciplina y motivación para superar su sensibilidad innata a la amenaza. Mientras que los "parmicos" parecen adaptarse de forma natural a la presión competitiva, los "therecticos" deben aprender a gestionar sus emociones para alcanzar su máximo potencial. El autocontrol se convierte en una herramienta fundamental para competir al más alto nivel.

PARTE III.

El pre arranque no lo es todo.

Mientras los psicólogos occidentales se dedicaban intensamente a estudiar la personalidad de los deportistas ya identificar los "factores" asociados con el rendimiento en las competencias, los especialistas de Europa del Este, especialmente los soviéticos, alemanes y búlgaros, se apartaban del ambiente clínico tradicional y se adentraban en los escenarios competitivos utilizando métodos simples pero innovadores para analizar las emociones de los deportistas antes de las competencias.

A estos estados emocionales se les denomina "Pre arranque", una experiencia profundamente individual relacionada con la personalidad y la situación deportiva concreta de cada deportista. Se caracteriza por "un complejo conjunto de funciones psíquicas y vivencias... que interactúan entre sí, diferenciándose en su intensidad, cualidades, contenido, orientación y estabilidad" (Chernikova, OA, 1990). Las experiencias de prearranque son manifestaciones subjetivas de la intensa actividad funcional del organismo mientras se prepara para el enfrentamiento competitivo. Varias actividades cardiovasculares, respiratorias y endocrinas se anticipan al inicio de la competencia, facilitando el rendimiento y provocando una amplia gama de sensaciones en el deportista.

Según lo expresado por el basquetbolista Miguel Calderón (referido en el primer capítulo), el prearranque parece ser

un estado inherente al deportista, experimentado de manera única por cada individuo. La duración e intensidad de este estado dependen de características personales, experiencia competitiva y el tipo de competencia.

La clasificación más aceptada es la de Puni, AZ (1969), considerado el padre de la psicología deportiva soviética:

- **Disposición combativa**

Este estado se caracteriza por una excitación interna acompañada de un fuerte deseo de que comience la competencia. El deportista se siente bien preparado para enfrentar el desafío, con optimismo y confianza en la victoria, y experimenta sensaciones positivas de poder y bienestar. El atleta demuestra una alta capacidad de concentración, discrimina bien los esfuerzos durante el calentamiento, tiene buen humor, es sociable y está dispuesto a luchar hasta el final. Su atención se enfoca completamente en la competencia, y puede recordar con claridad el plan técnico y táctico. Fisiológicamente, se observa un tono muscular óptimo, una preservación de las habilidades motoras y un nivel de aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria.

- **Fiebre de prearranque**

El deportista siente una motivación excesiva por rendir bien, lo que puede generar una desconexión entre sus expectativas y su capacidad real para alcanzarlas. La excitación interna se vuelve excesiva, provocando inseguridad, que puede ser más o menos consciente. El atleta se vuelve indeciso, se mueve demasiado, presta

atención a detalles irrelevantes y descuida lo esencial. Puede experimentar miedo y una premonición de fracaso. Este estado se acompaña de distracción y una intensificación de las percepciones y expresiones físicas del esfuerzo. Los rasgos de la personalidad se amplifican: los tímidos pueden volverse más reservados y los agresivos pueden actuar de manera más combativa. Fisiológicamente, se observa un aumento significativo en la frecuencia cardíaca y respiratoria, el deportista se muestra agitado, con alta tensión muscular, puede presentar gran actividad ocular, humedad en las palmas y/o plantas de los pies, enfriamiento de las extremidades y sudoración excesiva. . También puede sentir sequedad en la boca y deseos intensos de orinar o defecar. Algunos atletas pueden sufrir alteraciones del sueño antes de la competencia, lo que puede generar un desgaste físico.

- **Apatía de prearranque**

Este estado se caracteriza por una disminución en la excitación y en el deseo de competir. El deportista se muestra irresponsable e indiferente hacia la competencia, con niveles de aspiración bajos. No se siente fuerte ni rápido, y exhibe reacciones de cansancio, depresión e indiferencia. A menudo, se le observa bostezando y con un tono muscular bajo que limita la rapidez de sus movimientos. El atleta apático solo desea que todo termine. Se muestra distraído e incapaz de atender varias cosas a la vez, lo cual es necesario en el contexto deportivo. Fisiológicamente, debido a la escasa excitación nerviosa y la predominancia de la inhibición, se observan bajos niveles

de frecuencia cardíaca y respiratoria, junto con un tono muscular reducido, lo que dificulta los esfuerzos máximos y disminuye la velocidad de los movimientos.

- **Autocomplacencia**

Este estado es un tipo de refugio cognitivo en el que el deportista minimiza la importancia del reto que enfrenta. Se considera que la competencia es solo un trámite, subestimando al oponente o sobrevalorando las propias fuerzas, lo que impide al deportista movilizar todo su potencial.

La atención puede ser dispersa y poco intensa, al igual que el tono muscular y otros indicadores de activación. El deportista puede sentirse bien, pero excesivamente confiado, y solo una acción brusca o demostrativa podría hacer que recupere el enfoque. Es importante señalar que estos estados no siempre se presentan de manera aislada, ya que pueden manifestarse síntomas de varios tipos simultáneamente. El psicólogo debe estar atento para identificar cuál predomina y tomar las medidas adecuadas, que se detallarán más adelante.

La duración de los estados previos a la competencia varía, comenzando incluso una semana antes en algunos deportistas, mientras que en otros solo duran unos minutos. La intensidad también varía: algunos presentan síntomas fuertes como fiebre, mientras que otros casi no los perciben. Estas diferencias dependen de rasgos de personalidad, la relevancia de la competencia y su significado personal para el atleta.

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

En cuanto a la personalidad, los atletas con altos niveles de ansiedad suelen experimentar los estados de prearranque con mayor intensidad (González, LG, 1989). También se observan en aquellos con altos puntajes en neuroticismo, factor H e introversión. La importancia de la competencia juega un papel clave. Algunas competiciones no tienen gran relevancia personal o social, y generalmente no generan fuertes estados de prearranque, a menos que el atleta sea muy impresionable. Otras competiciones, sin embargo, son determinantes para el futuro del deportista o del equipo, y suelen generar estados de prearranque más intensos.

No obstante, se ha observado que algunas competencias de gran significación social no tienen el mismo impacto en ciertos atletas y viceversa (González, LG, 1995). Por ejemplo, durante los Juegos Panamericanos en La Habana en 1991, algunos atletas reconocieron que la competencia era importante debido a la condición de sede, pero no se movilizaban intensamente debido a que no la percibieron como significativo a nivel personal. Esto se evidencia cuando, al pedirles que completen una frase, sus respuestas no mostraron compromiso ni motivación para la competencia.

Por el contrario, existen situaciones en las que competiciones de baja relevancia social pueden generar intensos estados de prearranque, debido a su significado personal para el atleta, como es el caso de las pruebas de selección que determinan la inclusión en un equipo.

Por estas razones, el Modelo Teórico de Estrés (González, LG, 1995) propone dos componentes clave:

1. **Contexto social-deportivo:** se refiere al grado de importancia de los resultados para la sociedad o los grupos representados por el deportista, y puede ser clasificado como “Crucial”, “Medio” o “Bajo”.
2. **Sentido personal:** es el grado en que la competencia satisface una necesidad de alto nivel para el deportista, y su significado puede ser estimulante, aversivo o conflictivo.

Después de examinar la variabilidad de los estados de prearranque, se observa que tienen una característica común: cesan en el momento exacto en que comienza la competencia, ya que su función es preparar al cuerpo para la acción. Es un error asumir que el prearranque continuará influyendo durante la competencia, como se mostró en una experiencia personal trabajando con el equipo nacional de baloncesto de Cuba en los años 70, donde, a pesar de los síntomas de prearranque de algunos jugadores, el equipo jugó de manera excelente desde el primer pitazo.

Por último, el prearranque puede ser un estado de disposición combativa, pero no garantiza que las acciones durante la competencia se desarrollen sin dificultades. El error radica en suponer que el comportamiento emocional en la competencia está determinado únicamente por los estados anteriores. Una vez iniciada la competencia, el prearranque desaparece y las respuestas emocionales se centran en los retos físicos, técnicos, tácticos y subjetivos que surgen durante la competencia. En este contexto, el prearranque sirve como preparación, pero una vez comenzada la actividad, la energía se invierte para las

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

transformaciones orgánicas necesarias para enfrentar la acción. Este fenómeno, conocido como "Función de Emergencia", fue descrito por Walter Cannon, quien demostró que en situaciones de estrés, el cuerpo dirige su energía hacia las respuestas necesarias para la lucha o huida, desactivando funciones no esenciales como la digestión.

Para estudiar los estados de prearranque, es necesario seleccionar un conjunto de indicadores relacionados con la actividad cognitiva y neurovegetativa. Entre los indicadores cognitivos más comunes se incluyen las percepciones subjetivas sobre esfuerzo, tiempo, ritmos y la concentración, mientras que los neurovegetativos más utilizados son la frecuencia cardíaca y respiratoria, ya que son fáciles de medir. Los especialistas también pueden emplear otros indicadores si cuentan con el equipo adecuado, siendo el polígrafo de campo una herramienta valiosa.

Es importante tener en cuenta algunas condiciones clave:

- Realizar un número considerable de mediciones de estos indicadores durante el periodo de preparación (sin competencias), en condiciones basales y antes de los entrenamientos. Las mediciones antes de los entrenamientos deben registrarse para capturar la actividad de los sistemas orgánicos de activación, antes de que cualquier actividad física influya en el valor emocional y motivacional. Las mediciones posteriores al calentamiento sirven para observar el grado de incremento que este provoca, por lo que deben

acompañarse de registros sobre la calidad de la actividad deportiva del atleta.

- Las mediciones deben hacerse siempre bajo las mismas condiciones y, preferiblemente, por la misma persona. Esto implica, por ejemplo, que si se mide el pulso y la presión arterial, el deportista debe estar sentado en un lugar adecuado y esperar entre 3 y 5 minutos antes de tomar las mediciones (preferentemente realizando tres mediciones para obtener un promedio), y hacerlo en la misma área del cuerpo cada vez.
- Incluir en las evaluaciones datos cualitativos, como los síntomas de prearranque (ver Anexo Nro. 1 “Entrevista de Pre arranque”) y las observaciones que puedan ayudar a profundizar en las características de esos síntomas.
- Tener en cuenta la personalidad de los deportistas al interpretar los resultados, especialmente los cualitativos, ya que los reportes subjetivos pueden estar distorsionados. Esto se debe a dos razones principales:
 - 1) La complejidad del mundo subjetivo, donde muchos deportistas no tienen un control interno claro, lo que puede llevarlos a confundir, por ejemplo, la exaltación con el miedo.
 - 2) La naturaleza esténica de la actividad deportiva, donde la aceptación de un estado de vulnerabilidad es necesaria para profundizar y generalizar esos estados, lo que lleva a que las sensaciones de temor o inseguridad sean reprimidas o disimuladas, con el fin

de que el valor se imponga. Por ello, los psicólogos no podemos esperar un reporte subjetivo sincero cuando predomina un estado de inhibición, ya que eso iría en contra de los esfuerzos de autocontrol del deportista. Es fundamental complementar los datos objetivos y subjetivos cuando se trata de evaluaciones emocionales.

En las competiciones, se deben realizar las mismas mediciones y compararlas con los valores promedio obtenidos durante los entrenamientos. Al estar el deportista acostumbrado al proceso, se podrá asegurarse de que no se evalúa el "factor sorpresa" durante la competencia, y cualquier diferencia significativa con respecto a los valores medios podrá atribuirse a la situación emocional del deportista en ese momento.

Por esta razón, es útil desarrollar el hábito de realizar un "Control psicológico del entrenamiento", que es un procedimiento rápido para obtener datos sistemáticos sobre el prearranque, entre otros aspectos. Este control psicológico debe tener las siguientes características:

- Ser compuesto por pruebas simples, que interfieran lo menos posible en la dinámica del entrenamiento y sean atractivas y útiles para el deportista. El psicólogo debe contar con un tablero cómodo, que le permita sujetar bien las hojas y dar al atleta un medio para observar lo que se le pide y emitir respuestas escritas.
- Ser anunciado con antelación.

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

- Tener una duración mínima, sin afectar la dinámica del entrenamiento.
- Ser fácil de evaluar, de manera que el psicólogo pueda sacar conclusiones, ofrecer resultados y hacer recomendaciones durante la misma sesión de entrenamiento. Por ejemplo, si se detecta un bajo nivel de motivación para el entrenamiento, el psicólogo podrá recomendar al entrenador un calentamiento más intenso o la incorporación de un enfoque psicopedagógico estimulante.

En la figura 1 aparece el modelo que utilizamos en la parte I del control psicológico del entrenamiento. (González, L.G., 1998, 2001 a)

Figura 1

Módulo de Control Psicológico del Entrenamiento que se aplica en el deporte de Atletismo. (Parte I)

CONTROL PSICOLOGICO DEL ENTRENAMIENTO. SALTOS. ATLETISMO (PARTE I)									
ATLETA:	MODALIDAD:	FECHA:	ETAPA:						
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 50%; text-align: center;">TAPPING</th> <th style="width: 50%; text-align: center;">TEST</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">(CÓMODO)</td> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">(RÁPIDO)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">(CÓMODO)</td> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">(LENTO)</td> </tr> </table>		TAPPING	TEST	(CÓMODO)	(RÁPIDO)	(CÓMODO)	(LENTO)	GUIA OBSERV.: A: COMUNICAB.P: E: A: EST.ANIMO P: E: A: CALID.EJEC. P: E: A: CONC.TAREA. P: E:	
TAPPING	TEST								
(CÓMODO)	(RÁPIDO)								
(CÓMODO)	(LENTO)								
Perc. Tiempo: 10 seg. ___ Dif: ___ 20 seg. ___ Dif: ___		Dinamometria: Est.Max. ___ Mitad Est. ___ Dif. ___							
		Tapping Test: C1 ___ C2 ___ Dif: ___ C3 ___ Dif: ___ G4 ___ Dif: ___							

Las gimnasias respiratorias, especialmente en sus variantes sedativas, resultan ser herramientas muy efectivas.

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

Lichstein (citada por Hernández, A., 2001) mencionó que "la mayoría de los métodos de relajación intentan controlar las respuestas autonómicas a través de vías indirectas, como la musculatura o la imaginación, pero la respiración es el único acceso directo al Sistema Nervioso autónomo. Por tanto, la respiración pausada tiene un gran potencial como técnica de relajación, combinando la efectividad con la facilidad de aprendizaje".

Según Hernández, A. (2001), "los efectos de la respiración están relacionados con el aumento de los niveles de CO₂. Un aumento del 10 % en los niveles de CO₂ en la sangre, conocido como hipercapnia, produce diversos efectos tanto centrales como periféricos, como la disminución de la frecuencia cardíaca, la vasodilatación periférica, la estimulación de la secreción gástrica, la depresión de la actividad cortical y la somnolencia general. La hipercapnia puede ser provocada por la retención de la respiración (reducción del ritmo respiratorio) o por hipoventilación. Una ligera hipercapnia produce efectos parasimpáticos, mientras que hipercapnias más intensas pueden generar activación simpática e incluso la muerte".

En nuestra experiencia, hemos utilizado con buenos resultados ciertos ritmos respiratorios para atletas que presentan síntomas de fiebre en el prearranque: 8 segundos de inspiración, 12 segundos de retención y 16 segundos de expiración, adoptando la postura de "cochero" de Schultz y siguiendo las consignas originales del entrenamiento autógeno: "Estoy completamente tranquilo y relajado. Me siento bien", dichas lentamente y de manera silabeada.

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

Mientras el sujeto inspira, debe erguir su torso y pensar que, junto con el aire, está inhalando optimismo, vida, energía y todo lo necesario para el autocontrol. Durante la retención, se permite que la mente se libere, y al exhalar, el atleta debe regresar lentamente a la posición inicial, imaginando que, al expulsar el aire, también expulsa el pesimismo, la incertidumbre y la angustia, quedando por dentro "limpio" y listo para la relajación y el descanso.

Cuando el prearranque se acompaña de fiebre, también se pueden emplear masajes relajantes, música adecuada e hipnosis, siempre con el fin de favorecer el sueño o aliviar los síntomas de alteración simpática, sin intención de utilizar consignas posthipnóticas que favorezcan el rendimiento deportivo, lo cual no es recomendable.

Si el prearranque se manifiesta como apatía, se debe incentivar el compromiso y actualizar el reto competitivo. Es fundamental motivar al atleta a reconectar con sus razones personales y sociales para participar, aceptando su estado y mostrando voluntad para cambiarlo. Esto se puede lograr con una llegada temprana al escenario competitivo y un calentamiento fuerte que active los sistemas orgánicos afectados.

Desde el punto de vista fisiológico, es recomendable utilizar técnicas respiratorias excitativas (con tiempos cortos de inspiración y expiración) y aplicar masajes percutivos.

Cuando un atleta está en un estado de autocomplacencia, suele acompañarse de pensamientos que restan importancia

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

o dificultad a la tarea. Es necesario ajustar su autovaloración y hacerle ver la verdadera magnitud del compromiso y del reto. El deportista debe entender que no hay rivales débiles, y que el éxito requiere de una activación óptima, independientemente de la calidad del contrario. La intervención psicológica debe alejar al atleta de esta falsa sensación de seguridad.

Para ilustrar la aplicación de estos conceptos y recursos, presentamos un caso práctico: un prometedor ciclista se enfrenta a una competencia crucial tanto para el equipo como para el deporte cubano. La competencia tiene un nivel alto, y la cobertura mediática también es considerable. Este ciclista tiene experiencia intermedia: no es un novato, pero tampoco está completamente habituado a este tipo de competiciones de gran nivel. Además, sufrió una lesión al inicio del macrociclo, lo que lo mantuvo fuera de la pista durante un tiempo y provocó que comenzara su preparación especial un poco tarde.

Los resultados del estudio de pre arranque antes de comenzar la competencia fueron los siguientes:

Tabla 2

Resultados del Estudio de Pre Arranque antes de la Competencia

Ítem	Valor Actual	Valor Promedio	Comentarios
Frecuencia Cardíaca (antes del	66 bpm	71 bpm	Ligeramente más baja que el promedio, puede indicar

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

calentamiento)			relajación o falta de activación.
Dinamometría			
Esfuerzo Máximo	46 kg	50 kg	Esfuerzo menor al promedio, puede señalar fatiga o falta de preparación.
Esfuerzo Medio	19 kg	23 kg	Reducción en comparación con el promedio (-4 kg). Indica falta de fuerza o activación.
Tapping Test			
Cómodo 1	18	N/A	Resultado más bajo que el rápido, sin cambios importantes.
Rápido	57	N/A	Mejor rendimiento en comparación con el "cómodo 1" (+39).
Cómodo 2	15	N/A	Disminución en comparación con Cómodo 1 (-3).
Lento	8	N/A	Ligera disminución en comparación con otros test (-1).
Percepción del	11.8	10 seg	Percepción del tiempo alterada, más lenta que

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

Tiempo (10 seg.)	seg		el tiempo real.
Síntomas de Pre Arranque			
Deseo de que termine la competencia	Sí	N/A	Indica ansiedad o estrés anticipatorio.
Dificultades con el sueño	Sí	N/A	Falta de descanso, posiblemente debido a estrés.
Sensación de escasa fuerza	Sí	N/A	Refleja falta de energía o fatiga.
Observaciones			
Comportamiento (bostezos, desconcentración)	Sí	N/A	Posible agotamiento, desconexión emocional o distracción.
Interacción con una joven	Sí	N/A	Puede estar afectando el enfoque o concentración.

Los aspectos más relevantes del estudio de su personalidad, son:

- Capacidad intelectual superior al promedio de la población.
- Motivación: el motivo deportivo no aparece en los primeros lugares de la jerarquía motivacional. No se

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

observa una elaborada reflexión acerca del mismo, ni de los atributos esenciales de su deporte.

- Gradiente de ansiedad ligeramente alto.
- Factor Thorectia-Parmia favorece al primero.

Considerando la información disponible, el psicólogo estará en condiciones de responder:

- a) ¿Qué tipo de pre arranque predominó en esa competencia?
- b) ¿Esperaría usted ese tipo de pre arranque en un atleta con sus características nervioso-centrales?
- c) A juzgar por las características de personalidad y otras informaciones descritas en “Observaciones”, ¿qué hipótesis de trabajo usted sostendría para explicar esta reacción? Queda, por parte del lector, comprobar el aprovechamiento de los contenidos hasta aquí presentados en las respuestas a estas interrogantes.

PARTE IV.

Concebir el hecho competitivo como una situación de stress tiene sus ventajas.

Como se mencionó en el capítulo anterior, la inercia del prearranque es limitada. Una vez que las acciones comienzan, el prearranque desaparece, a menos que sus manifestaciones sean muy intensas y la personalidad del deportista sea vulnerable.

Antes del inicio de la competencia, los niveles de excitación y las transformaciones físicas que se producen en el organismo como preparación para la acción inminente no tienen un propósito definido y se convierten en síntomas emocionales, generando vivencias intensas. Sin embargo, cuando comienza la competencia, los retos y exigencias exigen la intervención directa de los sistemas orgánicos que facilitan la respuesta física. Esto es similar a lo que observó Walter Cannon con los gatos hambrientos en sus primeros experimentos: al enfrentarse a una amenaza real, los animales inhibían las respuestas del sistema digestivo y liberaban grandes cantidades de adrenalina para activar los sistemas necesarios para la lucha o huida. A esta polarización selectiva se le llamó "Función de emergencia" o "Estrés hormonal" (Cannon, W., 1915, 1932).

Para que se dé este tipo de respuesta, debe haber una situación de reto concreto, una amenaza para la integridad física o moral del individuo, es decir, una "situación de estrés" que requiera la movilización de la energía necesaria para superar dicha amenaza.

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

Dado que el término "estrés" se utiliza en el lenguaje diario, es fundamental establecer una base conceptual para su comunicación. Permítanme citar algunos párrafos de una publicación reciente (González, LG, 2001 b):

“La palabra estrés es una abstracción que no puede evitarse. Como señaló Ganong, WF (1970), este término es breve, con carga emocional y útil para referirse a algo que, de otro modo, requeriría muchas palabras para expresarse. Se sabe que fueron los físicos quienes comenzaron a utilizar la palabra estrés para describir la deformación y tensión interna de los cuerpos cuando están expuestos a fuerzas externas de cierta magnitud.

Inspirado por estas ideas y la mecánica de la época, Claude Bernard utilizó el término estrés para describir la respuesta adaptativa de un organismo ante un estímulo nocivo, concluyendo que la enfermedad surge cuando esa respuesta es incapaz de contrarrestar el estímulo negativo o cuando, debido a la repetición, la respuesta adaptativa causa daño en sí misma.

Esta teoría se ha confirmado como causa de diversas enfermedades crónicas no transmisibles, que desde 1970 han reemplazado a las enfermedades infecciosas como la principal causa de muerte en nuestro país. Se han identificado alteraciones fisiológicas en individuos expuestos a estrés.

En un estudio específico, se evalúan los efectos del estrés mental sobre las respuestas cardiovasculares, pulmonares y bioquímicas, encontrando aumentos significativos en la

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

frecuencia cardíaca, la presión sistólica y diastólica, y la frecuencia respiratoria (Delistraty, OA y otros, 1991). Los indicadores hormonales también muestran sensibilidad al estrés (Heen-Saric et al., 1989), lo que explica el complejo mecanismo psiconeuroendocrino involucrado.

A principios del siglo XX, Cannon, W. (1915, 1932) destacó la "función de emergencia" (activación de los sistemas corporales para facilitar la lucha o huida, mientras se inhiben aquellos que interfieren en la acción), y descubrió el papel de las catecolaminas, hormonas del sistema simpato-adrenomedular, cuya secreción aumenta cuando la acción y el combate son inminentes.

Con estos antecedentes, el fisiólogo Hans Selye (1950, 1954, 1971) desarrolló la teoría más conocida y sistematizada sobre el estrés. Entre sus principales logros, se profundizó en el carácter inespecífico de la respuesta y en el rol del sistema pituitario-adrenocortical en la producción de cortisol, hormona relacionada con los estados de duda, incertidumbre, preocupación y miedo.

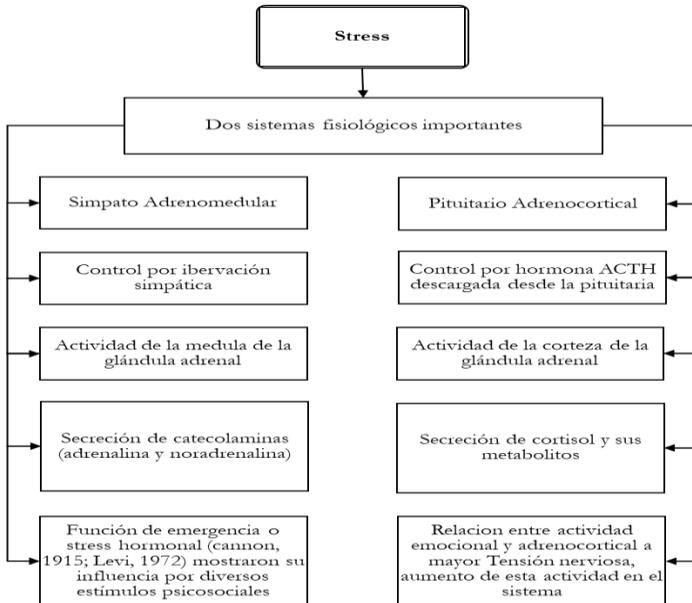
Según Selye, el estrés es la "respuesta del organismo a cualquier demanda hecha sobre él; un patrón antiguo de adaptación filogenética, estereotipado, que prepara al organismo para la lucha o huida. Esta respuesta, propia de la 'edad de piedra', puede ser desencadenada por una variedad de condiciones psicosociales, entre otras de la vida moderna, cuando la actividad física no es posible o socialmente aceptada".

“La palabra stress es una abstracción de la cual no ha podido prescindirse. Como planteó Ganong, W. F. (1970), el vocablo es breve, con carga emocional. Los sistemas fisiológicos más importantes que intervienen en la respuesta de stress aparecen esquematizados en la figura ... [2]

Figura 2

Resumen esquemático de los dos sistemas fisiológicos más importantes de la respuesta de stress

Gracias a la teoría de Selye, que comenzó a conocerse en 1936 mediante un artículo de solo tres cuartillas en la revista Nature, se profundizó en la respuesta común de los



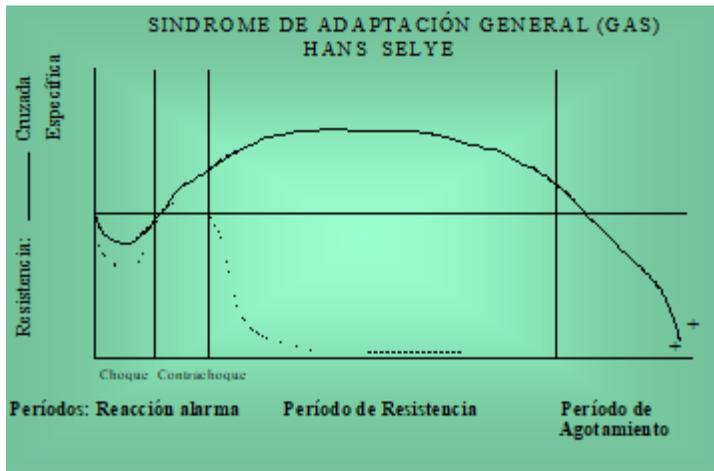
organismos ante estímulos nocivos de distinta naturaleza y

se conoció en detalle el proceso de adaptación del hombre a condiciones extremas.

El Síndrome de Adaptación General, concebido por Selye, contempla tres etapas: La "reacción de alarma" o movilización energética del organismo para responder al estímulo nocivo que lo amenaza; la etapa de "resistencia" en la que el organismo logra mantener la eficiencia y el equilibrio a un costo neuroendocrino relativamente alto, y la de "agotamiento", en la que los mecanismos adaptativos ceden y el sistema enferma o perece.

Figura 3

Síndrome de Adaptación General (G.A.S.) de Selye.



Obsérvese que la resistencia específica (la que se opone al estímulo que se enfrenta) y la cruzada (la que se opone a otros estímulos amenazantes, como enfermedades infecciosas, entre otros) no tienen el mismo comportamiento.

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

Después de disminuir ambas en la fase de choque (“¿qué está ocurriendo?”) la específica se eleva significativamente durante una gran parte de la etapa de contrachoque y del período de resistencia, mientras la cruzada disminuye drásticamente, lo que explica que deportistas sometidos a stress prolongado, pueden ver afectada su resistencia inmunológica a diversos procesos gripales y otras enfermedades oportunistas que se presentan en períodos competitivos.

Un aspecto importante en las concepciones actuales sobre stress es su asociación con la experiencia vital del sujeto. En un simposio sobre psicopatología de la adaptación del hombre, celebrado en 1975, Selye declaró que "stress es el ritmo con que vivimos en un momento determinado, y todos los seres vivos estamos constantemente bajo stress, y cualquier cosa, penosa o placentera que acelere el ritmo de nuestra vida, causa un aumento temporal del stress ... Un golpe violento que recibimos o un beso apasionado, pueden igualmente ser provocadores de un gran stress" (Larragoiti, R.J. 1977)

En este sentido, Levi, B. (1972) demostró que los niveles de stress dependen tanto de la intensidad como de la cualidad del estímulo stressor. En lo que respecta a la “cantidad” de la experiencia, (Figura No. [4]) tanto stress padece un individuo en un cuarto a prueba de sonidos que inmerso en una cadena de producción con elevado ruido. En cuanto a la “cualidad” de la experiencia (Figura No. [5]) esta puede ser placentera o displacentera, y en ambas direcciones se produce stress.

Figura 4

Stress como función de la cantidad de la experiencia.

Modelo de Levi, B.1972



Un nuevo modelo, en este caso bidimensional, surgió posteriormente gracias a Karasek, R.A. y otros (1982), que toma en consideración un aspecto muy importante, sobre todo, en la ejecución de tareas de precisión o alto rendimiento: el Control.

Este concepto está basado en el criterio de que una persona que esté en condiciones de regular la estimulación a la que se ve expuesta, puede ser capaz de mantener la activación fisiológica y psicológica a un nivel óptimo sobre un amplio rango de condiciones estimuladoras. (Frankenhaeuser, M., 1981)”

Este enfoque bidimensional está expresado en la figura No. 6. En ella se sustituye el término original “stress” por “excitación”, ya que consideramos el primero como una respuesta, no como una condición que interactúe con la

categoría “control”. A nuestro juicio, es de tal dinámica que se produce la respuesta de stress, y hemos querido reflejar esta diferencia de criterio sin desdeñar el valor del mencionado modelo.

En la figura se aprecia cómo el nivel de excitación se relaciona estrechamente con el grado de control que tenga el sujeto sobre la tarea, reflejándose en esta interacción el carácter de las vivencias y la posibilidad de ser eficiente, alejar el sentimiento de indefensión y aumentar la capacidad regenerativa. Este modelo anabólico-catabólico establece que el aumento de la capacidad regenerativa se produce con alto grado de control, mientras el agotamiento ocurre cuando se eleva el nivel de activación y se carece de control.

Figura 5

Stress control



El carácter dinámico de estas relaciones resulta muy útil para comprender la respuesta de stress en los deportistas, y tiene un valor heurístico para el entrenador y el psicólogo en sus esfuerzos por optimizar la respuesta de stress competitivo.

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

Cuando se posee alto control de la tarea y el nivel de excitación también es alto, ocurren situaciones activas, generadoras de energías para enfrentar los retos que el deporte impone. Así, la actividad simpato adrenomedular es elevada, se producen altas secreciones de catecolaminas, mientras el cortisol puede estar activamente suprimido. En este cuadrante se producen los rendimientos conforme o por encima de lo esperado y la capacidad de recuperación es elevada.

Cuando el control de la tarea es alto pero el nivel de excitación es bajo, se producen situaciones relajadas, en las que puede predominar la distracción, la falta de incentivos, la indiferencia ante éxitos o fracasos y de ninguna manera se producen los mejores rendimientos. En tal caso, el eje simpatoadrenomedular se puede encontrar medianamente activado y el pituitarioadrenocortical poco activado.

Si el control de la tarea es bajo y el nivel de excitación es alto, se producen situaciones de distress, es decir, un incremento de la actividad pituitario adrenocortical (con elevadas producciones de cortisol), una reducción de la actividad simpatoadrenomedular (con reducidas producciones de catecolaminas, en particular adrenalina y noradrenalina) y un sufrimiento psicológico.

Por último, si el control de la tarea es bajo y también lo es el nivel de excitación, se producen situaciones pasivas, con respuesta psiconeuroendocrina plana y en la que no se exhiben intenciones de combate.

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

Tomemos el ejemplo de un bateador en un juego de beisbol. Imagine que se encuentra en un “conteo incómodo” de dos strikes sin bolas y que históricamente le ha costado descifrar los envíos del lanzador que tiene delante. El partido es de rutina o “trámite” y su equipo se encuentra en clara ventaja en un momento temprano del juego.

Es obvio que el grado de control de la tarea es bajo y que el nivel de excitación también lo es. De tal manera, existirán muchas probabilidades de que se produzca una “Situación Pasiva”, la cual no suele asociarse a respuestas deportivas eficaces.

Se mostrará indiferente o algo desdeñoso, pero bateará sin presión y eso le permitirá al menos contactar la bola y ponerla en juego. Con suerte, provocará un error o sacará un “macuchón” que se convierta accidentalmente en hit, pero es muy poco probable que se emplee a fondo para tratar de descifrar los envíos y sorprender con un buen batazo. Para ello se necesita energía y una alta disposición, que la situación de juego es incapaz de proporcionar.

Sin embargo, dos entradas más adelante el equipo contrario logra empatar y el juego se aproxima al último capítulo. En esta nueva situación, al enfrentarse al mismo pitcher “difícil”, el bateador puede caer en una “Situación de Distress”, al mantenerse bajo el control de la tarea (no puede descifrar eficazmente los lanzamientos) y elevarse bruscamente el nivel de excitación del partido.

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

Ahora tiene muchas probabilidades de “poncharse”, debido al incómodo estado psicológico y fisiológico que se padece, en el cual se sufre angustia, inhibiciones e incertidumbre y la respuesta psiconeuroendocrina es desorganizadora y adversa.

Sabiéndolo, el psicólogo preparará al atleta –conforme a sus características de personalidad- para la nueva situación, en la que habrá de acudir a recursos de autocontrol aprendidos previamente.

Veamos un ejemplo real, que refleja la representatividad de este modelo dinámico de stress en la actividad deportiva. En el campeonato mundial de Tiro en Movimiento, celebrado en la ciudad de Edmonton, Canadá, en 1983, el equipo cubano de skeet o tiro al plato venía realizando la mejor actuación de su historia.

Detrás de Estados Unidos y la Unión Soviética se ubicaban Italia y Cuba, con la misma cantidad de aciertos al terminar la penúltima ronda de veinticinco platillos. Si en la final terminaban empatados ambos equipos, la victoria correspondería a Cuba por la distribución de los rendimientos a lo largo de la competencia.

De tal manera, los italianos debían cerrar con veinticinco platillos rotos de igual cantidad posible y esperar que el cubano que cerraba la competencia errara alguno. En eso radicaba la esperanza italiana de obtener la preciada medalla de bronce.

Nuestro último competidor comenzó muy bien su ronda, mostrando gran capacidad de autocontrol en aquellas

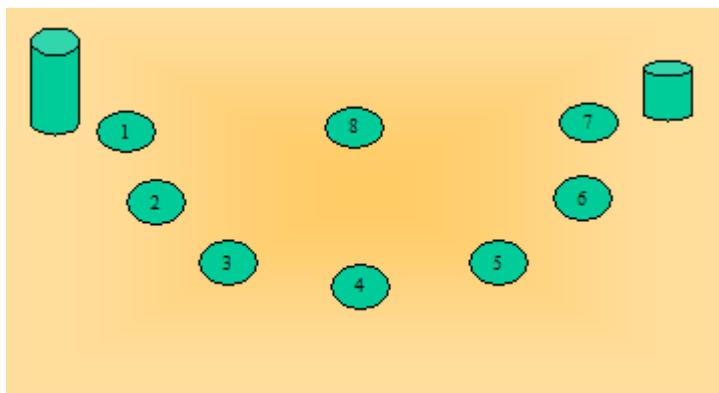
difíciles condiciones. Todo el equipo italiano se concentró en la primera línea de observadores y el silencio y la tensión eran totales.

Nuestro atleta aplicó excelentemente todas las técnicas aprendidas: los ejercicios de respiración completan interdisparos, la “mímica expresiva”, la representación ideomotora de los movimientos y la reproducción de tonos musculares óptimos.

Uno a uno fue rompiendo todos los platillos. En los más difíciles -correspondientes a las posiciones 3, 4 y 5, con platillos dobles en la primera y la última- se mostró seguro y efectivo. Al disponerse a tirar en la posición 6, la esperanza italiana comenzaba a esfumarse y sus representantes a retirarse gradualmente. (Para una mejor comprensión, ver la siguiente figura, en la que se representa un campo de tiro de Skeet)

Figura 6

Esquema de campo de tiro. Modalidad Skeet



PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

En la octava y última posición, en la que el platillo se aprecia con mayor claridad y su trayectoria pasa a muy poca distancia del cañón de la escopeta, nuestro atleta rompió fácilmente el platillo de la alta. Pero luego, al volverse para abatir la inofensiva “ocho baja”, erró el disparo ante los ojos incrédulos de todos los presentes. Perdió así, en el platillo más fácil de la ronda, la ansiada medalla por la que el equipo se había preparado durante años y por la que habían luchado tenazmente durante todo el campeonato.

Los italianos se volvieron al escuchar la voz de “Foul” del juez y la expresión de lamento de quienes aguardaban para el aplauso final. No sabían si creerlo o no. El propio contrario les había cedido la victoria.

Era tanta la vergüenza de nuestro atleta, que nos costó mucho sacarlo de allí y convencerlo de regresar con el resto del equipo. El fracaso se había producido en una “inofensiva” posición, en la que a menudo juegan a romper el plato portando la escopeta con una sola mano.

Es obvio que al comenzar la ronda y en las posiciones más difíciles, el control de la tarea era alto (se sentía bien preparado) y la activación era también muy alta, debido a la trascendentalidad del momento. Predominó, entonces, la “Situación Activa” y se generó la respuesta positiva de stress, también denominada “Eutress”.

Sin embargo, después de los momentos más duros, nuestro tirador vió cercano el éxito definitivo al restarle los platillos fáciles. De manera brusca, el control de la tarea se hizo mayor y el nivel de activación disminuyó tempranamente, al

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

no sentirse en la necesidad de emplearse a fondo en lo sucesivo.

La situación pasó así de “Activa” a “Relajada” en un intervalo muy corto, lo que provocó la incorrecta y temprana desmovilización psicológica del tirador. El platillo se le adelantó y cuando efectuó el tardío disparo ninguna munición fue capaz de alcanzarlo.

Su principal autocensura era haber caído, precisamente, en una de las trampas para las cuales lo habíamos alertado. Cada platillo –aclarábamos- tiene su nivel de dificultad. Los de la posición 5, por ejemplo, que salen simultáneamente y deben abatirse en una zona de amplio recorrido, retan al tirador a emplear al máximo la velocidad de reacción y la técnica, pero el de la ocho baja tiene también un elevado nivel de dificultad, sobre todo, cuando nos relajamos y damos por terminada la ronda antes de tiempo. Esa es, precisamente, su dificultad, de carácter psicológico más que técnico.

El lector podrá, mediante este ejemplo, observar el valor teórico y metodológico que el modelo bidimensional tiene para el estudio de la respuesta de stress del deportista y el desarrollo de su preparación psicológica.

PARTE V.

El secreto de una respuesta emocional positiva es favorecer el “Eutress” y alejar el “Distress”.

Aceptar la perspectiva de Selye sobre el estrés como “tasa de uso y desgaste del organismo” es difícil de refutar, especialmente en la época tensa que vivimos, y su visión sobre la bipolaridad entre las dimensiones de intensidad y calidad, ilustradas en los gráficos de Levi presentado anteriormente, lleva a la conclusión de que el trabajo pedagógico debe centrarse en capacitar al deportista para gestionar su estrés de manera efectiva, promoviendo un estado positivo y anabólico que favorezca el rendimiento.

Lograr este objetivo es particularmente desafiante, dado que en el deporte es necesario equilibrar un alto nivel de excitación con un orden adecuado de acciones en un contexto que demanda o excede los recursos adaptativos disponibles.

Los hábitos motores en el ámbito deportivo son extremadamente rigurosos, lo que implica que se deben ejecutar las acciones de manera precisa. En la Figura No. 8, se muestra una comparación de la estructura de diversos tipos de hábitos motores.

El hábito motor “a” corresponde a actividades cotidianas, en las que existen diversas conexiones nerviosas temporales, lo que asegura un alto grado de automatismo. No se requiere una intensa actividad en las áreas correspondientes de la corteza cerebral para garantizar una ejecución mínima de calidad, lo que permite una mayor

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

adaptación a diferentes condiciones. Un ama de casa, por ejemplo, puede barrer de manera eficiente bajo cualquier estado de ánimo, a cualquier hora y con cualquier tipo de implemento.

En los hábitos laborales (“b”), las conexiones nerviosas que garantizan buenos resultados son más específicas y localizadas, y el automatismo es parcial. Se logra una adaptación a un número limitado de cambios en las condiciones laborales, lo que requiere un aprendizaje más detallado y específico.

En los hábitos deportivos (“c”), las conexiones nerviosas son más limitadas y corresponden estrictamente a la estructura técnica del ejercicio aprendido. La adaptación es, por lo tanto, más restringida a un pequeño número de condiciones cambiantes. Es esencial una mayor discriminación en la ejecución del movimiento, que debe hacerse de una manera específica, aunque pueda parecer similar a otra. Se requiere maestría, tanto para realizar la acción como para evaluar su calidad. Los entrenadores, al estar acostumbrados a calificar los movimientos, pueden identificar una acción como adecuada incluso si no produce un buen resultado, o por el contrario, criticar una ejecución aparentemente exitosa si no es perfecta.

Por esto, afirmamos que el orden de las acciones en el deporte es estricto. Además, esa orden debe cumplirse con un enorme despliegue de fuerza, rapidez y resistencia, lo que lo convierte en un desafío difícil de lograr.

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

Por ejemplo, para correr 110 metros con vallas en un tiempo cercano a los 13 segundos, y hacerlo con la elegancia y eficiencias requeridas, se necesita una activación extraordinaria del sistema cardiovascular, para llevar rápidamente el oxígeno necesario a los músculos, así como una alta frecuencia respiratoria, velocidad de conducción nerviosa y muchas respuestas orgánicas que, en ciertas condiciones, pueden amenazar la coordinación psicomotora y la precisión técnica del movimiento.

Si la respuesta de estrés ante el reto competitivo es negativa, se crean condiciones que deterioran el rendimiento. Esto puede generar una hipertonia muscular indeseada, que consume demasiada energía, vasoconstricción excesiva que provoca inhibiciones y movimientos vacilantes, alteraciones en la resistencia eléctrica de la piel que dificultan la discriminación táctil, y una activación angustiosa que permite la introducción de conexiones nerviosas temporales ajenas a las estrictamente necesarias para la acción.

Entonces, ¿qué causa una respuesta de estrés negativa o una positiva que favorezca una activación saludable y la correcta expresión de las conexiones eficientes?

Una de las causas más importantes es el "Control de la tarea", concepto explicado en el capítulo anterior, que podemos explorar más profundamente en su aspecto psiconeuroendocrino. Varios estudios han demostrado que existen patrones específicos de respuesta de estrés, asociados al grado de control de la tarea, que pueden ser

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

útiles para los psicólogos deportivos al desarrollar estrategias de trabajo.

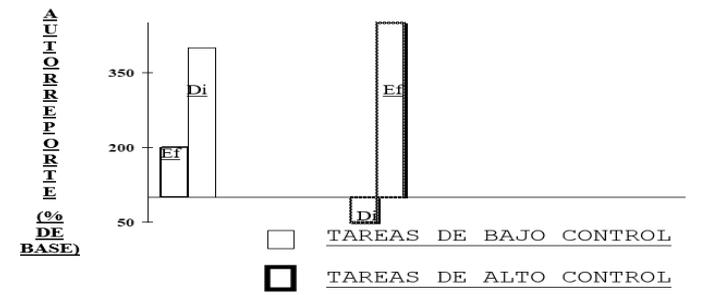
En este contexto, Lundberg (1983) sugirió que "la secreción de catecolaminas se eleva durante situaciones estresantes, tanto en contextos de excitación emocional placentera como displacentera, mientras que el cortisol aumenta principalmente en situaciones de angustia, ansiedad y desamparo".

En situaciones de alto control de la tarea, prevalece un estado subjetivo de eutress (traducido como "esfuerzo"), acompañado por una alta producción de catecolaminas (principalmente adrenalina y noradrenalina). En cambio, cuando el control es bajo, se experimenta un estado de angustia (que puede traducirse como "malestar"), donde predomina el cortisol.

En la Figura 7 se ilustran las relaciones entre estos estados subjetivos y el control de la tarea.

Figura 7

Relación entre Control de la Tarea y experiencias subjetivas de stress. "Di" significa Distress y "Ef" significa Eutress.



PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

Lundberg, V. y Frankenhaeuser, M. (1980) estudiaron tanto el eutress como el malestar percibido, junto con la excreción de adrenalina y cortisol, en dos condiciones experimentales distintas. Las tareas de vigilancia con bajo control indujeron eutress se combinan con sentimientos de angustia, mientras que las tareas de tiempo de reacción a un ritmo cómodo producen un alto nivel de eutress.

En situaciones de bajo control, que están caracterizadas por angustia y eutress, los niveles de adrenalina y cortisol aumentan, mientras que en condiciones de alto control, que se caracterizan por eutress sin angustia, los niveles de adrenalina aumentan, pero la producción de cortisol es baja.

Frankenhaeuser, M. (1982) describió estas relaciones psiconeuroendocrinas de la siguiente manera:

- "Estado de eutress sin angustia": Un estado de alegría y felicidad, acompañado de la secreción de catecolaminas, mientras que la producción de cortisol puede ser suprimida.
- "Estado de eutress con angustia": Un estado común en la actualidad, que se acompaña de un aumento en la secreción de catecolaminas y cortisol. Muchos estudiantes se encuentran en esta categoría. Por ejemplo, el trabajo mental realizado bajo condiciones de estímulos de umbral bajo o elevados sentimientos de provocación de esfuerzo y angustia, lo que incrementa los niveles de catecolaminas y cortisol.

- "Estado de angustia sin eutress": Un estado de desamparo y depresión. Los estudios psiquiátricos (Sachar, 1970) indican que la depresión y el desamparo pueden ir acompañados de un aumento en los niveles de cortisol.

Es importante, sin embargo, tanto para los trabajos de atención como para la investigación, superar la polisemia que rodea el término estrés y su confusión con otros conceptos utilizados en la psicología del deporte, como pre-arranque, ansiedad y tensión.

Para entender mejor las diferencias prácticas entre estos términos, imaginemos que un estudiante recibe la noticia de que el libro que busca está a la venta a solo cincuenta metros de donde se encuentra, pero solo tiene dos minutos para llegar antes de que el librero se marche. . Aunque ha recorrido esa distancia muchas veces antes en un tiempo similar o menor, y está en plena capacidad para lograrlo, necesitará "tensar" sus fuerzas para satisfacer su necesidad. En este caso, lo que siente el estudiante es "tensión".

Sin embargo, si el joven tiene una lesión en la rodilla y no puede correr lo suficientemente rápido, o no tiene el dinero necesario, se enfrenta a una amenaza: una incapacidad o impedimento que pone en riesgo la satisfacción de su necesidad. En este caso, se habla de estrés, ya que existe una amenaza para la integridad, la autoestima o la satisfacción de una necesidad.

Aunque la diferencia entre tensión y estrés positivo (o eutress) puede parecer sutil, en el eutress la amenaza es real,

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

pero el sujeto se siente plenamente capacitado para enfrentarla. En el estado de tensión, por el contrario, solo se necesita provocar una activación para lograr un objetivo que no ofrece una resistencia significativa.

El concepto de pre-arranque, explicado en el capítulo 3, se refiere a los estados emocionales previos al inicio de las competencias, y fue clasificado por Puni, AZ (1969) en cuatro tipos: disposición combativa, fiebre de pre-arranque, apatía, de prearranque y autocomplacencia.

El pre-arranque es un "estado" que ocurre antes de la competencia, mientras que la respuesta de estrés es una "reacción" a los eventos que suceden durante la competencia. Así, el pre-arreglo puede considerarse como un "aperitivo", mientras que la respuesta de estrés constituye el "plato fuerte" de las emociones del deportista.

Finalmente, la ansiedad se considera un estado premórbido relacionado con la experiencia previa del individuo, problemas educativos e insuficiencias de la personalidad. La ansiedad es algo característico y estable, y cuando su presencia es elevada, requiere tratamiento psicológico.

Para una mejor comprensión de estos cuatro términos (ansiedad, tensión, prearranque y estrés), es útil consultar un cuadro comparativo presentado en un trabajo anterior (González, LG, 2001 b). La relación entre pre-arranque y respuesta de estrés es más probable en los extremos bipolares del continuo del proceso de preparación, es decir, cuando el deportista está muy bien o muy mal preparado. En el último caso, una autovaloración adecuadamente

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

disminuida, que refleja un mal período preparatorio, puede generar un prearranque negativo que precede a una respuesta de angustia.

Por el contrario, cuando un atleta está en el punto más alto de su maestría, ha entrenado adecuadamente y está psicológicamente bien preparado, experimenta sensaciones de seguridad que se reflejan tanto en su pre-arranque como en sus respuestas emocionales durante la competencia.

Un ejemplo de esto es el caso del vallista cubano Anier García, campeón olímpico en Sydney 2000, quien tuvo una preparación óptima antes de la competencia. Su pre-arranque fue excelente, extendiéndose poco más de una semana antes del evento. Su disposición combativa era evidente: buen humor, alta capacidad de trabajo y un deseo de que comenzara la competencia. Los encuentros previos con sus rivales principales fueron exitosos, lo que le demostró las posibilidades reales de ganar. La velocidad y la coordinación eran excepcionales, y su estado de ánimo, medido con el test POMS, reflejó un perfil “Iceberg” con evaluación muy altas de vigor (T score de 75). Minutos antes de entrar en la cámara de llamada, Anier experimentó una gran confianza en sí mismo, con una sensación de tranquilidad protectora, que rara vez se observa en los atletas. Cuando llegó el momento de competir, se alejó de manera animada pero tranquila, sin alardes, transmitiendo una gran confianza a todos.

Después de su carrera, confesó que solo podía verse como vencedor, ya que tenía un control total sobre la tarea a realizar y sobre sus contrarios. Disfrutó del éxito

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

anticipadamente, sin euforia, sobre una base sólida y con la convicción real de que podía ganar. Aunque sería impensable tomar muestras de orina en condiciones competitivas, es probable que las catecolaminas y el cortisol reflejen un estado auténtico de eutres sin angustia.

PARTE VI.

El problema no es la ansiedad, sino la emotividad.

Quando se piensa en un deportista, acude a la mente la imagen de alguien seguro, sereno y estable. Sin embargo, hay fundamentos para creer que no es necesariamente así. Como se trató en el capítulo Nro. 2, la mayoría de los deportistas de alto rendimiento han mostrado índices medios de ansiedad similares a los de poblaciones no deportivas, y algunos de ellos alcanzaron puntuaciones por encima de 6 stens (Hardman, K., 1973) mientras la población normal osciló entre 4.5 y 5.5.

Aunque se acepta que los llamados “campeones” (aquellos que ganan las más difíciles e importantes competencias y obtienen rendimientos más estables) exhiben un elevado equilibrio emocional, varios autores han refutado el supuesto de que los deportistas se destacan por la estabilidad como rasgo de personalidad, afirmando que ellos “fueron a sí mismos caracterizados como nerviosos o angustiados en un 66% de sus competencias” (Sonstroem, R. J., 1984).

Karolczack-Biernacka, B. (1986) sostuvo que el nivel de rendimiento está relacionado directamente con el de ansiedad, encontrando que solo un nivel muy elevado se asocia a una disminución de la calidad de la ejecución. Por nuestra parte, hemos confirmado esta tesis desde el punto de vista investigativo (González, L.G. y Saragozy, S., 1985) y, en muchas oportunidades, desde el práctico.

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

La primera vez que apreciamos empíricamente el problema, fue durante el trabajo de atención a tiradores deportivos. Posiblemente sean ellos los deportistas que proyecten una imagen de mayor flema y autocontrol. Sin embargo, desde nuestras primeras entrevistas comprendimos que no son precisamente personas demasiado sedadas ni ecuánimes.

De aquellos primeros contactos recordamos una anécdota muy ilustrativa. Según informaciones aportadas por entrenadores que participaron en unos importantes juegos deportivos de la década de los años 60, un conocido psiquiatra les propuso competir en condiciones de relajación inducida por métodos hipnóticos.

Luego de un entrenamiento apropiado, los tiradores comenzaron la primera serie de disparos competitivos en un estado de efectiva sedación, sin que se observara la menor señal de ansiedad. Sin embargo, luego de los primeros disparos de baja puntuación, no ocurrieron respuestas correctoras y los deportistas “parecían robots” que aceptaban mecánicamente cualquier resultado sin inmutarse.

Ciertamente, tal preparación logró el objetivo de que compitieran bien sedados pero, en detrimento, no encontraron energía suficiente para hacer la autocrítica técnica ni para efectuar las correcciones necesarias. Evidentemente, este efecto indeseable no se previó.

Para nosotros, lo más importante es el desarrollo de capacidades que permitan encauzar convenientemente la

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

ansiedad, antes que aspirar a hacer de nuestros deportistas sujetos “hiperestables”.

La ansiedad ha sido muy estudiada en el deporte.(Ryska, T.A., 1993; Raglin, J.S. y Turner, P.E., 1993; Finkenberg, M.E., y otros, 1992; Krane, V.I., 1992; Porretta, D.L., Sappenfield, C., 1992, entre otros). Spielberg hizo la conocida distinción entre Rasgo y Estado, refiriéndose al primero como la disposición mayor o menor a percibir un estímulo como peligroso o amenazante, y a responder a ellos con un estado de ansiedad. Este último se refiere a la emoción transitoria que varía en intensidad y fluctúa en el tiempo.

De acuerdo con esto, un atleta ansioso (como rasgo) estará más propenso a experimentar estados de stress, aunque los términos ansiedad y stress no puedan identificarse. En una investigación reciente (pendiente de publicación) encontramos algunas evidencias de la relación que existe entre la ansiedad y la respuesta de stress. Al efecto, aplicamos el test “Autoanálisis”, de Cattell y el “Módulo de Stress” de este autor (Ver anexo No. 2). Estudiamos la relación entre el nivel de ansiedad total (y sus cinco fuentes de contribución) y la respuesta de stress general, de stress “positivo” (Eutress) y de stress “negativo” (Distress) durante el campeonato nacional de atletismo 2001.

Uno de sus resultados fue el siguiente: se halló una relación significativa entre el nivel de ansiedad y la respuesta de stress general, pero no así entre la primera y las respuestas de eutress y de distress, lo que sugiere que los mayores niveles de ansiedad se asociaron al stress general, pero no a

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

expensas de ninguna de las dos direcciones mencionadas. La ansiedad contribuyó al stress, tanto en sentido positivo como negativo en el grupo estudiado.

Sin embargo, cuando se profundizó en los factores que contribuyen a la ansiedad, se conoció que existe una correlación alta y positiva entre el factor Q4 (Tensión del ego por necesidades insatisfechas) y las puntuaciones de distress. O sea, los saltadores que más alto puntuaron en Q4, fueron los que más distress sufrieron.

Esta relación puede tener un valor predictivo importante e indica la necesidad de prestar particular atención a estos atletas altos en Q4, para evitar o reducir estas respuestas negativas de stress en competencias.

Una profundización cualitativa de este hallazgo, permitió conocer que estos saltadores están muy apremiados por necesidades de diversa índole, desde materiales hasta autoafirmativas, tanto desde el punto de vista deportivo como personal.

Son jóvenes insatisfechos, que cifran esperanzas en el resultado deportivo como medio para rescatar la autoestima u obtener determinadas ventajas, ajenas al ámbito deportivo. Por ese motivo, la sensación de amenaza que se deriva de cualquier señal de fracaso parcial durante la competencia, provoca una fuerte respuesta de distress, que se asocia estrechamente a malos resultados al final de la jornada.

Por todo lo anterior, resulta recomendable estudiar científicamente la personalidad de los deportistas, proceso

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

que debe realizarse durante la etapa de preparación física general, en que están ausentes las competencias. De esta manera, el especialista estará en condiciones de evaluar el nivel de ansiedad general y el de las fuentes de contribución, y adoptar medidas pedagógicas tempranas que capaciten al atleta para evitar el distress competitivo y para conducir la energía ansiosa por cauces favorables al rendimiento.

Según Karolczack-Biernacka, B. (1986) el sentido de la amenaza en el deporte se forma sobre la base de prejuicios, expectativas infundadas y fracasos anteriores, y responde a una postura del atleta que reacciona a la irrealidad, en contraste con el que reacciona sobre una base real.

Este razonamiento de Karolczack-Biernacka tiene una importante relación con determinadas formaciones psicológicas que debe explorar el psicólogo al examinar cualquier atleta: la autovaloración de cualidades generales y parciales, las aspiraciones concretas en las competencias y la percepción de los estímulos relativos a ellas. Contribuyendo a la adecuación de tales reflejos de la realidad, el psicólogo reduce la posibilidad de una interpretación amenazante y, con ello, de una propensión al stress.

Empero, la tendencia a la ansiedad no resulta tan preocupante para el rendimiento deportivo como la **emotividad**. Fue Cattell quien con más consistencia habló acerca de este término, el cual integra una dimensión bipolar que denominó “Emotividad - Dinamismo”. Los índices elevados de esta dimensión –también llamada

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

Factor III de segundo orden- reflejan cierta “fiereza autónoma” y se describe como “ ...la posibilidad de ser una persona emprendedora, decidida y resaltante...” (Hardman, K. y otros, 1973) mientras puntuaciones bajas o tendentes a la emotividad expresan indulgencia y proclividad a debatirse entre numerosas consideraciones y pensamientos que dilatan la toma de decisiones.

De tal manera, Cattell consideró que los buenos deportistas muestran tendencia al dinamismo, lo que les permite arriesgarse y tomar decisiones trascendentales, muchas veces en situaciones de déficit de tiempo. Los “emotivos”, en su afán por tantear las distintas soluciones y sopesar ventajas y desventajas, terminan por elegir la variante menos satisfactoria o actuar después que el momento oportuno quedó atrás.

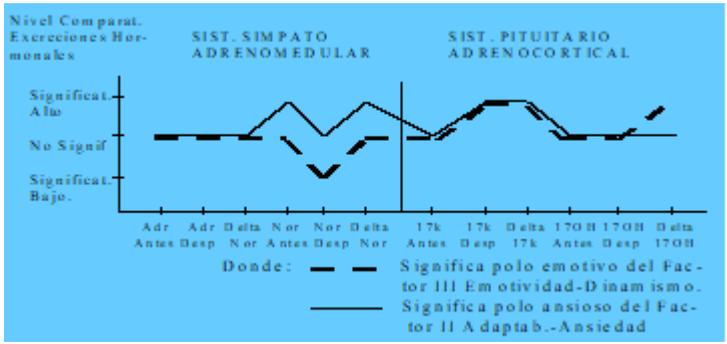
Durante una situación experimental de stress por frustración –que será descrita más adelante- se observó el comportamiento y la respuesta psiconeuroendocrina de stress de tiradores deportivos ansiosos y emotivos ante fracasos parciales continuados (González, L.G., 2001 b). Respecto a la ansiedad, se observó que los tiradores más ansiosos iniciaron la situación experimental con un mayor nivel de excitación simpática (p menor de 0,05) y explicaron las causas de los fracasos como cosas inevitables, sin atacarse a sí mismos ni al medio, tal vez como un mecanismo de reducción del nivel de excitación.

Al comenzar la experiencia de stress por frustración durante la tirada, estos deportistas continuaron elevando sus niveles de adrenalina y noradrenalina (hormonas del

sistema simpato adrenomedular) de manera simultánea a los metabolitos del cortisol (hormona del sistema pituitario adrenocortical) como se puede apreciar en la figura No. 9.

Figura 8

Relaciones psiconeuroendocrinas de los Factores de II y III Orden del 16 P.F.



Es decir, los tiradores ansiosos experimentaron eutress con distress, estado que se produce cuando se lucha contra la incertidumbre, los imprevistos y las dificultades propias de nuestros días. Se sintieron incómodos pero –lo más importante- encontraron capacidad para luchar contra el stressor.

Sin embargo –obsérvese en la propia figura- los tiradores más emotivos tuvieron un fuerte incremento del distress, en oposición a sus antagonistas “dinámicos”, quienes incrementaron la actividad simpato adrenomedular y disminuyeron la pituitario adrenocortical, favoreciendo el estado de eutress sin distress.

Por su parte, al combinarse las variables ansiedad y emotividad, se produjo un fuerte incremento del distress

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

durante la tirada frustrante. En este sentido, se obtuvo un coeficiente de regresión múltiple de ,5793.

Analícemos detenidamente estos resultados: los sujetos con tendencia a la emotividad, suelen ser impresionables y sus estados emocionales sufren de cierta inercia, que les impide la pronta recuperación (Cattell, R.B. y otros, 1970). Cuando atraviesan por situaciones que provocan el incremento de indicadores de respuesta emocional, estos quedan haciendo una meseta alta y el retorno a magnitudes basales o de reposo se hace particularmente lento.

Por el contrario, los sujetos con tendencia al dinamismo (polo opuesto en la dimensión “emotividad-dinamismo”) logran el rápido retorno de sus indicadores emocionales y, en correspondencia, olvidan más rápidamente las experiencias desagradables que hayan podido tener.

Mientras los emotivos se mantienen “conectados” con la situación desagradable durante más tiempo -emitiendo en ese transcurso respuestas nerviosas y endocrinas cercanas a las emitidas durante la respuesta efectiva- los dinámicos “pasan a otro tema” con más facilidad, sin arrastrar estados emocionales anteriores.

Veamos un ejemplo de lo que creemos constituye una expresión clara de dinamismo. Lones Wigger, excelente tirador norteamericano de la modalidad de fusil -cuyo récord personal era de 599 de 600 puntos posibles- inició con un disparo de valor “9” una competencia en la que figuraba entre los favoritos, hace más de veinte años. Es

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

decir, su primer disparo lo condenó a no poder superar su propio récord.

Ignorando con particular eficacia esta acción malograda inicial, Wigger continuó imperturbable logrando hacer ¡59 disparos consecutivos de valor “10”!, igualando así su mejor marca y ganando la competencia.

¿Qué le hubiera ocurrido a un tirador emotivo? Probablemente habría “arrastrado” el mal humor generado por aquel desafortunado “9”, y ejecutado un “racimo” de malos disparos, hasta que al fin lograra recuperarse. Wigger, en cambio, pudo “circular” el mal disparo y no contaminar con sus efectos emocionales los intentos subsiguientes.

En conclusión, nuestros tiradores “ansiosos” reaccionaron a las frustraciones incrementando la respuesta simpática, pero de manera organizada y anabólica, lo cual resulta positivo. Sin embargo, a los emotivos les perjudicó la inercia de sus estados emocionales y no lograron reponerse de las vivencias negativas provocadas por las frustraciones.

A nuestro juicio, la tendencia a la ansiedad no resulta un atributo demasiado peligroso para los deportistas, ya que existen medios para canalizarla y controlarla. El verdadero problema está en los emotivos, cuyo comportamiento nervioso central les entorpece el autocontrol, con un pronóstico de superación más reservado.

PARTE VII.

La personalidad del deportista y la actividad deportiva. Variables de indispensable consideración en el estudio de la respuesta emocional.

Aunque hoy en día es menos frecuente, debido a la mayor formación científica de los entrenadores, todavía hay personas que intentan ofrecer “recetas” a los deportistas sobre cómo comportarse adecuadamente durante las competiciones. También persisten aquellos que se acercan al psicólogo en busca de recomendaciones para tratar a un deportista, sin siquiera haberlo evaluado previamente. Estos últimos parecen creer que los psicólogos siguen un manual de intervenciones y que todo se reduce a preguntar “qué hacer cuando un atleta...”.

En ambos casos se cometen dos errores:

1. Se desconoce la influencia de la personalidad del deportista en la respuesta emocional. Es decir, no se comprende que las situaciones competitivas afectan a todos los deportistas, pero estas son interpretadas de manera única según la personalidad de cada uno, lo que da lugar a una amplia variedad de reacciones.
2. Se pasa por alto la importancia decisiva de la actividad deportiva en su totalidad, tanto en cuanto a las exigencias y desafíos que impone al ejecutante, como en relación con los compromisos morales que constituyen su núcleo fundamental.

7.1. La personalidad del deportista

El estudio de la personalidad del deportista es un tema complejo y va más allá del objetivo de este libro. En un trabajo previo (González, LG, 1987), se abordaron en profundidad los problemas de la estructura de la personalidad del deportista, se presentó una propuesta al respecto y se analizaron algunos métodos para su estudio. En este espacio, nos limitaremos a revisar algunas de sus características más relacionadas con la respuesta emocional ya destacar la necesidad de aplicar un modelo integrador que contemple la personalidad y la actividad.

7.1.1 El sistema nervioso central

El sistema nervioso central es un componente constitucional de las condiciones internas, fuertemente influenciado por la genética, y que a menudo no recibe suficiente atención en el trabajo psicopedagógico. Los deportistas se diferencian entre sí en algo tan fundamental y determinante como los procesos de excitación e inhibición del sistema nervioso central, los cuales explican diversos aspectos del comportamiento deportivo, como la adaptabilidad a condiciones cambiantes, la concentración de la atención o la tolerancia a la fatiga.

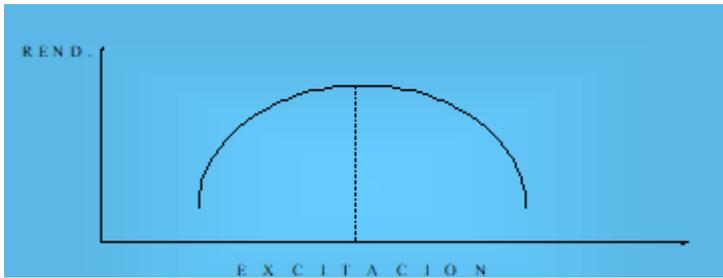
Los estímulos y demandas provocan excitación en las células nerviosas, seguida de una inhibición protectora que asegura la recuperación. Los deportistas varían en la fuerza y velocidad con que generan los procesos de excitación e inhibición, así como en el equilibrio entre ellos. Esto explica por qué la carga física y los estresores psicológicos

tienen un impacto diferente entre los deportistas. Un mismo estímulo físico (como la duración de una carga máxima o el calor extremo) o psicológico (como el reto de alcanzar una marca personal en un último intento o bajo presión de tiempo) genera respuestas orgánicas distintas y ejerce diferentes niveles de presión en el sistema nervioso de cada deportista, lo que determina su tolerancia y la probabilidad de éxito o fracaso.

Desde principios del siglo pasado, Yerkes y Dobson demostraron que existe una relación en forma de “U” invertida entre el nivel de rendimiento y el nivel de excitación, como se ilustra en la figura No. 10.

Figura 9

Representación del nivel óptimo de excitación. Teoría de la “U” invertida.



De acuerdo con ella, existe un nivel de excitación óptimo para el buen rendimiento. En la medida que tal excitación aumente o disminuya, el rendimiento se verá afectado en algún sentido, de modo que un deportista sobremotivado o submotivado quedará en peores condiciones de ofrecer su mejor desempeño.

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

Así, un deportista deberá ser capaz de reproducir ese óptimo de excitación espontáneamente o a voluntad, capacidad que se adquiere con la experiencia, el deseo de rendir y cierta cultura emocional. Educar al deportista para manejar la excitación de acuerdo al nivel de preparación y a la dificultad que el momento de la ejecución impone, es parte del trabajo de preparación psicológica.

Eysenck, H.J. (1967) y Kircaldy, B.D., (1980) encontraron diferencias significativas entre los deportistas predominantemente introvertidos y extrovertidos en la forma en que generan la excitación y la inhibición y, por tanto, en las condiciones en que logran sus rendimientos máximos. Algún tiempo antes, Eysenck había considerado, refiriéndose a la implicación del sistema nervioso central en la personalidad, que “...resulta improbable que los factores periféricos puedan ser responsables de las diferencias extensas entre los extrovertidos y los introvertidos”

En los sujetos predominantemente introvertidos el potencial de excitación es fuerte, se genera rápidamente y se disipa con lentitud, mientras la inhibición es comparativamente más débil, se genera lentamente y se disipa con rapidez.

Estos deportistas son más propensos a desarrollar altos niveles de excitación y no logran oponer procesos de inhibición suficientes, que protejan el sistema nervioso de la inmovilización por choque y del desgaste.

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

Se reporta que los deportistas predominantemente introvertidos poseen, entre otras, las siguientes características:

- Pulso más acelerado.
- Umbrales sensoriales más bajos.
- Rápido establecimiento de reflejos condicionados, motivo por el cual aprenden rápidamente.
- Reacción más rápida.
- Agotamiento más temprano y menor capacidad de carga psíquica.
- Timidez.
- Fáciles de herir.

En los deportistas predominantemente extrovertidos la excitación es comparativamente menor, se genera más lentamente y se disipa con rapidez, mientras la inhibición protectora aparece rápidamente, es fuerte y se disipa con lentitud.

Estos deportistas se encuentran más protegidos del desgaste nervioso y cuando desaparece el estímulo que incide sobre el organismo, el retorno a niveles moderados de tensión es más rápido.

Debido a tal comportamiento nervioso, los deportistas predominantemente extrovertidos exhiben los siguientes signos:

- Pulso más lento.

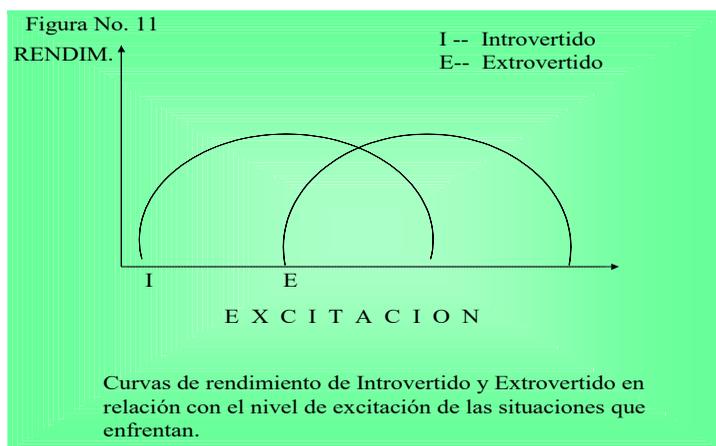
PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

- Umbrales sensoriales más altos.
- Reaccionan con más lentitud.
- Demoran más en establecer reflejos condicionados.
- Poseen alta capacidad de carga psíquica y tolerancia a la fatiga.

Obviamente, las curvas de excitación-rendimiento de estos deportistas son diferentes, como se puede apreciar en la siguiente figura.

Figura 10

Curvas de rendimiento de introvertido y extrovertido.



Los sujetos predominantemente introvertidos alcanzan sus mejores rendimientos con un nivel moderado de excitación, mientras los extrovertidos necesitan un nivel de excitación más alto para obtener sus mejores rendimientos. En los primeros, los elevados niveles de excitación interfieren con el rendimiento y lo afectan. En este sentido, Eysenck, H.J.

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

(1967) explicó que “... cuando la respuesta correcta se basa en una fuerza de hábito relativamente débil, la energía aumentada resulta nociva...” Esto establece una diferencia importante (y marcadamente constitucional) que no debe ser ignorada por los miembros del colectivo técnico del deporte.

Imagine el lector que es psicólogo (a) de un equipo de voleibol que se encuentra perdiendo por un tanto en el último set de un partido muy importante. Resulta imprescindible realizar un cambio y se cuenta en el banco con dos deportistas de similar nivel de rendimiento. Uno predominantemente introvertido y otro predominantemente extrovertido. ¿A cuál de ellos le recomendaría al entrenador poner a jugar?

De acuerdo con estas posiciones teóricas, debería recomendar al jugador predominantemente extrovertido, pues se necesita alguien que se desempeñe mejor en situación de alto stress competitivo. Obviamente, la última palabra la tiene el entrenador, quien deberá decidir si obedece esta recomendación de su asesor o la sacrifica por razones de maestría y de carácter técnico-táctico.

Otra dimensión establecida por Eysenck es el Neurotismo, la cual resulta de interés para el psicólogo del deporte. Se trata de la posibilidad de contar con recursos psicológicos para emitir respuestas adaptativas, acorde con las exigencias. Antsiférova, L.I. (1980) realizó una resumida y eficaz caracterización de esta dimensión, al decir que los sujetos con bajo neurotismo muestran características como perseverancia ante las dificultades, fuerza de voluntad, buen

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

carácter, confianza, conciencia, estabilidad emocional, sociabilidad, iniciativa y organización estable de la personalidad.

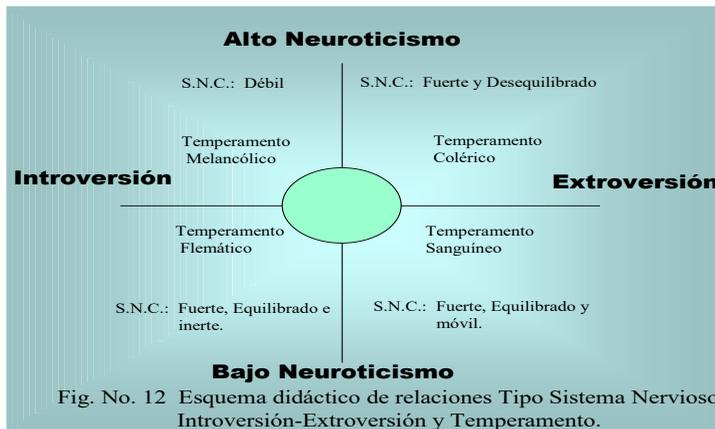
Contrario a este polo, el neurotismo representa autocontrol débil, sugestionabilidad, insociabilidad e incapacidad para el esfuerzo volitivo. Los sujetos con alto neurotismo se adaptan con dificultad a condiciones nuevas, tratan de olvidar, de ahogar los hechos que les resultan desagradables y no de superarlos activamente. La agudeza de sensaciones y de percepciones está disminuída.

Se sostiene que existe relación entre las dimensiones introversión-extroversión, neuroticismo-estabilidad (ambas consideradas por Eysenck en su enfoque hipotético-deductivo) y la teoría de los temperamentos, que puede ser comprendida a partir de los tipos clásicos de sistemas nerviosos de Pávlov. En este sentido, la tendencia extrovertida se asocia a la **fortaleza** de los procesos de excitación e inhibición (temperamentos sanguíneo y flemático), mientras su relativa debilidad aparece relacionada con la tendencia a la introversión.

Las otras dos cualidades del sistema nervioso (**equilibrio** y **movilidad**) explican algunas características de los temperamentos melancólico y colérico. Un intento de esquematizar estas relaciones (con el único propósito de contribuir a la comprensión general de entrenadores y otros especialistas vinculados al deportista) aparece en la siguiente figura.

Figura 11

Esquema didáctico de relaciones tipo Sistema Nervioso, Introversión-Extroversión y temperamento



Es en el momento de abordar un caso concreto que se descubre la simplicidad de este artificio didáctico, pues la personalidad se autorregula y expresa de un modo mucho más complejo. El papel de la motivación superior como nivel de regulación supremo de la personalidad del deportista -al cual se subordinan jerárquicamente otros niveles de su estructura (González, L.G., 1987)- introducen elementos de gran individualidad y coyunturalidad a cada caso. Pero la consideración de tal esquema como guía general de observación e intervención, puede resultar útil para entrenadores y psicólogos del deporte.

Es obvio que los deportistas cuya actividad nervioso-central apunta al cuadrante inferior derecho, tienen más probabilidades de éxito. Presentan reacciones rápidas, gozan de un mejor equilibrio excitación-inhibición que les

permite rendir bien en situación de alto stress competitivo y resultan móviles, es decir, rompen con mayor facilidad estereotipos motores dinámicos y los sustituyen por otros, lo que les permite cambiar rápidamente el objeto de atención, aprender con facilidad, establecer nuevos patrones de respuesta, etc.

Los que se ubican en el cuadrante superior derecho (tendencias melancólicas) pueden agotarse tempranamente ante la carga física y psíquica (debido a su relativa debilidad en los procesos de excitación) y no logran funcionar bien en situaciones de alto stress competitivo.

Los deportistas de tendencias flemáticas gozan de muy buenas condiciones para enfrentar el reto deportivo, diferenciándose de los sanguíneos en que muestran menor movilidad, es decir, resultan menos capaces de efectuar ajustes eficaces y oportunos ante la gran variabilidad de estímulos que caracteriza la actividad competitiva.

Finalmente, los que poseen tendencias coléricas son fuertes pero desequilibrados, de modo que la impulsividad puede ser excesiva en ocasiones y los conducen a comportarse de manera impredecible en las competencias.

7.1.2 La motivación.

La motivación aporta los indispensables componentes energéticos y direccionales a la conducta del deportista. “La psicología de la motivación ha tenido y tiene un puesto relevante en el panorama de la psicología científica en general y de la psicología del deportista en particular”. (Marrero, G., Martín-Albo, J. Y Núñez, J.L., 1999).

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

Inicialmente, sobre todo en Europa del Este, los estudios de motivación en el deporte, encabezados por Puni y Rudick, se concentraron en la “Intensidad” del motivo deportivo. Solo motivos verdaderamente fuertes son capaces de movilizar la enorme energía que necesita un deportista para entrenar en condiciones adversas y para superar determinadas marcas y resultados competitivos.

La fortaleza de los motivos deportivos proviene de las necesidades que con él se relacionan. Como expresó Calviño, M., 2000, “son las necesidades las generatrices de la dinámica instituyente del aparato psíquico. A ellas se asocian las experiencias de satisfacción e insatisfacción, experiencias basales e instituyentes de los dinamismos psicológicos fundamentales, y consecuentemente de los procesos dinámicos de mantenimiento (repetición), desplazamiento (compensación, equilibrio), reelaboración (superación, creación), etcétera”.

El origen de los motivos deportivos se puede hallar en diversos acontecimientos, coyunturas y vivencias provenientes de familiares y amigos deportistas; en la existencia de una instalación deportiva cercana, en las satisfacciones personales que provoca su práctica, como ejercitación de capacidades, perfeccionamiento estético corporal, promoción de salud y de relaciones sociales; en el goce por representar grupos y colectivos de pertenencia, etc.

Para evaluar la intensidad de estos motivos, generalmente se recurre a dos elementos: 1) disposición del deportista a sacrificar la satisfacción de otras necesidades cuando

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

resultan incompatibles con las que subyacen el motivo deportivo y 2) grado en que el deportista logra reflexionar sobre el motivo y fundamentarlo cognitivamente.

En virtud del principio de unión de lo cognitivo y lo afectivo, el deportista se inclina a documentarse y llegar a conclusiones propias acerca del motivo que lo anima. Se genera así una actitud que constituye una "... forma organizada y estable en la cual el motivo se estructura en la manifestación concreta de la personalidad hacia los objetos, las situaciones u otras personas concretas mediante su sistema integral de expresión, que incluye tanto sus comportamientos como su sistema de valoraciones y expresión emocional". (González, F., 1989)

Esta unión cognitivo-afectiva es lo que permite la relativa autonomía de los motivos. En este sentido, "...la motivación autónoma parte de las convicciones propias, de los sentimientos más profundos y de los fines y proyectos que han sido personalmente elaborados por el sujeto...La motivación autónoma regula la actividad sobre la base de los fines y proyectos dirigidos hacia el futuro inmediato o mediato que parten del propio sujeto, de sus necesidades, sentimientos, convicciones, conocimientos, capacidades, reflexiones, etc., o sea, que son elaborados por el propio sujeto". (González, D., 1995).

Por medio de entrevistas, observaciones, composiciones, completamiento de frases y test de los 10 deseos, es posible evaluar la intensidad del motivo deportivo. Sin embargo, aspectos cualitativos de la motivación ejercen también un efecto regulador en la conducta. Ellos son reflejados por

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

teorías que exploran acentos motivacionales dentro de la actividad deportiva. Algunas de ellas son importadas de la Psicología general y otras estudiadas en nuestra propia esfera.

Atkinson , J.W. (1964, 1974) realizó interesantes investigaciones acerca de la fuerza de la motivación y del predominio que debe existir del “motivo por aproximarse al éxito”, en oposición al de “evitar el fracaso”. Estos estudios contribuyeron a la comprensión y manejo de la conducta del deportista. No es difícil distinguir entre un atleta que busca evitar un fracaso y aquel que se aproxima decididamente al éxito. La entrega de este último es total y la idea de perder no es siquiera una posibilidad para él. Sus movimientos parecen seguros, amplios, fluidos y anticipados.

Muchas veces los entrenadores prefieren un deportista de discretas condiciones técnicas que posea una elevada motivación de logro, a otro virtuoso que no se implique intensamente en la tarea y, la mayor parte de las veces, busque evitar el fracaso. En el acápite “Hacia un enfoque integral, en que el concepto Actividad juegue su verdadero papel” se profundizará en esta importante cualidad motivacional.

Por su parte, los problemas del carácter intrínseco o extrínseco de la motivación (Deci, E.L., 1971, 1975) ocupan también a los psicólogos del deporte. En los deportistas motivados de manera predominantemente intrínseca, el motivo se deriva de la propia práctica deportiva. Estos atletas participan en los entrenamientos y

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

competencias por el placer que proporciona la actividad deportiva en sí misma. Se centran en la satisfacción personal por la actividad, sin buscar de manera especial beneficios externos. Los atletas con motivación intrínseca disfrutan el hecho de sentirse competentes y con control sobre la actividad que enfrentan. Esta motivación es responsable de la iniciación y la persistencia de la conducta.

Por el contrario, la motivación extrínseca se relaciona con las consecuencias y beneficios de la práctica deportiva. Los atletas participan en los entrenamientos y competencias para obtener satisfacciones no relacionadas directamente con la práctica. Se involucran en la actividad deportiva cuando aprecian que, por su conducto, obtendrán consecuencias positivas o deseables, o evitarían una consecuencia negativa. Por lo tanto, la conducta no se realiza por sí misma, sino por la búsqueda de recompensas externas.

A nuestro juicio, es difícil encontrar un deportista motivado solo en una de estas direcciones. Ambas coexisten, y el predominio de una de ellas -muchas veces coyuntural- influye con determinación en la conducta deportiva.

Ajenos a un maniqueísmo simplista, hay que decir que no solo la motivación intrínseca se asocia al buen rendimiento. En determinadas situaciones deportivas y nivel de dominio técnico y maestría, las motivaciones extrínsecas parecen potenciar el desempeño cuando coexisten en determinada magnitud con sus homólogas intrínsecas.

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

Se habla de la conveniencia de “manipular” la dimensión extrínseca v.s. intrínseca y de las posibilidades que esta acción tiene en el terreno psicopedagógico. En este sentido, Weinberg, R.S. y Gould, D. (1995) refieren un interesante ejemplo. Una persona recibía periódicamente la visita indeseable de un grupo de niños que jugaban béisbol en sus predios. Como consecuencia, la zona quedaba desordenada y afectada. De nada valdría la reprimenda para ahuyentar a esos indóciles muchachos.

De tal manera, les propuso una moneda de veinticinco centavos cada vez que vinieran a jugar. Luego, ante su supuesta dificultad económica, redujo el premio a quince, luego a diez hasta que llegó a solo cinco centavos. Fue en ese momento que los niños respondieron: -¡Venir a jugar por solo cinco centavos! Ni lo piense...! Y de esta manera se libró de los inoportunos.

La teoría de la autoeficacia (Bandura, A., 1977, 1988) es otro significativo esfuerzo por comprender e influir en la conducta del deportista. Se trata del modo en que los sujetos controlan su propia conducta a partir de la valoración que tienen de sus capacidades para enfrentar las tareas que el medio les impone.

Frente a una situación concreta, el deportista emite un juicio acerca de las capacidades propias en relación con el reto que tiene por delante, y llega a una “creencia” o convicción acerca de las posibilidades de éxito. Tal proceso de “autopersuasión” se nutre de diversas fuentes de información cognoscitiva, entre las cuales figuran los logros anteriores (sobre todo para deportistas que gozan de

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

determinada maestría), experiencias vicarias o referidas a modelos con los cuales el sujeto se compara (propio de deportistas noveles) y persuasión o diálogo interno, por medio del cual el atleta trata de convencerse de sus posibilidades de obtener la victoria. A mayor autoeficacia, se exhiben más altos niveles de persistencia y decisión, atributos asociados al éxito deportivo.

Una derivación de tal teoría que, a nuestro juicio, ofrece particular utilidad para la práctica del psicólogo del deporte, es la diferenciación que se establece entre la expectativa de eficacia y la de éxito. A la primera corresponde el propio término “autoeficacia” y guarda relación con los juicios acerca de las habilidades para enfrentar determinada tarea o reto. El atleta se centra en la calidad de los movimientos, en los elementos técnico-tácticos y queda persuadido de que su adecuada realización conducirá a buenos resultados.

En esta expectativa no se buscan los resultados por sí mismos, sino la realización correcta, fluida, rítmica y eficiente de las habilidades, considerando que ello será suficiente para obtener el éxito. De acuerdo con nuestras observaciones, en estos casos la ejecución se disfruta y el deportista relega a un segundo plano la meta del éxito, el cual se derivará de la ejecución correcta. Los deportistas parecen sinceramente sorprendidos por el resultado, luego de salir del “trance” que vivieron durante la ejecución.

La expectativa de éxito, en cambio, expresa la búsqueda activa del resultado en sí mismo. El deslumbramiento que provoca la meta y la persecución que desencadena, es una tendencia que no se ha observado asociada a los mejores

rendimientos. Sin embargo, favorecer un balance entre ambas expectativas parece ser la mejor opción.

Estos y otros modelos, como el Atributivo, de Weiner, el de Perspectivas de meta, de Nicholls, etc., contribuyen a enriquecer el estudio del deportista y a operar sobre los vectores motivacionales que favorecen o se oponen al rendimiento.

Teniendo en cuenta las grandes variaciones Inter situacionales e interindividuales que observa un psicólogo del deporte en su trabajo dentro de un equipo, parece conveniente considerar tres “bloques” de motivos que permiten la orientación psicológica y pedagógica: motivos procesales, instrumentales y de contenido.

"Bloque de motivos procesales". Puede incluirse en esta categoría la agrupación de motivos de carácter determinante y de esencia respecto a la motivación del deportista. Son motivos de profunda determinación, generadores de energía y dirección a partir de necesidades vinculadas estrechamente a la actividad física y deportiva general, que se expresan en el placer que el atleta experimenta al desarrollar sus posibilidades funcionales, en este caso deportivas. En el bloque procesal pueden incluirse los motivos de logro y la dimensión intrínseca-extrínseca.

"Bloque de motivos instrumentales". Puede incluirse en esta categoría la agrupación de motivos de viabilización de la energía y la dirección, que se refieren a la inmediatez competitiva y el resultado. Están relacionados con el modo

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

concreto en que se aproxima el deportista al objetivo deportivo. A partir de la alimentación procesal, los motivos instrumentales se ligan más a la ejecución práctica y a la aproximación del deportista al reto competitivo. En el bloque instrumental se incluyen cualidades que se encuentran generalmente determinadas por el estado de la Forma Deportiva (grado de desarrollo de capacidades físicas, técnicas y tácticas) y por la intensidad y cualidad de los motivos procesales. Su carácter instrumental puede reflejar estilos o patrones de enfrentamiento condicionados o aprendidos ante situaciones estresantes, que les otorgan algún grado de libertad.

En el bloque instrumental se incluyen tendencias motivacionales como Expectativa de éxito vs. Eficacia y Orientación a Logro (Duda, J.L., 1994, Moreno, A., 2000).

"Bloque de motivos de contenido". Puede incluirse en esta categoría a la agrupación de motivos de expresión concreta o coyuntural de la energía y la dirección, de orientación personal y social. Estos motivos tienen un carácter más externo o superficial y están influidos por el contexto social deportivo, la experiencia vital, la personalidad y la situación actual del deportista. En el bloque de contenido se incluyen motivos materiales, de reconocimiento personal, de autoafirmación deportiva y personalológica y supraindividuales, de marcado carácter social. Son motivos más "trabajables" y reconocibles, por cuyo conducto puede ascenderse (psicológica y pedagógicamente) a los instrumentales y procesales, de

mayor capacidad reguladora en la personalidad del deportista.

El bloque de contenido incluye Motivos Materiales, de Reconocimiento, de Autoafirmación Deportiva, de Autoafirmación personalológica y Supraindividuales.

A nuestro juicio, tal aproximación de carácter jerárquico permite al psicólogo orientarse de manera efectiva en el estudio, evadiendo el error de considerar de igual poder y determinación los diferentes vectores motivacionales que generan energía y dirección a la conducta del deportista. Facilita, por otra parte, la identificación temprana y operativa de motivos de mayor visibilidad (bloque de contenido) y su utilización como peldaños para acceder, a través del bloque instrumental, a motivos procesales de mayor capacidad reguladora.

En la actualidad se trabaja en un instrumento denominado “Explorador Motivacional Deportivo” (González, L.G., pendiente de publicación). En este instrumento, luego de presentar al atleta una narración que estimula el mecanismo de la proyección, se le conduce a que elija entre varias respuestas que expresan motivos de diferente acento cualitativo. Mediante el procedimiento Triángulo de Fuller (inserto en el instrumento) se garantiza la interacción de los diferentes motivos que componen cada uno de los tres bloques mencionados, permitiendo al psicólogo estudiar con adecuada representatividad la dinámica de tales motivos.

7.1.3 La autovaloración.

Se trata de la capacidad -derivada de la naturaleza autoconsciente del hombre- de apreciar críticamente los atributos y las cualidades que se poseen. En el caso del deportista, la autovaloración le permite conformar juicios – en los cuales aparecen elementos cognitivos y afectivos en particular simbiosis- acerca del desarrollo de sus capacidades, tomando como base la apreciación que tiene de las capacidades de los demás.

Una autovaloración adecuada permite al deportista apreciar con justeza sus mejores virtudes y los defectos que debe tratar de anular o neutralizar. Cuando se produce un “divorcio” entre lo que el atleta es y lo que “cree” que es, la conducta deportiva se ve seriamente afectada y, en el terreno de las emociones, se producen alteraciones o estados que no contribuyen a potenciar el rendimiento deportivo.

En el acápite “Hacia un enfoque integral, en el que el concepto actividad juegue su verdadero papel” se analizará con mayor profundidad el problema de la autovaloración en el deportista.

7.1.4 El nivel de pretensiones.

Se trata de las tareas que el hombre se considera capaz de realizar. El nivel de pretensiones se apoya en los juicios autovalorativos que el deportista emite, de modo que la adecuación autovalorativa constituye una importante premisa para que la formulación de los objetivos de participación en las competencias sea realista y generen emociones positivas. Sentimientos de angustia,

incertidumbre e inseguridad suelen estar asociados a niveles exagerados de pretensiones y a respuestas emocionales negativas que interfieren la mejor ejecución.

7.2 La actividad deportiva

Las características del medio que rodea al deportista, sus relaciones con el entrenador y el resto del equipo, el público, el clima, entre otros, son elementos sumamente importantes para el desempeño competitivo.

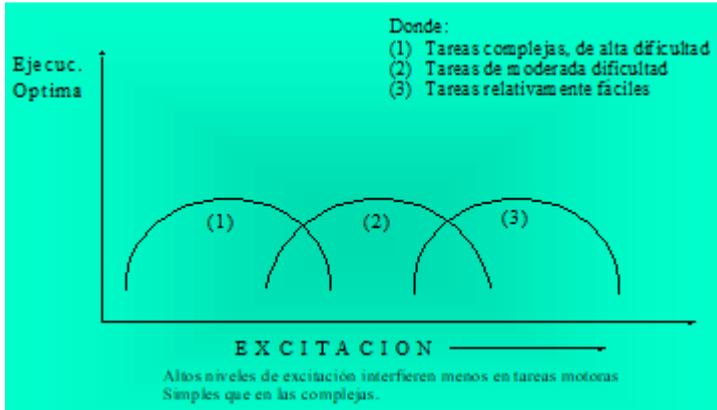
Sin embargo, las condiciones externas van más allá de estos elementos ambientales. Incluye las peculiaridades de la actividad concreta, las exigencias psicológicas coyunturales, la puntuación del equipo en un momento de la competencia, la presencia de determinado contrario, etc., aspectos que ejercen una influencia determinante en la respuesta del deportista.

Veamos el papel que juega la dificultad de la tarea. Harris, D.V. y Harris, B.L. (1987) refieren que si esta resulta fácil para el atleta, se necesitará un nivel de excitación alto para realizarla con calidad. Llevarse el dedo a la oreja, por ejemplo, es una acción sumamente simple. Pero si debe realizarse doscientas veces seguidas y disminuye el alerta direccional, es probable que en algún momento el dedo vaya al lugar equivocado y cause estragos en el ojo.

Sin embargo, cuando la tarea resulta bien difícil, una excitación relativamente baja asegura una mejor ejecución. Estas relaciones aparecen reflejadas en la figura No. 12 .

Figura 12

Relación entre niveles de ejecución y excitación, conforme el tipo de tarea.



Tales regularidades deben ser consideradas por entrenadores y psicólogos, con el propósito de personalizar el entrenamiento, aún en deportes colectivos. Dos posiciones en un equipo de fútbol, dos momentos de ejecución gimnástica, un mismo ejercicio realizado en dos etapas diferentes de preparación, ofrecen distintos niveles de dificultad y, por ello, demandan enfrentamientos de determinados grados de excitación.

Resulta importante que el psicólogo del deporte logre una concepción particular de estas relaciones, conforme al carácter dinámico que tiene la actividad deportiva. Tomemos el ejemplo de un joven tenista. Este comienza a dominar determinado ataque rápido y frontal cuando el contrario se encuentra pegado a la mesa. Le resulta fácil sorprenderlo en el tránsito del rol ofensivo al defensivo,

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

por la vulnerabilidad en que logra colocarlo con golpes breves, directos y de gran velocidad de la pelota.

Al resultarle fácil este ataque a nuestro tenista, lo logrará realizar con éxito cuando la competencia sea difícil o importante. Pero muy probablemente cometa errores al aplicarlo en eventos monótonos o de bajo nivel de dificultad. En tal caso, sería conveniente: 1) no “quemar” el recurso y utilizarlo en competencias más meritorias ó 2) reservarlo para determinados instantes de la propia competencia en que logre altos niveles de atención y motivación, a pesar del bajo incentivo de la misma. En este último caso, tal manejo a voluntad de los estados interiores se logra gracias a la maestría deportiva, y debe constituir un objetivo del trabajo de preparación psicológica.

Otro elemento importante a tener en cuenta respecto a las condiciones externas es el contexto social-deportivo. La sociedad - en particular las instituciones - las expectativas deportivas y el valor social e ideológico de una victoria, otorgan determinada crucialidad al contexto. Sin embargo, el entrenador y el psicólogo han de explorar si el sentido personal que el deportista le otorga a la ocasión, va en el mismo sentido que el contexto social-deportivo.

Cuando ambos coinciden pueden esperarse resultados destacados y, lo más importante, la actividad deportiva generará valores humanos de trascendencia. Sin embargo, cuando el contexto social-deportivo es crucial pero el deportista le otorga un sentido personal disminuido (ocurre, por lo general, cuando el verdadero objetivo-meta

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

del atleta está en otra competencia y la actual entra en conflicto con ella) los resultados pueden resultar inesperadamente bajos y la ocasión tener un carácter enajenante para el deportista.

Otro aspecto a tener en cuenta respecto a las condiciones externas es el tipo de estimulación a la que se encuentra sometido el deportista. Hay momentos en que las acciones transcurren conforme a un esquema esperado de oposición, pero hay otros en que impera la monotonía debido a un desbalanceado desempeño de los contendientes.

Cuando se va ganando fácilmente o se pierde por abultado marcador (situación particularmente observable en deportes con pelotas o de combate) se produce una situación que puede atentar contra la moral y la cohesión del equipo. Esto se amplifica cuando los objetivos 1) no son compartidos por todos los miembros, 2) no son considerados igualmente valiosos ni 3) igualmente alcanzables. En tales casos, las posibilidades de recuperación durante la competencia son más escasas.

Hacia un enfoque integral, en que el concepto Actividad juegue su verdadero papel.

Pretender el estudio de procesos psicológicos de manera “aséptica”, fuera del contexto en el cual se integran a conductas funcionales complejas, reduce significativamente su valor inferencial. Las evaluaciones de laboratorio, por ejemplo, constituyen

Un atleta de Triple Salto (Atletismo) realizando una prueba de Tiempo de Reacción Complejo en el laboratorio de

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

Psicología del Instituto de Medicina del Deporte (Subdirección del Este). El deportista debe responder discriminativamente ante la aparición de luces de diferentes colores, seleccionando el conmutador correcto (dispone de uno en la mano derecha, otro en la izquierda y uno en el pié) según corresponda.

efectivas aproximaciones a procesos psicofisiológicos básicos, como velocidad de reacción simple y compleja, y a capacidades potencialidades como la de concentrar adecuadamente la atención. Pero tales estudios en condiciones controladas y normadas constituyen solo un estimado de las posibilidades específicas del sujeto; no permiten inferir cómo se comportará el proceso evaluado cuando deba integrarse a un sistema de respuestas, sometido a presiones de rendimiento y de otros tipos.

Por ello, las pruebas de laboratorio que se realicen deberán contrastarse y complementarse con otras de terreno, en las condiciones más naturales posibles. Se puede ilustrar esta problemática: un deportista que obtenga buena evaluación en una prueba de laboratorio de concentración de la atención y que, a la vez, exhiba ineficiencia e inestabilidad en otra de terreno, probablemente enfrente barreras psicológicas en la actividad deportiva como miedos e inseguridades y las cuales quedarían ignoradas si la evaluación se limitara al laboratorio.

Por su parte, los resultados de la prueba de terreno, por sí solos, no permitirían comprender que el deportista cuenta con cualidades potenciales para lograr un buen proceso concentrativo. El estudio de las condiciones internas,

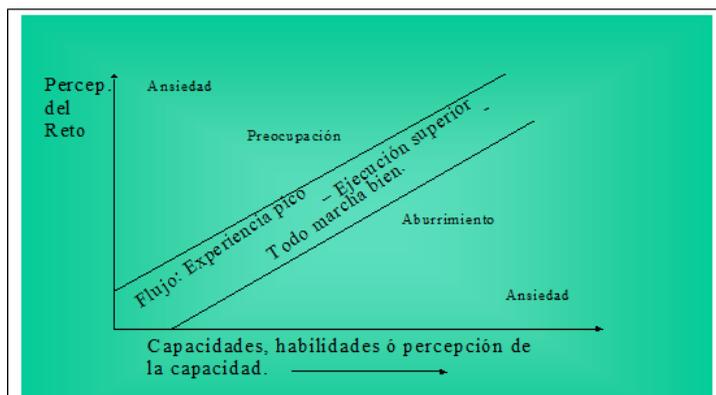
PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

bajo el influjo real del medio exterior y de las condiciones específicas en que se desarrolla la tarea, constituye premisa de la exploración psicológica, en particular en la esfera del deporte.

Estar de acuerdo con lo anterior significa rechazar - por insuficiente y poco representativo- el criterio de que un deportista con alta puntuación en un test de capacidad intelectual, debe desarrollar un mayor nivel de razonamiento táctico. Antes habría que conocer su caudal de conocimientos teórico-tácticos del deporte, su experiencia deportiva activa y su capacidad de autocontrol para desarrollar un pensamiento táctico en condiciones de déficit de tiempo y de reto emocional.

En esta dirección integradora se han realizado esfuerzos, que no deben ser ignorados si deseamos aplicar una verdadera Psicología del deporte. Csikszentmihalyi, M. (1975) por ejemplo, estableció una relación orientadora entre las percepciones de reto y de capacidad de respuesta efectiva, estudiando como variable dependiente el estado psicológico que acompaña la ejecución y ejerce una indudable influencia sobre la misma. En la figura No. 13 se pueden observar tales relaciones.

Figura 13
Concepto de Flujo



Cuando un deportista percibe sus capacidades insuficientes para enfrentar la magnitud del reto, aparece la preocupación y se puede llegar a la ansiedad. Por el contrario, cuando el reto parece menor que las capacidades que se cuentan, se observa aburrimiento y puede llegarse también a la ansiedad si la competencia continúa demasiado fácil.

Así, la clave para la expresión del potencial deportivo es el logro de una adecuada correspondencia entre ambas variables. Cuando el deportista percibe que su capacidad corresponde a la magnitud del reto, se produce durante la ejecución la experiencia de “Flujo”, un estado positivo, anabólico, que favorece la realización de los mejores rendimientos.

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

Según Marrero, G. y otros (1999), la sensación de “Flujo” que establece este modelo puede favorecer la motivación intrínseca, ya que “esta experiencia tiene lugar cuando las destrezas de la persona equivalen al desafío que tienen que afrontar provocando que la motivación intrínseca alcance su punto más alto... La sensación de flujo incluye aspectos como la completa absorción en la actividad, la fusión entre acción y conciencia, el sentimiento de control, la sensación de plena energía, etc.” El deportista logra disfrutar la ejecución y relegar a un segundo plano de atención los propios resultados de la misma, casi siempre asociados a las gratificaciones y los premios.

Aunque pueda parecer modesto el aporte de este modelo, tuvo el mérito de destacar el papel de las circunstancias concretas en la manifestación de las variables psicológicas, dejando en posición muy vulnerable los estudios “estáticos” que proliferaban. El carácter autovalorativo de tales percepciones y su dependencia directa de los momentos que se viven, dejan claro el papel que juega la actividad en la esfera de la Psicología del deporte.

Otro esfuerzo importante en este sentido lo realizó Atkinson, J.W. (1964) –referido en el acápite anterior- en sus estudios sobre motivación de logro, partiendo de los realizados previamente por Murray. En un útil resumen del trabajo de aquél, Gill, D. (1986) refiere sus dos “constructos” que, nuestro juicio, tienen gran importancia: “Motivo por aproximarse al éxito” (Ms) y Motivo por evitar el fracaso (Maf”).

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

El primero es la “capacidad para experimentar orgullo o satisfacción por la obtención de un logro”, mientras el motivo por evitar el fracaso es “...la capacidad para experimentar vergüenza o humillación como consecuencia de un fracaso”.

En su descripción esta autora expresa: “Cada quien posee ambas características. A todos nos agrada ser exitosos, y nos sentimos bien cuando logramos éxito en algo. Por otra parte, nos sentimos mal cuando hacemos errores, rendimos pobremente, o tenemos fracasos en nuestros esfuerzos.”

Más adelante abunda: “Aunque todos nosotros disfrutamos y buscamos los éxitos e intentamos evitar los fracasos, no todos tenemos los dos motivos en el mismo grado. El factor de personalidad importante en la teoría de Atkinson es la diferencia entre los dos motivos (Ms - Maf). Al discutir diferencias individuales en motivación de logro, nos referimos normalmente a las personas como "altos" o "bajos" ejecutores.

Los individuos que tienen un Ms alto y un Maf bajo son los “buenos ejecutores”; el éxito es muy importante para ellos y no se preocupan mucho por el fracaso. Así, las personas de Ms alto y bajo Maf buscan desafiar situaciones de logro y se esfuerzan duro para lograr el éxito sin preocuparse por los posibles fracasos. Por otro lado, los individuos que tienen un Ms bajo y un Maf alto se preocupan por el fracaso en mayor medida”. Sin embargo, no quedan muy claras estas aseveraciones cuando ninguno de los dos motivos predomina.

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

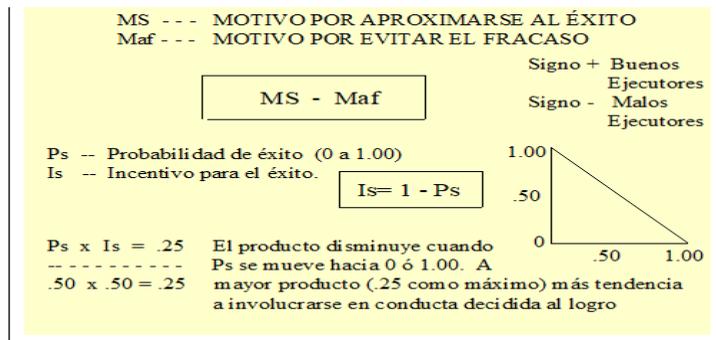
La consideración simultánea e integral de “factores de personalidad” y “factores situacionales” de la teoría de Atkinson, otorga un estimable recurso de evaluación e intervención que el psicólogo del deporte no debe ignorar en su labor. Como expresa Gill, D.L. (1986), “La teoría de Atkinson no hace predicciones solo sobre la base de los motivos, sino incorpora factores personales y situacionales. El principal factor situacional en la teoría de Atkinson es la dificultad de la tarea, o, específicamente, la probabilidad de éxito individual (Ps). El rango de Ps va desde 0 (ninguna oportunidad en absoluto) a 1.00 (éxito seguro)”.

Así, si un deportista obtiene éxito en 9 de cada 10 acciones (remates en voleibol, superaciones de la varilla en salto alto, etc.) su Ps será de .90. Por el contrario, si acierta 2 de cada diez intentos como promedio, su Ps será de solo .20.

Un segundo factor situacional contemplado por Atkinson es el “Incentivo para el éxito” (Is), el cual se obtiene de la diferencia (1.00 – Ps). Esta relación sugiere que a más bajas oportunidades de éxito, mayor será el valor de su incentivo. En la figura No. 14 se puede apreciar esta dinámica.

Figura 14

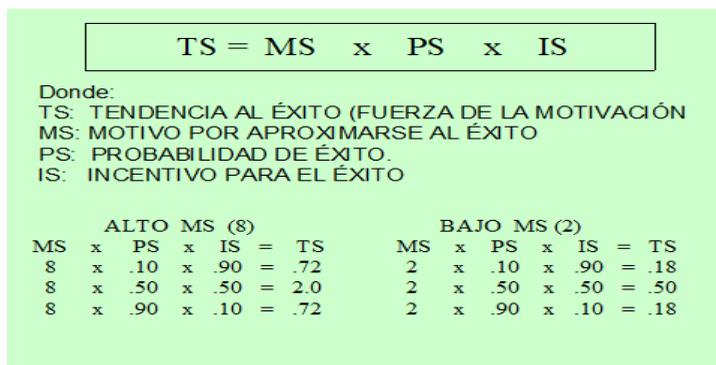
Incentivo para el éxito



Veamos el interesante intento de Atkinson por formalizar las relaciones que intervienen en lo que denomina la “Fuerza de la motivación”. Esta última resulta del producto de las variables “Motivo por aproximarse al éxito”, “Probabilidad de éxito” e “Incentivo para el éxito”, como se puede apreciar en la figura No. 15.

Figura 15

Fuerza de la motivación



PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

De esta manera, la fuerza de la motivación para un mismo motivo de aproximación al éxito (en los casos de referencia con valores 8 y 2 respectivamente) sería siempre mayor cuando la probabilidad de éxito se acerque a .50. A medida que se aleje hacia 0 ó hacia 1.00, la fuerza de la motivación disminuirá.

Sin embargo, la tendencia a involucrarse en una conducta exitosa (motivo por aproximarse al éxito) resulta definitoria. Obsérvese que en el primer caso (motivo de valor 8) la fuerza de la motivación siempre es mayor, aún cuando la probabilidad de éxito sea de .10 ó .90.

Probablemente el lector se haya preguntado cómo evaluar el motivo por aproximarse al éxito, ya que la probabilidad y el incentivo tienen fácil determinación. A continuación comunicamos dos procedimientos sencillos que hemos adoptado en nuestra labor de preparación psicológica con el equipo nacional de Atletismo cubano, que cumplen también los requisitos de sencillez y factibilidad que deben estar presentes en el trabajo de terreno en el deporte.

Una de ellas consiste en la aplicación de una escala autovalorativa de varios items, a aplicar veinticuatro horas antes del inicio de una competencia:

Tabla 3

Valores de Compromiso y Riesgo del Atleta

Nombre del atleta:
Competencia:
Fecha:

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

Valores	1	2	3	4	5
1. Me emplearé a fondo en cada intento, buscando el éxito a toda costa.					
2. Trataré de salir lo mejor posible, pero sin arriesgar demasiado.					
3. Probaré hasta dónde puedo llegar.					
4. Me interesa más no fallar, que arriesgarme demasiado.					

Los items 1 y 3 reflejan “motivo por aproximarse al éxito” y los 2 y 4 “motivo por evitar el fracaso”. La inclusión de ambos motivos en un mismo instrumento y la existencia de una escala ordinal, permiten lograr coherencia con las posiciones de Atkinson, ya que se parte del presupuesto establecido por él de que ambos motivos coexisten en el deportista en un momento determinado y pueden expresarse en forma de grado.

Otro procedimiento aplicable es el experimental en condiciones de terreno. Luego de garantizarse un clima motivacional apropiado, se conforma un grupo integrado por deportistas de similares edades cronológicas y deportivas y condiciones físicas y técnicas. Se les piden pronósticos en cada intento conforme a una clasificación por niveles, y se examina la dinámica del nivel de pretensiones, infiriendo de ella su voluntad para implicarse en un reto o su conformismo evitador de fracaso.

Para provocar tal conflicto de tendencias motivacionales, se pueden ampliar los puntos correspondientes a cada nivel de aspiración y otorgarse el valor cero cuando no se alcance el compromiso, metodología que guarda cierta similitud con

la presentada en un trabajo anterior. (González, L.G., 2001 c)

Por su parte, la aplicación del reconocido principio del Análisis del Producto de la Actividad, referido tempranamente por Puni en las esferas del diagnóstico y la intervención psicológica, debe constituir una máxima del psicólogo del deporte. “La comprensión del carácter objetivo de las fuerzas motrices en tanto su carácter reflejo y su vinculación objetual es imposible al margen de la consideración del eslabón central en el que dichas fuerzas motrices se revelan como objetivos y en el cual ellas se conforman en tanto tales: la actividad práctica, el proceso real de producción de la vida”. (Calviño, M., 2000).

Solo resta aplicarlo con la imaginación y seriedad que la labor de preparación psicológica exige.

Autovaloración y pretensiones.

La autovaloración ha sido ampliamente estudiada como formación psicológica de la personalidad. Una de las descripciones más ilustrativas del término fue realizada hace mucho por Savonko: “...Constituye un componente indispensable de la autoconciencia, es decir, de la conciencia que el hombre tiene de sí mismo, de las fuerzas y capacidades mentales propias de las acciones, motivos y objetivos de su comportamiento, de su actitud ante lo que lo rodea, hacia otras personas y hacia sí mismo... la autovaloración incluye la facultad de evaluar sus fuerzas y posibilidades de examinarse con espíritu crítico.

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

Permite al hombre “medir” fuerzas de acuerdo con las tareas y exigencias del medio ambiente y en consonancia con ello, plantearse independientemente determinados objetivos y misiones. De esta manera, la autovaloración forma la base del nivel de pretensiones, o sea, del nivel de las tareas que el hombre se cree capaz de realizar. Al estar presente en cada acto de la conducta, es un importante componente del control de la misma, siendo por esa causa un factor de peso en la formación de la personalidad”. (González, O. Sin fecha de publicación)

La autovaloración puede ser adecuada (reflejar fielmente las capacidades que se poseen) o inadecuada, en este último caso por sobrevaloración o subvaloración. Cuando existe una autovaloración inadecuada, la autorregulación de la conducta deportiva se ve seriamente afectada y, con ella, el rendimiento deportivo.

Si un deportista cree infundadamente que es rápido, planificará y ejercerá sus acciones técnico-tácticas a partir de ese criterio erróneo, y descuidará la posibilidad de imponerse de manera realista, apelando a otros elementos que posea más desarrollados, como la fuerza o la técnica. Por el contrario, si subestima el desarrollo de determinada cualidad, no podrá explotarla plenamente y sus rendimientos quedarán por debajo de su potencial.

La adecuación de la autovaloración del deportista se suele estudiar mediante varios procedimientos: 1) Entrevistas al atleta y al entrenador, entre otros, 2) Escalas subjetivas que recojan juicios valorativos del nivel de desarrollo de determinadas cualidades, tanto a los propios atletas como a

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

los entrenadores, 3) Pruebas de terreno dirigidas a contrastar los juicios valorativos y autovalorativos acerca de la calidad de determinados componentes de la ejecución. (González, L.G., 2001 a) y 4) Observación controlada.

El nivel de pretensiones, por su parte, guarda relación con la adecuación autovalorativa pero no debe ser identificado con ella. Se trata de la magnitud de la tarea que el deportista se propone realizar en un momento determinado. Obviamente, está influido por la autovaloración pero depende también de los motivos de participación en la competencia y del estado psicológico actual, entre otros elementos.

En una investigación anterior, realizada con tiradores del equipo nacional juvenil, se comprobó que la calidad deportiva estuvo asociada a la dinámica entre la autovaloración de rendimiento y el nivel de pretensiones.

En dicha investigación se conformaron dos grupos de diferente nivel: uno de tiradores Destacados y otro de No Destacados. Se excluyeron de la investigación aquellos que no pudieron ubicarse claramente en uno u otro grupo por parte de los expertos. Con relación al resto de las variables, ambos fueron homólogos.

Se conformó una situación experimental, en la que se les motivó a cumplir sus propios pronósticos de rendimiento por series de 10 disparos, para lo cual era necesario que realizaran un análisis del estado de la preparación, del nivel alcanzado, la calidad de la bala, la iluminación, etc., y calcularan cuánto podían tirar en cada una de las series.

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

Las interrogantes al realizar esta investigación fueron: ¿Será realmente útil que el tirador se formule propósitos de lograr una puntuación muy alta en una serie de 10 disparos –llevado por los deseos o la necesidad de lograrla- sin estar presente la convicción de que es posible realmente llevar a cabo el empeño? Expresado de otra manera: ¿Es suficiente que la meta ambiciosa exista, aunque no cuente con el respaldo de un juicio autovalorativo adecuado?

Al efecto, se logró un ambiente competitivo peculiar, en el cual obtenía la victoria el tirador que cumpliera con mayor precisión su pronóstico. Para evitar la tentación de proponerse metas muy fáciles de cumplir, se diseñó un programa de estimulación por puntos, como aparece en las figuras Nros. 16 y 17.

Figura 16

Compromisos por serie de 10 disparos para la modalidad de pistola. .

COMPROMISOS POR SERIE DE 10 DISPAROS (PISTOLA)		
<u>Nivel de Compromiso</u>	<u>Valor de la Tirada</u>	<u>Ptos. Obtenidos</u>
No. 1	98 – 100	3 000 pts.
No. 2	96 – 97	2 700 “
No. 3	94 – 95	2 400 “
No. 4	92 – 93	2 100 “
No. 5	90 – 91	1 800 “
No. 6	88 – 89	1 500 “
No. 7	86 – 87	1 200 “
No. 8	84 – 85	900 “
No. 9	82 – 83	600 “
No. 10	80 – 81	300 “
Pérdida de Compromiso		0 Pto.

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

Figura 17

Compromisos por Serie de 10 disparos para la modalidad de Fusil.

COMPROMISOS POR SERIE DE 10 DISPAROS (Fusil)		
<u>Nivel de Compromiso</u>	<u>Valor de la Tirada</u>	<u>Ptos. Obtenidos</u>
No. 1	99 – 100	1 800 pts.
No. 2	97 – 98	1 500 “
No. 3	95 – 96	1 200 “
No. 4	93 – 94	900 “
No. 5	91 – 92	600 “
No. 6	89 – 90	300 “
Pérdida de Compromiso		0 Pto.

Antes de iniciar cada serie de 10 disparos, el deportista debió elegir el rango de rendimiento que él consideraba podía cumplir, realizando un análisis integral de todos los factores que pueden incidir en el resultado, como el aire, la calidad de la bala, del arma, el estado físico del día, sus rendimientos anteriores, etc.

Si lo cumplía, ganaba los puntos correspondientes, que se acumulaban de serie en serie hasta el final de la competencia. Si sobrecumplía el compromiso, solo obtenía los puntos correspondientes al nivel comprometido, dejando así de ganar determinada cantidad.

Si no llegaba al compromiso, o sea, si incumplía, obtenía 0 punto en esa serie. Este sistema obliga al tirador a ajustar su autovaloración, a fin de ganar lo más posible con el mínimo de riesgo de obtener un 0.

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

En las figuras 19 y 20 se puede apreciar la amplificación que sufrió el sistema de puntuación, con lo cual se buscaba favorecer la estimulación y tratar de apartar al tirador del sistema tradicional de competencia por series de 100 puntos.

Los niveles de compromiso guardaban una elevada diferencia de puntos entre sí, lo que motivó a los tiradores a aspirar al más alto posible a pesar del riesgo de perderlo todo. Como se puede apreciar en las figuras anteriores, los rangos de compromiso para la modalidad de fusil son más estrechos, debido a la mayor precisión que desarrolla esta arma.

Esta situación experimental se basó en una vieja metodología elaborada por Hoope y luego retomada por otros autores, entre ellos González , F. (1980). Como primer resultado se conoció que los tiradores Destacados obtuvieron una puntuación significativamente mayor; es decir, fueron más capaces de apreciar con justeza sus posibilidades reales.

Profundizando en la dinámica del nivel de pretensiones (Ver figura No. 18) se puede apreciar que ambos tipos.

Figura 18

Dinámica del nivel de pretensiones y rendimiento.

Dinámica de pretensiones y rendimiento en tiradores	<u>TIRADORES DESTACADOS</u>	<u>TIRADORES NO DESTACADOS</u>
<u>INDICE MEDIO NIVEL DE COMPROMISO</u>	3,2	3,4 (N.S.)
<u>DESV. STANDARD</u>	0,70	0,94 (0,05)
<u>Nro. FRACASOS</u>	8	19 (0,01)

Los tiradores no mostraron diferencias significativas en el índice promedio del nivel de compromiso, lo que sugiere que no hubo variación en su rendimiento deportivo.

Este hallazgo está relacionado con la diferencia considerable en el número de fracasos que se observa en la figura. Los tiradores destacados fracasaron solo en 8 compromisos, mientras que los no destacados lo hicieron en 19, más del doble de veces. Estos últimos tendieron a incumplir más porque sobreestimaron sus habilidades y pasaron por alto sus limitaciones técnicas.

Por otro lado, la variabilidad en torno a la media del nivel de compromiso fue significativamente mayor en los no destacados, lo que indica que estos fueron más inestables en sus metas de ejecución.

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

El grupo de tiradores destacados superó 14 compromisos (11 de un nivel y 3 de más de un nivel), mientras que el grupo de no destacados solo superó 6 (5 de un nivel y 1 de más de un nivel). Los destacados superaron en más del doble los compromisos en comparación con los no destacados.

Si se consideran estos datos y algunas respuestas de los destacados en las entrevistas, se puede concluir que adoptaron un enfoque más conservador. A la pregunta "¿por qué no aumentaste el compromiso después de superar el nivel en la serie anterior?", estos atletas respondieron, como AD, de la siguiente manera: "Podría haber aspirado al nivel 2 (aunque realmente se comprometió al 3) , pero este deporte es muy difícil y cualquier cosa puede pasar". Otro atleta destacado comentó: "Porque me siento mejor así; cuando me presiono mucho, no rindo bien. Prefiero estar cómodo".

Las reacciones de algunos tiradores no destacados durante la experiencia sugieren que sobrevaloraron sus capacidades reales de rendimiento y no contaban con una convicción firme de alcanzar sus objetivos. Un ejemplo de esto fue el deportista GE, quien, a pesar de tener bajos rendimientos históricos, se fijaba metas de ejecución altas. Cuando lograba disparos cuyo valor no debía sorprenderle, se molestaba, golpeaba la mesa y usaba palabras ofensivas, aunque aún estaba al principio de la serie y tenía tiempo suficiente para cumplir con su compromiso.

Este comportamiento puede explicarse por el concepto de "afecto de inadecuación", según el cual la discrepancia entre

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

las expectativas y los resultados, producto de expectativas exageradas, es la causa principal de respuestas emocionales desajustadas (González, F., 1980). Tiradores como el mencionado tenían reacciones emocionales descontroladas ante los fracasos, como si se establecían un nivel de aspiración elevado pero, al mismo tiempo, sospechaban que no podrían alcanzarlo, anticipando el fracaso. Entre sus conductas más notables estaba la de retirarse sin entregar los resultados a los experimentadores en varias ocasiones.

Se analizó la dispersión en torno a la media del nivel de compromiso en ambos grupos para evaluar la estabilidad de la autovaloración y las fluctuaciones en las elecciones del nivel de compromiso. Como muestra la figura No. 19, el grupo de destacados mostró una dispersión media de 0.70, mientras que la de los no destacados fue de 0.94, lo que indica que los no destacados fueron más inestables en sus compromisos y que su autovaloración fluctuaba más, siendo más inadecuada.

Un indicador utilizado habitualmente para medir la inadecuación de la autovaloración es el cambio abrupto ante el fracaso. En este estudio, el grupo de no destacados tuvo 3 cambios bruscos (más de un nivel), mientras que los destacados solo tuvieron uno. La mayor dispersión en torno a la media del nivel de compromiso y el aumento de los cambios abruptos ante el fracaso en el grupo de no destacados refuerzan la idea de su mayor inadecuación autovalorativa.

La figura No. 19 muestra cómo varió el nivel de expectativas en función de los éxitos y fracasos parciales en

un atleta destacado y otro no destacado, donde "C" representa el nivel comprometido y "R" el nivel realmente alcanzado.

Figura 19

Comparación del nivel de aspiración de dos tiradores con diferente rendimiento.

Atletas	Serie 1			Serie 2			Serie 3			Serie 4			Serie 5			Serie 6			TOTAL
	C	R	Ptos																
B.P. (Destacado)	6	6	1500	5	5	1800	4	5	0	4	5	0	5	2	1800	4	3	2100	6200
R.O. (No Destacado)	4	5	0	4	5	0	4	3	2100	3	5	0	3	2	2400	2	5	0	4500

Cabe destacar que el atleta B.P. (Destacado) inició la experiencia con un nivel de aspiración más moderado y aumentó gradualmente sus compromisos de manera cautelosa. Cuando no cumplió con el compromiso en la serie No. 3, repitió el mismo nivel en la siguiente serie, convencido —según explicó en la entrevista— de que era capaz de alcanzarlo. Al enfrentar la evidencia de que no podía lograrlo, redujo el nivel en la serie No. 5, donde alcanzó su mejor rendimiento (Rango 2), y volvió a optar por el compromiso No. 4 en la última serie, superándolo en esa ocasión.

Por el contrario, R.O. (No Destacado) adoptó una estrategia diferente. Comenzó con un nivel de compromiso más alto, pero no logró cumplirlo y, a pesar de ello, persistió en el mismo nivel en la segunda serie. Luego de volver a fallar sin ajustar su enfoque, continuó con el mismo nivel en la serie 3 y logró superarlo ligeramente. Inmediatamente aumentó el nivel de compromiso al nivel 3

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

en la siguiente serie, pero también lo incumplió y persistió en el mismo nivel en la serie posterior. Finalmente, incrementó el compromiso a un nivel sumamente ambicioso para él, y como era de esperar, no logró cumplirlo en tres ocasiones.

Resulta interesante señalar que este comportamiento de los tiradores con menores rendimientos difiere de los hallazgos previos de González, F. con escolares con bajo rendimiento académico. Según este autor, los jóvenes con malos resultados académicos suelen mostrar una fuerte tendencia a la subvaloración y a la inseguridad en sí mismos, manifestándose en los siguientes indicadores:

1. Autovaloración extremadamente baja, con un nivel de aspiración más bajo en relación con sus capacidades intelectuales.
2. Rápido colapso de la autovaloración ante el fracaso, evidenciado por una disminución abrupta del nivel de aspiración después de un fracaso.
3. El grupo con bajo rendimiento académico expresa sentirse inferior a sus compañeros y con menos posibilidades de completar las tareas (González, F., 1980).

Es importante señalar que estos escolares llevaban años experimentando fracasos académicos y recibiendo valoraciones externas negativas, lo que les llevó a incorporar en sus esquemas autovalorativos la condición de "fracasados" o "menos inteligentes". Este sentimiento de inseguridad se reflejó directamente en las elecciones dentro

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

de la situación experimental diseñada por el autor. En contraste, los tiradores no destacados no se consideraban fracasados. A diferencia de los escolares en las investigaciones previas, los atletas de bajos rendimientos deportivos no podrían permanecer en la Escuela Superior de Perfeccionamiento Atlético, lo que implica que, a pesar de su bajo rendimiento, no experimentaban la misma autovaloración negativa consciente.

Por ello, los tiradores no destacados no experimentaron esa subvaloración consciente y tendieron a comprometerse con niveles tan altos o más altos que los destacados. La diferencia entre ambos grupos no radicó en los niveles de dificultad de sus compromisos, sino en la estabilidad de su autovaloración, la reflexión en torno a sus elecciones y la convicción de poder alcanzarlas.

Se cree que, en el caso de los tiradores no destacados, la inseguridad subyacente es inconsciente, y esta se ve camuflada por la igual valoración externa que recibieron tanto los destacados como los no destacados en ese momento. Los tiradores no destacados, durante las entrevistas, expresaron que insistieron en sus compromisos porque estaban "seguros" de que podían cumplirlos, basándose en experiencias previas en las que habían tenido éxito y confiaban en intentarlo de nuevo.

Sin embargo, según los entrenadores, si los tiradores hubieran identificado el error técnico que causaba el fracaso en sus disparos, podrían haber cumplido el compromiso. Se observó que en pocos casos los tiradores podían identificar las causas técnicas de sus fallos. Su insistencia provenía de

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

un interés irreflexivo por superar el desafío, y no de un razonamiento consciente sobre las causas del fracaso. Este no fue el caso con los tiradores destacados.

Las entrevistas con ambos grupos de tiradores revelaron que los no destacados se aventuraban en metas ambiciosas, sin considerar realmente si tenían la capacidad de lograrlas. En cambio, los tiradores destacados adoptaban una actitud más conservadora, eran más responsables y reflexionaban mejor sobre las complejidades de su deporte.

Todo parece indicar que, mientras más se conoce la actividad deportiva y mayor es el compromiso con los resultados, los pronósticos tienden a ser más cautelosos, sin que esto afecte la disposición ni el valor para realizar la tarea.

Es recomendable que los tiradores con menor rendimiento reflexionen más sobre su deporte y profundicen en su comprensión, lo cual los pondría en mejores condiciones de valorar y respetar la tarea, realizando una evaluación más objetiva y responsable de sus posibilidades reales. Esto fortalecería el componente cognitivo de la autovaloración de rendimiento, disminuyendo la euforia ciega por "tirar más". Este fortalecimiento cognitivo es fundamental para una mayor capacidad autorregulativa, como se observa en los tiradores destacados.

Una evaluación más detallada de estos resultados podría llevar a la conclusión de que los tiradores destacados están mejor preparados para enfrentar frustraciones, ya que son capaces de ajustar adecuadamente sus expectativas y

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

alinearlas con una autovaloración más realista, lo que hace que su proceso de autorregulación emocional sea más eficiente. La investigación de estos aspectos en otros deportes podría confirmar la aplicabilidad de estos hallazgos.

PARTE VIII.

La tolerancia a las frustraciones. Una capacidad de inapreciable valor.

La frustración es un estado que se genera en el deportista cuando los resultados de su rendimiento son inferiores a lo esperado, es decir, cuando no se logran los objetivos deportivos planteados. Se ha demostrado que el fracaso es una fuente significativa de estrés para los deportistas. Según Goschek, V. (1983), "el fracaso en la ejecución de la actividad deportiva constituye en sí mismo una carga psíquica que puede considerarse como estrés. En el deporte, los problemas relacionados con... la frecuencia de resultados infructuosos... desempeñan un papel crucial".

La forma en que se experimenta el fracaso en el deporte está vinculada a la autoestima general del deportista (frustración general) o al no cumplimiento de objetivos específicos dentro de un proyecto más amplio de acción (frustración parcial). En el primer caso, el fracaso tiene un impacto más generalizado, relacionado con la calidad deportiva que el individuo atribuye a sí mismo, incluyendo características como el valor o la capacidad para triunfar en un deporte en particular. La frustración general puede afectar profundamente la personalidad y generar efectos negativos en la autoconfianza y en la vida deportiva del atleta.

Por otro lado, las frustraciones parciales se asocian con acciones que no se logran, que son imperfectas o insuficientes y que, según el deportista, afectan el

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

rendimiento final o el éxito competitivo. Estas frustraciones son de carácter temporal y se relacionan con el ritmo acelerado de la actividad deportiva. Se refieren a frustraciones vinculadas a medios para alcanzar metas más significativas y a objetivos que representan etapas o subobjetivos de metas más amplias.

En deportes que se basan en intentos, como el salto o el lanzamiento, uno de esos intentos puede salir mal y amenazar el rendimiento final del deportista. Un lanzamiento fallido, un salto de baja puntuación o un disparo impreciso pueden poner al atleta en una mala posición para aspirar a la victoria. Después de un intento fallido, las probabilidades de obtener un rendimiento máximo disminuyen, y esto deja un saldo psicológico negativo que puede convertirse en un obstáculo para el rendimiento. La capacidad de mantener una actitud optimista y persistente se vuelve más difícil y depende en gran medida de la personalidad del deportista.

Además, pueden surgir frustraciones parciales dentro de una misma acción, lo que lleva el problema a un nivel más específico, que a menudo no se considera lo suficientemente en detalle. Un ejemplo ilustrativo sería el de un triplista que está realizando una excelente carrera de impulso y, en un instante, se da cuenta de que tiene la oportunidad de lograr un gran salto. Esta idea incrementa su motivación y esfuerzos, pero durante la fase de vuelo, su pierna de péndulo queda un poco baja, lo que genera una distracción que afecta su rendimiento.

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

El atleta puede entonces experimentar frustración por no haber aprovechado completamente su buena carrera de impulso. En este caso, el saltador tiene dos posibles reacciones inmediatas:

1. Ignorar el detalle negativo e intentar compensar lo que pueda haber perdido, o ;
2. Frustrarse por el error, lamentarse por no haber aprovechado el impulso y abandonar el intento, descuidando el resto de los movimientos. Si opta por la primera opción, muestra una alta tolerancia a las frustraciones parciales, lo que le permite superar el obstáculo y posiblemente ganar la competencia. Si opta por la segunda, su baja tolerancia lo lleva a perder por completo la oportunidad.

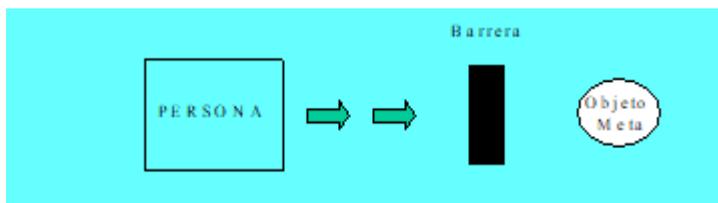
Cuando el deportista se acostumbra a responder con perseverancia y compensación ante los errores (alta tolerancia a las frustraciones parciales), los éxitos tienden a sorprenderle, ya que tiende a sobrestimar los errores cometidos. La persistencia puede llevar al éxito o a un desempeño cercano al esperado. Esta respuesta sistemática refuerza un comportamiento anabólico que asegura un rendimiento estable y mínimo. En cambio, si el deportista abandona prematuramente cuando las cosas no salen perfectamente, puede desperdiciar oportunidades valiosas que erróneamente considera como errores.

Las respuestas que las frustraciones generales y parciales generan en los deportistas son aspectos clave de estudio para entrenadores y psicólogos deportivos. Dado que la frustración es uno de los estados subjetivos más comunes e

incómodos en los seres humanos, ha sido ampliamente investigada. Según Vinacke, W.E. (1972), la frustración "significa un bloqueo en el camino hacia la meta... es un sentimiento de fastidio, desamparo, ira u otro estado debido a la incapacidad de alcanzar una meta".

Figura 20

Modelo básico de frustración, de Dashiell.



La tolerancia a la frustración se definió como la capacidad de manejar el bloqueo, haciendo referencia a las diferencias individuales en el comportamiento cuando se enfrentan a situaciones de frustración similares. Inicialmente, Dollard y colaboradores (1939) defendieron la idea de una relación constante entre frustración y agresión, considerando que todo evento frustrante provocaba una respuesta agresiva. Sin embargo, pronto reconocieron que existían diferentes formas de reaccionar.

Investigadores como Miller, N.E. (1941) y Maier, N.R. (1961) apoyaron la idea de que la única respuesta a la frustración no era necesariamente la agresión. Se basaban en un fenómeno que Lewin denominó "saliendo del campo", que sugería que "la frustración puede inhibir la respuesta y llevar al sujeto a buscar una alternativa que

permita la conciliación con el entorno” (Dobbs, L. W., Sears, R.R., 1939).

En este contexto, Miller (1941) rechazó la afirmación de que “la agresión siempre presupone la existencia de frustración y, a su vez, la frustración siempre lleva a algún tipo de agresión”, proponiendo una reformulación que establecía que “la frustración produce varios tipos diferentes de respuestas, una de las cuales puede ser alguna forma de agresión”.

Se desarrollaron diversos modelos de respuesta a las frustraciones, los cuales siguen siendo válidos teóricamente y metodológicamente gracias a los sólidos experimentos que los respaldaron. Fue una época de auge de la Psicología experimental, influenciada por enfoques psicoanalíticos y conductistas. En ese periodo, se identificaron cinco formas básicas de responder a situaciones de frustración, las cuales fueron resumidas por Vinacke, W.E. (1972) de la siguiente manera:

Figura 21

Reacciones alternativas ante la frustración, resumidas por Vinacke, W.E.



PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

A principios de la década de los años cuarenta del pasado siglo, Rosenzweig, S. (1941) reportó los resultados de un experimento. Se conformaron dos grupos que debían resolver una serie de cuadros-enigmas. A uno de los grupos se les presentaron los cuadros de manera informal, con el pretexto de ayudar al experimentador a clasificarlos para un uso posterior. Al otro se le presentaron los mismos cuadros pero a modo de prueba de inteligencia.

“En ambos casos se les permitió finalizar la mitad de las series, pero fueron detenidos cuando les quedaba la mitad restante. Les pidieron entonces que nombraran los enigmas que ellos habían intentado.”

Se constató que los miembros del grupo informal trabajaron de forma mucho más relajada y el interés estuvo principalmente centrado en la tarea. En el otro grupo, sin embargo, se trabajó con sentimientos de orgullo y abundó la tensión y la ansiedad. Para Rosenzweig, en el grupo informal las reacciones fueron de “Persistencia de la Necesidad”, mientras en el otro fueron de “Defensa del Yo”.

Una de la hipótesis verificadas en este experimento fue que “bajo condiciones informales las tareas no completadas pueden ser mejor recordadas”. Según este autor, en el grupo informal predominaron reacciones de “Persistencia de la Necesidad”, las cuales resultaron operativamente más funcionales a los efectos de recordar las tareas. Por el contrario, los sujetos del grupo formal estuvieron muy apremiados por el éxito-fracaso de la experiencia, tuvieron

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

reacciones de “Defensa del Yo” y pudieron recordar menos las tareas.

Más adelante, se añadió otro tipo de respuesta: la de “Predominio del Obstáculo”, consistente en “rumear” la causa que impide la obtención de la meta buscada. El sujeto se remite una y otra vez al obstáculo, con tono de lamento o rabia. Se establecieron también tres Direcciones. En el siguiente recuadro se resume esta información.

Tabla 4

Respuestas a las frustraciones

Tipos de respuestas a las frustraciones	Direcciones de respuestas a las frustraciones.
Persistencia de la necesidad	Extrapunitivas
Defensa del yo	Intrapunitivas
Predominio del obstáculo	Impunitivas

Las distintas direcciones de respuesta se definen de acuerdo con su relación con el Yo. Las respuestas extrapunitivas son aquellas en las que el sujeto busca culpar a factores externos, como el entorno, para evitar asumir la culpa personal. En cambio, las respuestas intrapunitivas son aquellas en las que el individuo se atribuye la responsabilidad del fracaso, culpándose a sí mismo. Por último, las respuestas impunitivas se caracterizan por una actitud en la que el sujeto no culpa ni al entorno ni a sí

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

mismo, considerando el fracaso como algo inevitable que le sucede a cualquiera.

Basándose en esta clasificación, Rosenzweig desarrolló un instrumento proyectivo para explorar los tipos y direcciones de respuestas frente a veinticuatro situaciones frustrantes. Aunque este test psicométrico tiene limitaciones en cuanto a representatividad vivencial, ofrece una aproximación valiosa a los patrones de respuestas aprendidos ante la frustración.

El avance en la psicología en la mitad del siglo XX permitió un mayor entendimiento del comportamiento humano bajo frustración, especialmente gracias a los trabajos de K. Lewin, que revolucionaron las concepciones sobre el comportamiento bajo presión. Su concepto de “campo dinámico”, tomado de la física, permitió medir las respuestas humanas ante diferentes tipos de estímulos, revelando regularidades en los comportamientos. Aunque Lewin tardó en comprender que el ser humano es más que un ser pasivo motivado por necesidades primitivas, su aporte fue crucial para el desarrollo de la psicología experimental y el estudio del aprendizaje y las respuestas ante situaciones extremas.

La comprensión del comportamiento humano ante la frustración también se enriqueció con conceptos como la "Autovaloración" y "Aspiración", que permiten entender cómo las personas se fijan metas de realización personal en función de sus capacidades percibidas. El "Yo" o "Self", que incluye esta autoapreciación, fue ampliamente

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

estudiado por pensadores como James, Dewey y Freud, entre otros.

El concepto de "Nivel de Aspiración", introducido por T. Dembo, se refiere al grado de dificultad del objetivo hacia el cual el individuo tiende. Investigaciones en Europa del Este, adaptando metodologías de Lewin, estudiaron cómo las relaciones entre autovaloración y aspiraciones afectan a los jóvenes, en particular a los estudiantes. Por ejemplo, Lipkina desarrolló el método de las tres calificaciones, mediante el cual los estudiantes deben decidir qué calificación creen que merecen después de realizar diversas tareas, lo que permite explorar sus autovaloraciones.

Experimentos realizados por autores como Serebriakova y González permitieron identificar distintos tipos de autovaloración y su impacto en la respuesta ante el éxito o el fracaso. Estos estudios mostraron que los niños se guían principalmente por las valoraciones externas, mientras que en la adolescencia prevalece la orientación hacia la autovaloración.

El "Nivel de Aspiración" fue objeto de numerosos estudios, que revelaron cómo las personas resuelven las contradicciones entre la dificultad de una tarea y su capacidad para enfrentarse a ella. La investigación de González también contribuyó a entender cómo la autovaloración influye en las aspiraciones y la valoración social, particularmente en relación con la actitud hacia el fracaso.

González introdujo el concepto de “Nivel de Aspiración artificialmente elevado”, refiriéndose a aquellos jóvenes que, debido a una autovaloración exagerada, se comprometen con tareas de alta dificultad. Estos jóvenes no toleran los fracasos y experimentan sentimientos de inseguridad y hostilidad cuando no alcanzan sus expectativas, lo que puede dar lugar a un "Afecto de inadecuación". Este fenómeno genera conductas descontroladas y agresivas, especialmente en el ámbito deportivo.

Investigaciones sobre este tema fueron realizadas con deportistas, particularmente con tiradores deportivos, para estudiar cómo la autovaloración y el nivel de aspiración influyen en la tolerancia a las frustraciones. Se observó que los tiradores destacados lograban una mejor adecuación entre sus aspiraciones y su rendimiento, lo que les permitía manejar mejor las frustraciones.

Para responder a algunas interrogantes clave, como si una autovaloración adecuada es suficiente para tolerar los fracasos emocionales, se diseñaron investigaciones integrales que incluyen enfoques psiconeuroendocrinos. Estos estudios, inspirados en investigaciones sobre el estrés, se centraron en estudiar cómo los deportistas responden a situaciones de frustración controlada mediante la manipulación de la información sobre su rendimiento.

Se realizaron experimentos en los que los deportistas fueron expuestos a frustraciones parciales, distorsionando la retroalimentación sobre su desempeño para inducir un estado de frustración. Este enfoque permitió estudiar cómo

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

la respuesta emocional y hormonal de los deportistas influía en su capacidad para manejar el estrés y la frustración. Los resultados de estos estudios son cruciales para la preparación psicológica de los deportistas de alto rendimiento.

Examinemos algunas de las respuestas que encontramos a nuestras preguntas.

Pregunta No. 1: ¿Es suficiente tener una autovaloración adecuada y un alto nivel de reflexión sobre los aspectos clave del deporte para poder tolerar los fracasos durante la actividad deportiva sin que esto afecte emocionalmente al deportista?

Sin lugar a dudas, ambas condiciones psicológicas protegen eficazmente a los deportistas de las frustraciones parciales, y tanto psicólogos como entrenadores deberían fomentar el desarrollo de estas cualidades.

Cuando el deportista posee una autovaloración adecuada, disfruta de tres atributos fundamentales, que González, F. (1987) identificó hace años:

1. **Riqueza de contenido:** Permite que el individuo se oriente de manera consciente y con previsión en todas las áreas de su actividad. A medida que la autovaloración se ajusta a través de la experiencia deportiva, los matices técnicos y tácticos se enriquecen, lo que proporciona suficientes recursos para anticipar los eventos deportivos y ejecutar con mayor efectividad. Los tiradores con una autovaloración adecuada fueron más capaces de evaluar correctamente

el valor y la orientación de cada disparo, comprendiendo las consecuencias de los errores en el apretón del gatillo, el ajuste de las miras, la coordinación, entre otros.

2. **Flexibilidad:** Se refiere a la capacidad de asimilar elementos autovalorativos que no concuerdan con la tendencia general de la personalidad, así como de analizar y asimilar resultados que no coinciden con las expectativas personales. La flexibilidad aumenta la posibilidad de mantener el autocontrol, incluso cuando se producen disparos erróneos o se cometen fallos en la autovaloración, ya que el deportista confía en superar esas dificultades gracias a experiencias previas y un mayor dominio técnico.
3. **Integridad:** Se refiere a la capacidad de la autovaloración para mantener su estabilidad y sus cualidades cualitativas, incluso cuando se incorporan elementos autovalorativos disonantes o cuando los resultados de la actividad no se corresponden con las expectativas del sujeto. Existen métodos para ajustar la autovaloración y mejorar la calidad de las reflexiones del deportista sobre los aspectos definitorios del éxito deportivo. No obstante, como demostró la investigación, a pesar de que prevalezca una adecuada autovaloración, el grado de control sobre la tarea sigue siendo un factor fundamental para lograr efectividad en situaciones de estrés por frustración.

Como se sabe, el estrés en la situación experimental consistió en la imposibilidad de acertar en el valor y la

orientación de los disparos, lo cual generó una sensación de frustración por la pérdida de control sobre la tarea. Al comparar el rendimiento promedio durante la situación experimental con el del grupo control, que no fue sometido a ninguna frustración, se observó que el primer grupo presentó un rendimiento significativamente inferior, distanciándose del rendimiento típico de los atletas, como se puede ver en la siguiente figura.

Figura 22

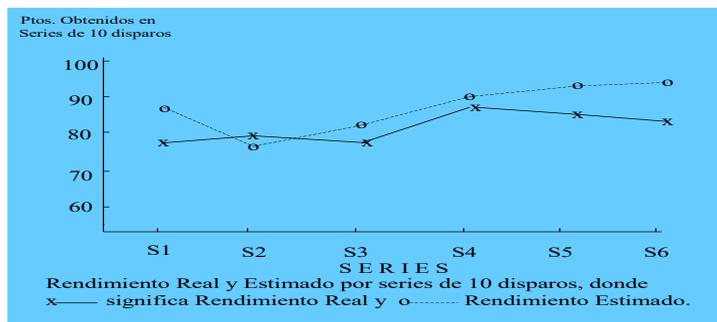
Comparación de rendimiento promedio típico, grupo experimental y control.



Esta afectación general del rendimiento estuvo acompañada de una disminución gradual de la adecuación autovalorativa: después de una tendencia a la adecuación, se produjeron mayores diferencias entre los disparos reales y los estimados en las series cinco y seis, como puede apreciarse en la siguiente figura.

Figura 23

Rendimiento real y estimado por series de 10 disparos durante la situación experimental de stress por frustración en Tiro.



Debido al efecto acumulativo de las frustraciones parciales, las funciones autorreguladoras del tirador se vieron afectadas después de cierto límite o nivel de tolerancia. En las primeras etapas de la tirada, cuando la autovaloración aún era mayormente adecuada, los rendimientos fueron bajos, lo que indica que el mecanismo autorregulador ya estaba bajo amenaza, aunque se mantenía un ajuste básico. Sin embargo, es claro que, hacia el final de la tirada, la acumulación de fracasos impactó negativamente en los mecanismos de ajuste autovalorativos.

Según las observaciones y entrevistas, es crucial identificar los elementos que determinan el juicio autovalorativo en los tiradores, ya que parecen ser unidades cognitivo-afectivas muy personales en cuanto a su significado, donde el componente técnico del tiro es fundamental. Después de experimentar varias frustraciones, los atletas comenzaron a

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

dudar de sus propios resultados, lo que alteró estas estructuras y afectó su autovaloración.

Un ejemplo de esto, extraído de la investigación, muestra cómo después de algunas frustraciones parciales, un tirador sintió que perdía el control sobre la tarea debido a que no podía realizar un disparo exitoso. A pesar de aplicar las técnicas que siempre había dominado, los resultados fueron diferentes a lo que había calculado. Esto alteró su eutres, transformándolo en un distress que afectó su respuesta emocional, pero aún no había socavado su autoestima ni su capacidad autovalorativa. Es decir, su tolerancia a las frustraciones no había alcanzado su límite.

Sin embargo, a medida que las frustraciones continuaron, su nivel de control disminuyó aún más. El distress aumentó, y el tirador comenzó a modificar sus criterios cognitivo-afectivos relacionados con el disparo, como el apriete del gatillo y la distancia óptima de las miras, en un intento por superar los fracasos y preservar su autoestima. La tolerancia al fracaso había llegado a su límite, y su reacción fue inadecuada, influenciada por las características más primitivas de su personalidad.

Estos “criterios técnicos” son estructuras autorreguladoras que tienen un significado diferente para cada tirador, quienes tienden a confiar más en uno u otro dependiendo de su aprendizaje, de la victoria obtenida, o de la recomendación de alguien de alto prestigio. En general, a medida que la técnica y los hábitos motores se consolidan, el deportista desarrolla más confianza en sí mismo y

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

muestra mayor tolerancia a los fracasos parciales sin que su autoestima ni su autovaloración se vean comprometidas.

Las entrevistas realizadas a los tiradores al final de las series frustrantes reflejaron cambios en su forma de explicar las causas de los fracasos y, en muchos casos, desorientación. Es decir, no podían identificar claramente lo que había sucedido ni sus experiencias, lo que evidenció la ruptura cognitivo-afectiva mencionada previamente.

Las frustraciones parciales no solo afectaron el rendimiento y la autovaloración, sino también la respuesta psiconeuroendocrina al estrés, lo que sugiere que la desorganización del sistema técnico-táctico fue resultado del estrés inducido por la situación experimental.

En algunos tiradores, se observó un aumento significativo de los sistemas simpato-adrenomedular (S.A.M.) y pituitario-adrenocortical (P.A.C.), así como diferentes combinaciones de estados de eutress y distress en respuesta a las frustraciones. Sin embargo, la muestra general tendió hacia el eutress, especialmente entre las mujeres. Se notó un aumento sostenido de la excreción de adrenalina en la situación experimental, lo cual fue significativo (p de 0,0195) en el grupo de mujeres, aunque no en los hombres (p de 0,1796), debido a la alta variabilidad de las respuestas individuales.

En el control, el aumento en la excreción de adrenalina fue pequeño e inverso en los hombres, sin significación estadística, lo que confirma que la situación fue menos

estresante para ellos. Los demás indicadores hormonales de estrés se mantuvieron estables.

Por lo tanto, en relación con la pregunta inicial, se puede concluir que no es suficiente contar con una autovaloración adecuada y un elevado nivel de reflexión sobre los aspectos significativos del deporte. Es necesario 1) mejorar el control sobre la tarea deportiva, lo que implica preparar al deportista para regular la estimulación a la que se ve expuesto, manteniendo un nivel óptimo de activación psicológica y fisiológica en diversas situaciones, y 2) identificar y entrenar las estructuras cognitivo-afectivas técnicas en las que el deportista se apoya, para que sirvan como recurso de emergencia cuando pierda el control de la tarea, como ocurrió en nuestro experimento.

Pregunta No. 2: ¿Las Direcciones y Tipos de respuestas habituales a los fracasos, investigadas por Rosenzweig y otros autores antiguos, tienen algún impacto en el nivel de tolerancia a las frustraciones? Aunque no se puede afirmar de manera categórica una relación causa-efecto, se demostró que la Dirección Intrapunitiva y el Tipo Persistencia de la Necesidad están asociadas con mejores respuestas de estrés frente a la situación experimental de frustración. Ahora analizaremos la distribución de las respuestas a las frustraciones en la situación experimental y en el test proyectivo adaptado.

Figura 24

Comparación de respuestas de Dirección y Tipo de respuestas a las frustraciones de la situación experimental de stress.

<u>Respuesta a la frustración</u>	<u>Sit. Experimental</u>	<u>Pr. Proactiva</u>
<i>Dirección</i>		
Extrapunitiva	30,5 % (2)	34,7 % (2)
Intrapunitiva	45,0 % (1)	38,2 % (1)
Impunitiva	24,0 % (3)	25,2 % (3)
<i>Tipo</i>		
Predominio Obstáculo	24,9 % (3)	27,9 % (2)
Defensa del Yo	46,4 % (1)	50,2 % (1)
Persistencia Necesidad	28,3 % (2)	21,6 % (3)

Como se puede apreciar, ante la frustración dentro de la propia actividad de tiro deportivo, los atletas reaccionaron de manera predominantemente Intrapunitiva, atribuyendo sus fracasos parciales a causas propias como errores de carácter técnico, inmadurez como tiradores, dificultades en la concentración de la atención, etc. (45 %).

Un 30,5 % de las respuestas atribuyeron las causas de los fracasos a dificultades con el arma, la bala, el viento, la iluminación, etc., culpando en algunos casos a los experimentadores de los malos resultados.

El menor por ciento de las respuestas (24 %) explicaron los fracasos debido a “cosas inevitables”, propias de todo tirador, entre otros planteamientos.

Por su parte, predominó el Tipo de respuestas de Defensa del Yo (46,4 %), en el sentido de priorizar la justificación de

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

los malos estimados. Un 28,3 % de las respuestas fue de Persistencia, proponiéndose insistir en los objetivos de realizar una buena tirada. En último lugar se observó el Tipo de respuesta de Predominio del Obstáculo (24,9 %).

Los resultados obtenidos mediante el test proyectivo adaptado fueron muy similares a los de la situación experimental. En cuanto a la Dirección de la respuesta, tanto en la situación experimental como en el test adaptado, el grupo fue predominantemente Intrapunitivo. Nótese que en la Dirección de respuesta existe variación concomitante y que en el Tipo el predominio es el mismo, variando solo los Tipos secundarios.

Es de señalar que el test original de frustración por dibujos arroja en la mayoría de los estudios realizados un predominio de la respuesta Extrapunitiva. En el adaptado al tiro, al predominar la Intrapunitiva, parece haber un mejor ajuste a la población que evalúa, ya que lo mismo ocurrió en la situación frustrante desde el punto de vista deportivo. Esto lo hace parecer más efectivo que el original para estos fines.

En una aplicación del test original de Rosenzweig a una parte de la propia muestra (con el propósito de comparar la Dirección y el Tipo de respuesta ante las frustraciones) se recogió un predominio de la Dirección Extrapunitiva, conforme a lo descrito para estas edades (Rosenzweig, S., 1972) lo que confirma que el test adaptado propició respuestas más representativas que el original en relación con las frustraciones en el tiro deportivo.

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

En cuanto al Tipo de Respuesta, tanto en la situación experimental como en el test adaptado, la muestra reaccionó predominantemente con el Tipo de Defensa del Yo. Sin embargo, en la situación experimental fueron más Persistentes, lo que puede significar que, en la propia actividad, el sujeto se siente más compulsado a insistir en sus propósitos.

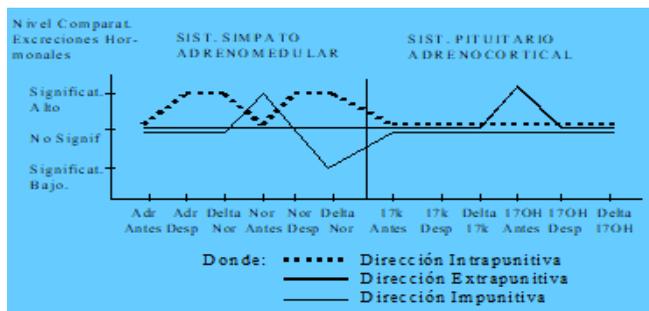
No sucedió así en la prueba proyectiva, en la cual predominó el Obstáculo sobre la Persistencia. Ambas metódicas arrojaron predominio de la Defensa del yo, a pesar de las diferencias que tienen por no estar igualmente ligadas a la actividad.

En la prueba proyectiva original se mantuvo el predominio de la Defensa del Yo, seguido del Predominio del Obstáculo y de la Persistencia de la Necesidad.

Volviendo al sentido inicial de la interrogante, se pudo comprobar que la Dirección Intrapunitiva estuvo asociada a mejor respuesta de stress, como se puede apreciar en la siguiente figura.

Figura 25

Relaciones psiconeuroendocrinas de las Direcciones de respuestas a las frustraciones parciales de la situación de stress.



Nota: “Adr” significa Adrenalina, “Nor” significa Noradrenalina, “17k” significa 17 Cetosesteroides y “17 OH” significa 17 Hidroxiesteroides (estos últimos metabolitos de la hormona Cortisol) Los términos “Antes” y “Desp.” significan antes y después de la situación experimental, mientras el “Delta” significa variación experimentada, sea en la dirección del incremento o la disminución.

Las hormonas del sistema “S.A.M.” (zona izquierda de la figura) tuvieron un mayor movimiento que las del “P.A.C.”. Nótese que los tiradores que iniciaron la experiencia con fuerte distress (17 OH “antes”) trataban de explicar las causas de los fracasos parciales de manera Extrapunitiva, posiblemente en un intento por desplazar la culpabilidad de sí mismo hacia algún factor ambiental.

Los Intrapunitivos, por su parte, incrementaron significativamente ambas hormonas del sistema “S.A.M.” (adrenalina y noradrenalina), mientras las del “P.A.C.” no sufrieron movimientos. Es decir, los intrapunitivos tuvieron una clara respuesta de eustress sin distress, mientras

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

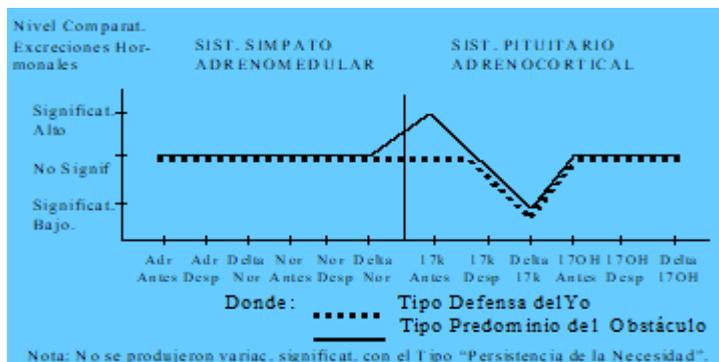
los extrapunitivos no movilizaron las hormonas del sistema “S.A.M.” y tuvieron el mencionado incremento de los 17 OH “antes”.

Los Impunitivos, como era de esperarse, prácticamente se mantuvieron sin movimientos del sistema “P.A.C.” y la movilización de las hormonas del sistema “S.A.M.” comenzaron con tendencia alta pero terminaron abajo, posiblemente debido a los efectos de su propia impunidad.

Por su parte, el Tipo Persistencia de la Necesidad parece ser la mejor “compañía” de la dirección Intrapunitiva, pues conduce al atleta a **insistir con soluciones concretas** sin variación alguna de la respuesta psiconeuroendocrina, es decir, sin alterar la dirección anabólica de eutress provocada por la tendencia Intrapunitiva, como se puede apreciar en la siguiente figura.

Figura 26

Relaciones psiconeuroendocrinas de los Tipos de respuestas a las frustraciones parciales.



PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

Los otros dos Tipos de respuestas a los fracasos (Defensa del yo y Predominio del Obstáculo) muestran movimientos que pueden interferir la óptima respuesta psiconeuroendocrina. Como se puede apreciar, el Tipo Predominio del obstáculo está asociado significativamente con el distress “antes”, mientras el incremento fue bajo. Esto indica, al igual que lo sucedido con la dirección Extrapunitiva, que los centrados en el Obstáculo sufrieron anticipadamente el distress y luego incrementaron muy poco su producción durante la situación de stress.

En el caso del Tipo de respuesta de Defensa del Yo, se constató una significativa disminución del distress después de la experiencia. Pero, considerando que estos sujetos se dedican más a justificarse a sí mismos que a buscar respuestas efectivas, se considera que el Tipo Persistencia de la Necesidad resulta la mejor combinación de la Dirección Intrapunitiva.

PARTE IX.

Propuesta de un Modelo Teórico de Stress en la actividad deportiva y su correspondiente procedimiento de estudio.

Apuntes teóricos y metodológicos sobre estudios realizados sin una orientación filosófica y teórica clara, el investigador puede ser influenciado por diversas corrientes que lo lleven a la ambigüedad. A pesar de que los psicólogos cubanos provienen de un “tronco genealógico” claramente definido, no estamos exentos de los riesgos al dirigir nuestras investigaciones. El estrés es un tema particularmente delicado debido a su constante exposición a la popularización y distorsión.

Algo más sobre el término estrés

A pesar de la gran influencia de las publicaciones de Hans Selye y sus colaboradores, el término estrés tardó diez años en ser incluido en el *Psychological Abstracts*. Originalmente de la física del siglo XIX, se usaba para referirse a la tensión interna de un objeto y su resistencia ante la presión externa. Posteriormente, las ciencias biológicas, con Cannon y Bernard, adoptaron el término, y Selye lo presentó con un enfoque fisiológico. Con el tiempo, el concepto recibió un tratamiento multidisciplinario (Alvarez, M.A., 1987), reconociendo el papel crucial de la psicología.

Lazarus (1966) destacó la importancia de la “evaluación” personalizada de los eventos estresantes, y cómo el sentido individual de “amenaza” asociado a estos eventos consolidó la dimensión psicológica del problema. Nuestras

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

investigaciones, mencionadas en capítulos anteriores, se basan en el elemento evaluativo subrayado por Lazarus, ampliado por la corriente sueca, especialmente por Frankenhaeuser, M. (1980) y Forsman, L. (1983), cuya distinción entre "Situación" y "Respuesta" de estrés constituye uno de nuestros marcos operativos. Esta concepción se ajusta a las características de la actividad deportiva, y creemos que no requiere revisiones que regresen a los presupuestos originales.

Afirmamos que un deportista enfrenta una "Situación de estrés" cuando percibe que las demandas internas o externas superan sus capacidades entrenadas. En esta apreciación está implícito el sentido personal que el reto y la situación tienen para él, lo cual está alineado con la "parcialidad de la conciencia humana" que Leontiev asigna al concepto de sentido personal.

Las situaciones de estrés en el deporte reflejan el dinamismo propio de esta actividad. Como se ejemplificó en capítulos anteriores, el carácter vertiginoso, afectivo e irrepetible de los deportes provoca cambios constantes en la intensidad y naturaleza de las situaciones estresantes. Las respuestas psiconeuroendocrinas pueden influir en el carácter estresante de situaciones sucesivas, afectando las percepciones sobre la amenaza de situaciones inmediatas posteriores.

Nuestra distinción entre situación y respuesta de estrés es operativa y no sigue un enfoque conductista. Este último no puede reflejar la verdadera complejidad del fenómeno por dos razones: primero, la influencia inversa "respuesta-

situación” juega un papel importante, ya que una situación inicial de estrés puede mejorarse o empeorar dependiendo de la anticipación de la respuesta del sujeto. En segundo lugar, la “apreciación” involucra elementos cognitivos no aislados de los afectivos, lo que implica que la percepción de una situación de estrés esté influenciada por cómo el sujeto se siente emocionalmente en ese momento. El enfoque conductista no puede explicar esta integración.

Este análisis ayuda a entender el brusco cambio de situación "activa" a "relajada" experimentado por el tirador de skeet mencionado en el capítulo No. 4, quien perdió una importante medalla debido a la carga afectiva del estímulo, lo que alteró las variables de "control de la tarea" y "nivel de excitación".

La experimentación en el estudio de la respuesta emocional

Como el lector habrá notado, se da una gran importancia a la evaluación en terreno en este trabajo. Diseñar situaciones que repliquen de la mejor manera las presiones que enfrenta el deportista es esencial para evaluar sus respuestas de estrés. Lejos del entorno deportivo, las inferencias pierden valor, especialmente en un contexto tan dinámico como el deporte, donde factores como el tiempo, el momento de ejecución, el contexto social y la valoración del contrario son determinantes.

No se trata de la experimentación clásica de laboratorio, que como expresó Rubinstein, puede ser artificial, analítica y abstracta, y cuya influencia del experimentador podría

hacerla contraproducente en el ámbito deportivo. Aplicamos el método del experimento natural, que busca combinar la experimentalidad del estudio con las condiciones naturales de la actividad. Sin embargo, este tipo de experimento requiere un control riguroso para evitar atribuir incorrectamente los cambios observados a una variable equivocada.

La formalización y el método clínico: necesaria complementación

Desde la década de los 80, el método clínico se expandió rápidamente en las investigaciones psicológicas. González, F. señaló que muchas contribuciones valiosas en psicología se han realizado a través de este método, a pesar de que no siempre se ajusten a las definiciones epistemológicas dominantes. El método clínico, por su naturaleza cualitativa, tiene atributos como la personalización, la interpretación dinámica e irregular, que lo convierten en una estrategia alternativa a las metodologías instrumentales del positivismo.

Sin embargo, creemos que la aplicación del método clínico ha sido, en ocasiones, abusiva, en parte debido a la resistencia de algunos investigadores a las estadísticas. Muchos trabajos prescindieron de pruebas de significación y se limitaron a describir casos sin realizar un análisis más profundo, lo que afectó la rigurosidad científica. Aunque González, F. defendió que el método clínico permite la comparación y clasificación de sujetos basándose en su conocimiento cualitativo, en la práctica, muchos evitaron estos esfuerzos taxonómicos.

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

A nuestro juicio, el diseño de investigaciones con control de variables y uso de hipótesis es fundamental para asegurar la calidad de las inferencias, incluso cuando no se centren en los resultados literales de las conductas observadas. Los datos deben obtenerse mediante un control que asegure que la conducta registrada responde a la causa que se estudia y que los resultados son específicos al momento y las condiciones de medición. No se debe ignorar el carácter temporal de las hipótesis ni sobreestimar su alcance, pues el riesgo de abordar un estudio sin claridad sobre sus objetivos es más perjudicial que los posibles errores de interpretación de las hipótesis.

Los posibles excesos de un diseño cualitativo ilustran nuestra postura: un experto desea comunicar los resultados positivos que ha logrado con un programa de entrenamiento psicológico en deportistas juveniles durante varios años. Así, reúne los procedimientos utilizados, los presenta en un marco teórico y defiende la eficacia de su entrenamiento, basándose principalmente en el método clínico. Detalla cómo algunos atletas vivieron el proceso, cómo asimilaron el entrenamiento, los cambios observados y la mejora en su rendimiento. Bajo este enfoque, el especialista no siente la necesidad de controlar variables, definir hipótesis ni aplicar pruebas estadísticas.

En uno de los casos, se presenta a una deportista con tendencias egocéntricas, que, después del entrenamiento, se convierte en una persona más humilde y colectiva, con cambios reflejados en herramientas proyectivas y cualitativas. Sin embargo, ¿cómo asegurar que no fue un

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

cambio de entrenador, la inclusión de un sistema técnico-táctico o algún otro factor el responsable de estos cambios? El lector necesita convencerse de la validez del entrenamiento propuesto a través de una evaluación de su eficacia. Es necesario determinar en qué condiciones y con qué frecuencia el programa resulta más efectivo. Aunque un uso incorrecto de las estadísticas puede generar conclusiones erróneas, se requiere un nivel mínimo de formalización antes de acceder a análisis cualitativos que profundicen en los hallazgos.

Al enfocarse exclusivamente en las relaciones internas descubiertas durante el proceso de asimilación en casos específicos, el investigador corre el riesgo de interpretar los resultados de manera sesgada, alineándolos con sus propias teorías o expectativas. De este modo, al evitar el "pecado positivista" de formular hipótesis, adopta una postura implícita, sin reconocerla, e incluso sin posibilidad de comprobarla.

Más interrogantes surgen con el uso exclusivo del método clínico: ¿sería posible obtener conclusiones en este caso sin mostrar la frecuencia de las conductas observadas? ¿Es factible definir modos peculiares de asimilar el entrenamiento sin algún procedimiento estadístico que agrupe a los sujetos? ¿Cómo asegurarse de que los grupos de deportistas son suficientemente diferentes entre sí para considerarlos unidades independientes sin recurrir a pruebas de significación? ¿Cómo podría otro investigador replicar o contradecir los resultados si no se presentan

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

controles adecuados que permitan la replicabilidad del estudio?

En resumen, nuestras investigaciones sobre el estrés en el deporte se fundamentan en los siguientes elementos teóricos y metodológicos:

1. Una distinción entre "situación" y "respuesta" al estrés, donde la situación resulta de procesos cognitivos que valoran el carácter amenazante del estímulo. Esta valoración se apoya en un proceso de autovaloración que condiciona cómo se percibe el evento estresante y el juicio sobre su potencial daño. La respuesta al estrés se observa como una variable dependiente que se manifiesta en componentes psicológicos, neuroendocrinos y conductuales, contribuyendo a la evolución dinámica de la situación de estrés según las circunstancias durante su ejecución.
2. Se utilizan métodos experimentales naturales, junto con instrumentos objetivos y descriptivos, y enfoques hipotético-deductivos. Los datos obtenidos se interpretan como muestras de conductas complementadas por indicadores psicofisiológicos y de rendimiento deportivo. Ningún resultado se considera de forma aislada ni se magnifica por supuestos valores inferenciales. Todos los elementos se consideran dentro de un sistema regulador y pueden ser modulados por factores superiores, especialmente aquellos derivados de la motivación y el dinamismo cognitivo-afectivo.

3. Los diseños metodológicos se basan en sistemas categoriales de variables, formulación de hipótesis cuando son pertinentes y aplicación de pruebas de significación. El método clínico se emplea de manera complementaria para profundizar en el sentido de las relaciones observadas en el proceso de formalización. Los vínculos descubiertos por la internalización clínica son cruciales por su valor heurístico y pueden influir en la reconsideración de los datos obtenidos previamente.

Respecto a los modelos teóricos en las ciencias, uno de los objetivos fundamentales de la investigación es recolectar información sobre un objeto de estudio e integrarla en un sistema coherente que responda a una teoría, permita su aplicación práctica y guíe futuras investigaciones. En las ciencias sociales, uno de los peligros de este proceso es la invasión del objeto de estudio, lo que puede alterar su dinámica natural e introducir variables no deseadas que distorsionan las inferencias. Además, aunque el soporte teórico de las investigaciones a menudo no es explícito, sino empírico, basado en habilidades desarrolladas a lo largo de la práctica, cuando se obtiene una cantidad considerable de resultados científicos y experiencia práctica, resulta válido intentar construir un modelo que sintetice dicha experiencia.

Todo modelo teórico es una herramienta para guiar la investigación de un fenómeno y está en constante cambio, adaptándose a medida que el investigador obtiene nuevos resultados. En este sentido, el modelo propuesto aquí tiene un carácter holístico, evaluándose en su conjunto, y las

variables que lo componen están estrechamente relacionadas. Aunque la complejidad del tema, como el estrés en el deporte, puede generar aprehensión, es necesario contar con un modelo que resuma lo conocido hasta el momento y oriente las investigaciones futuras, siempre con cautela.

Varios investigadores del ámbito deportivo han desarrollado sus propios modelos teóricos (Smith, R.E., 1986; Anshel, M.H., 1990), a partir de los cuales construyen sus enfoques metodológicos. Sin embargo, estos enfoques se han limitado mayormente a tareas de laboratorio y a herramientas alejadas de la práctica deportiva real. En la propuesta presentada, se emplearon cinco variables dependientes, de las cuales dos son de naturaleza subjetiva y tres psicofisiológicas.

Uso de indicadores psicofisiológicos

Dado que los informes subjetivos aislados no son suficientes como indicador de respuesta emocional, es necesario complementar estos datos con índices psicofisiológicos. En este sentido, se ha utilizado ampliamente los indicadores psiconeuroendocrinos (Frankenhaeuser, M., 1975-85; Lundberg, L., 1983, entre otros), tanto en estudios experimentales como en investigaciones de campo (Schedlowski, M., y otros, 1993; Kirschbaum, C. y otros, 1992; Herbert, T.B. y otros, 1994; Wennlund, A. y otros, 1994; Levine, Cohen y Zadik, 1994; Aloe, L. y otros, 1994, etc.).

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

El uso de hormonas ha sido útil en investigaciones con tiradores deportivos (González, L.G., 1989), pero su aplicación es costosa y poco viable. En su lugar, se recomienda estudiar la respuesta hemodinámica. Delistraty, D.A. y otros (1991) analizaron la hiperreactividad cardiovascular, pulmonar y bioquímica de sujetos sometidos a estrés mental, observando incrementos significativos en la frecuencia cardíaca, la presión sistólica y diastólica, la ventilación pulmonar y la frecuencia respiratoria.

Nasch-O y otros (1993) encontraron incrementos notables en la frecuencia cardíaca y la presión arterial, entre otros indicadores, asociados a un test de estrés (Stroops Colour Word Conflict Test). O'Connor, P.J. y otros (1993) estudiaron la ansiedad y la respuesta de la presión arterial durante ejercicios de resistencia. Catorce sujetos realizaron tres sesiones de ejercicio de 30 minutos a intensidades del 40%, 60% y 80%, y se tomaron mediciones de presión arterial antes y en diversos intervalos después de la actividad. Encontraron que los niveles de ansiedad post-ejercicio disminuían a partir del minuto 90, mientras que la presión sistólica aumentaba en los primeros minutos tras los ejercicios más intensos, aunque la ansiedad se reducía con el ejercicio controlado.

En investigaciones adicionales, Dobkin, P.L. y Pihl, R.O. (1992) observaron que la frecuencia cardíaca aumentaba significativamente en condiciones de estrés, y que los estresores físicos contribuían a su variabilidad. Un hallazgo similar fue hecho por Wennlund, A. y otros (1994), quienes

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

encontraron que los patrones de respuesta variaban dependiendo del tipo de estrés experimentado.

Kurimori, S. y otros (1994) investigaron el estrés mental y la fatiga en estudiantes varones sometidos a tareas de adición y sustracción durante 11 horas de trabajo intercaladas con 11 horas de descanso. Durante el trabajo, se evaluaron la frecuencia cardíaca, la presión arterial y los síntomas subjetivos de fatiga, observando que la excreción de adrenalina, la frecuencia cardíaca, la presión arterial y los niveles de fatiga eran mayores durante el trabajo.

Sin embargo, "la presión diastólica y los valores de fusión crítica del Flicker se mantuvieron sin cambios durante el período de descanso/trabajo". Es decir, aunque la presión sistólica y la frecuencia cardíaca disminuyeron tras el trabajo, la presión diastólica se mantuvo elevada como efecto del estrés.

Al analizar la relación entre la presión sistólica y las hormonas adrenérgicas (adrenalina y noradrenalina), y la inercia en la presión diastólica durante el reposo, podemos entender que el aumento de la presión sistólica refleja una respuesta adrenérgica (eutress), mientras que el aumento en la presión diastólica podría asociarse con un distress, que involucra fatiga, angustia y desorganización conductual.

Existen estudios adicionales que emplean indicadores hemodinámicos para evaluar el estrés (Bruehl, S. y otros, 1994; Sharpley, C.F., 1994; Grignani, G., 1992, entre otros). Aunque se necesita una mayor profundización sobre el movimiento específico de la presión sistólica y diastólica,

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

parece haber suficiente evidencia para usar la presión arterial como un indicador orgánico en estos estados.

En este contexto, es pertinente abordar el debate sobre la especificidad frente a la inespecificidad de las respuestas al estrés. Hoy en día se utilizan diversos índices objetivos en estudios sobre el estrés en el deporte (Fry, R.W. y otros, 1993). ¿Revela la frecuencia cardíaca (u otro índice) la respuesta del organismo al estrés? ¿Indica la movilización del sujeto para afrontar la tarea o refleja la carga física realizada? ¿Cómo determinar qué índice refleja con mayor precisión el estado del sujeto?

La teoría de la inespecificidad sostiene que hay un estado generalizado de alerta fisiológica que varía desde la inconsciencia hasta la agitación, y basta con medir un solo índice para inferir el grado de alerta. Por el contrario, los defensores de la especificidad afirman que la forma en que se expresa la respuesta al estrés está íntimamente ligada a la personalidad y a patrones condicionados de respuesta, por lo que la interpretación de un índice aislado no es suficiente sin examinar el sistema elegido por el organismo para expresar su estrés (digestivo, cardiovascular, etc.). Además, se recomienda explorar indicadores específicos, ya que su manifestación está estrechamente asociada con la aparición del distress.

Tabla 5
Indicadores inespecíficos y específicos

Algunos de los indicadores INESPECÍFICOS más	Algunos de los indicadores ESPECÍFICOS más empleados
---	---

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

empleados.	
<ul style="list-style-type: none"> - Frecuencia cardíaca. - Frecuencia respiratoria. - Tensión arterial. - Resistencia eléctrica de la piel. - Secreción de catecolaminas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Diarreas. - Aparición de manchas u otros trastornos de la piel. - Incremento de deseos de orinar. - Trastornos del sueño. - Vasoconstricción y sus formas de expresión, como incremento de la tensión arterial, particularmente la diastólica.

Supongamos un escenario. Dos gimnastas se enfrentan a su último aparato, con una puntuación final desventajosa. Ambos están nerviosos y el especialista mide su frecuencia cardíaca, respiratoria y evalúa la resistencia eléctrica de la piel. En estos indicadores inespecíficos, las diferencias entre ellos son mínimas. Sin embargo, uno de ellos, que tiene más dificultades con el aparato, presenta irritación en la piel, un síntoma recurrente en situaciones particularmente difíciles y angustiosas.

Si el especialista solo tuviera en cuenta los indicadores inespecíficos, podría concluir erróneamente que ambos gimnastas están igualmente ansiosos o estresados. De hecho, el primero estaría "disfrutando" su última ejecución,

mientras que el segundo estaría sufriendo un distress considerable.

Por esta razón, al diseñar un estudio de estrés en deportistas, o simplemente al analizar esa respuesta en competiciones, es crucial utilizar tanto indicadores inespecíficos como específicos. Esto se puede lograr mediante una entrevista que controle las reacciones típicas del atleta cuando experimenta un estrés negativo. Si no se hace esto, no se podría asegurar que el índice evaluado refleje una movilización constructiva en lugar de una respuesta catabólica de distress.

Los atletas con ansiedad, especialmente como rasgo, tienen una alta probabilidad de activarse rápida e intensamente ante situaciones deportivas que amenacen su autoestima y expectativas. Según la teoría de la inespecificidad de la respuesta, esta activación puede ser detectada a través de indicadores de varios sistemas orgánicos (frecuencia cardíaca, respiratoria, resistencia eléctrica de la piel, etc.), pero la respuesta de estrés que se genere dependerá de otros factores.

El especialista debe complementar los indicadores clásicos de activación con aquellos que expresen alteraciones específicas, como irritación de la piel, sudoración excesiva, necesidad urgente de ir al baño, entre otros. El estudio de estos indicadores específicos ayudará a comprender la naturaleza de la experiencia vivida por el atleta.

Modelo Teórico de Estrés en la Actividad Deportiva

Para investigar las variables que integran el Modelo Teórico de Estrés en la actividad deportiva, se desarrolló una metodología que recopila la mayor cantidad posible de información sobre el atleta. El instrumento central utilizado fue lo que denominamos el "Módulo de Estrés" (ver anexo No. 2), el cual incluye entrevistas con el atleta, entrenadores, escalas autovalorativas, registros de rendimiento, etc., y sigue al atleta desde una semana antes del inicio de la competencia hasta dos días después de su finalización. Los datos objetivos como la frecuencia cardíaca y la presión arterial son solo el punto de partida.

Este instrumento no es un test ni un cuestionario que el atleta deba "responder", sino una herramienta de trabajo para el psicólogo, diseñada para ser utilizada en condiciones prácticas, variables y de campo.

Hipótesis que guiaron la verificación del Modelo Teórico de Estrés y el desarrollo de un instrumento para su estudio

Las competencias en las que se realizó el estudio generan un aumento significativo de la tensión subjetiva y de los indicadores hemodinámicos de estrés (frecuencia cardíaca y presión arterial), lo que las convierte en un estrésor. Esto permite poner a prueba el modelo teórico de estrés en atletas de alto rendimiento, utilizando estos indicadores como variables dependientes.

Las variables contenidas en el modelo teórico están asociadas con incrementos significativos de indicadores subjetivos y hemodinámicos de estrés, lo que afecta el

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

rendimiento deportivo, permitiendo verificar la representatividad del modelo y realizar las adecuaciones necesarias.

Es posible utilizar un instrumento evaluativo diseñado a partir del modelo teórico propuesto, con una puntuación normalizada que permita la comparación interindividual.

Desarrollo de la Hipótesis No. 1

La muestra estuvo compuesta por 46 atletas de alto rendimiento, como se muestra en la tabla No. 2. Se aplicó el Módulo de Estrés para atletas de alto rendimiento (utilizado también para verificar varias de las hipótesis posteriores), el cual recoge información sobre el atleta desde una semana antes del inicio de la competencia hasta 2-3 días después de concluida.

Tabla 6

Módulo de stress

Sexo	Modalidades	Nivel Alcanzado	Edad	Experiencia
M (33)	1 (28) 2 (7) 3 (4) 4 (2) 5 (2) 6 (3)	1 (5) 2 (5) 3 (9) 4 (10) 5 (7) 6 (4) 7 (2) 8 (3) 9 (1)	25.2	11.4
F (13)				
Leyenda de Modalidades: 1: Saltos		Leyenda de Nivel Alcanzado: 1: Campeón Olímpico y/o Mundial 2: Campeón Copa del Mundo		

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

2: Lanzamientos	3: Medallista Olímpico y/o Mundial
3: Velocidad	4: Medallista Panamericano
4: Eventos Múltiples	5: Medallista Iberoamericano
5: Marcha Deportiva	6: Medallista Centroamericano
6: Fondo	7: Miembro Preselección Nacional
	8: Miembro Preselección Juvenil

Se aplicó una versión inicial (extensa) del instrumento, que incluyó entrevista post competencia y el examen de variables dependientes necesarias al proceso de verificación, entre otros instrumentos, quedando finalmente reducida al módulo de stress definitivo, el cual se presenta en el Anexo No. 2.

En el módulo inicial extenso, se tomaron mediciones de frecuencia cardíaca y tensión arterial en reposo en varias oportunidades en períodos de preparación (en ausencia de competencias), obteniéndose una media de estos indicadores en condición de reposo. Las tensiones arteriales se tomaron en posición de sentado, en el brazo derecho, luego de 2-3 minutos de inactividad, por medio de un esfigmomanómetro de pera, de fabricación china.

Durante las competencias se obtuvieron las mismas mediciones minutos antes de iniciar el calentamiento. Las diferencias con relación a la condición de reposo (denominados "deltas" ó incrementos) fueron interpretadas como respuesta fisiológica al stressor competitivo.

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

Después de finalizada la competencia, se aplicó una escala autovalorativa del grado de tensión emocional subjetiva experimentada (rango 0-100) y su tipo o cualidad (agradable o desagradable), incluida también en el Módulo inicial extenso.

Los datos fueron tomados en las siguientes competencias: Memorial Barrientos, Cuba, 1991; Copa del Mundo, 1992; Copa Cuba, 1993; Memorial Barrientos, Cuba, 1994; Festival Olímpico Mexicano, 1994; Brunet in memorian, Cuba, 1994; Copa Cuba, 1994 y Juegos Iberoamericanos de Argentina, 1994.

En el procesamiento de los datos, se aplicó la prueba de diferencias entre medias (observaciones pareadas) para comparar las mediciones en reposo y antes del inicio de las competencias.

PARTE X.

El manejo del stress emocional en deportistas.

La labor del psicólogo deportivo está estrechamente vinculada a su formación en áreas básicas de la psicología, como la general, clínica, social y educativa. No obstante, debe tener la prudencia de no aplicar sus métodos y procedimientos sin antes reflexionar sobre su rol como psicólogo deportivo. Esta disciplina, en esencia, se centra en la actividad física y deportiva, lo que le otorga un enfoque distintivo tanto en el estudio como en la intervención psicológica.

Según Hernández (2001), "Intervenir como psicólogo en el deporte es diferente a otros tipos de intervención. Las actitudes, normas, valores y estrategias de la intervención clínica no son aplicables aquí, ya que los deportistas con los que trabajamos, en su mayoría, no padecen trastornos de conducta ni son pacientes. Es necesario dejar atrás los modelos de intervención clínica y adoptar un enfoque científico y metodológico, combinado con una comprensión humanística que permita a los atletas alcanzar sus metas en las mejores condiciones posibles". Esta afirmación subraya la importancia de que el psicólogo deportivo adopte una perspectiva investigativa en su aproximación a las situaciones y los deportistas.

En cuanto a la intervención psicológica, especialmente en el ámbito del autocontrol emocional, debe enfocarse en modificar comportamientos y preparar a los atletas para afrontar situaciones desafiantes. Esto requiere una

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

motivación especial y un compromiso por alcanzar la excelencia en las más diversas circunstancias.

De acuerdo con un estudio realizado sobre 567 referencias entre 1951 y 2000, las diez técnicas de intervención más utilizadas en la psicología deportiva son:

1. Entrenamiento mental (citada 68 veces).
2. Relajación (citada 27 veces).
3. Visualización (citada 18 veces).
4. Manejo del estrés (citada 14 veces).
5. Establecimiento de metas (citada 13 veces).
6. Modelado participativo (citado 13 veces).
7. Atención (citada 7 veces).
8. Meditación (citada 7 veces).
9. Hipnosis (citada 5 veces).
10. Concentración (citada 5 veces).

Aunque no se profundizará en cada una de estas técnicas, las cuales se encuentran detalladas en diversos manuales de psicología deportiva, es importante destacar el creciente uso del enfoque cognitivo en los últimos años. Este enfoque abarca una amplia gama de técnicas que se dividen en "asociativas", que buscan conectar la conciencia con las sensaciones o señales corporales relacionadas con el desempeño competitivo, y "disociativas", que intentan alejar al atleta de su subjetividad y dirigir su atención a aspectos no emocionales.

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

Morgan y Pollock (citado por González, 1996) encontraron que los atletas de élite tienden a ser más "asociativos", lo cual concuerda con otros hallazgos que muestran un predominio de un locus de control interno y una tendencia intrapunitiva ante fracasos en los deportistas más destacados (González, 2001).

Las estrategias cognitivas y conductuales son variadas, pues dependen de las diferencias individuales entre los deportistas, los deportes y los psicólogos, pero sus objetivos son similares. Entre las estrategias comunes se incluyen:

1. Hacer conscientes a los deportistas del impacto de la actividad cognitiva en sus emociones y conductas. Se utiliza la técnica de la retrospección, que implica recordar una competencia exitosa y recrear los pensamientos previos y durante la misma, para identificar patrones de pensamientos asociados con buenos y malos desempeños.
2. Identificar lo que los atletas se dicen a sí mismos en situaciones deportivas, especialmente cuando cometen errores o fallos. Por ejemplo, un tirador que tiene una buena racha podría pensar: "llevo dos series seguidas con 10". Cuando aparece un 9, se utiliza la retrospección y el feedback de video para analizar y mejorar.
3. Modificar los pensamientos negativos o interferentes, con el objetivo de hacer más efectivos los sentimientos y comportamientos. Esto se realiza mediante

autoinstrucciones, donde el psicólogo trabaja con el atleta para enfrentar situaciones estresantes con pensamientos más positivos.

4. Ayudar a los deportistas a identificar y refutar las distorsiones cognitivas postcompetitivas, reemplazándolas por pensamientos más adaptativos. Se utiliza la técnica de exploración de distorsiones, como la búsqueda de perfección, la catastrofización, o la creencia de que la valía personal depende solo del éxito.

Los resultados de aplicar estas técnicas cognitivas han sido positivos, aunque su efectividad depende de la cultura psicológica del atleta, su motivación y su disposición a superar una crisis. A menudo, cuando los atletas comienzan a ver mejoras, abandonan la constancia y el rigor necesario para mantener estos métodos.

Además de las técnicas cognitivas, es recomendable abordar el manejo del estrés deportivo desde dos vías: la cognitiva y la fisiológica. La primera, como se ha mencionado, es muy utilizada en psicología deportiva e involucra procedimientos como el control del pensamiento, la atención, la inoculación del estrés, entre otros. Sin embargo, estas técnicas deben complementarse con aquellas que controlan la respuesta fisiológica. Ambas vías, cognitiva y fisiológica, no deben ser utilizadas de forma independiente.

Un ejemplo de complementariedad se puede observar en los Juegos Olímpicos de Sydney 2000, donde una prometedor corredora cubana aspiraba a llegar a la final,

un objetivo compartido por su equipo. El propósito era sumar puntos para mantener el atletismo cubano en la élite mundial. A medida que se realizaban las competencias de preparación y se acercaba la fecha de los Juegos, la atleta enfrentaba dificultades para encontrar la motivación necesaria, ya que se sentía apática antes de las pruebas. En una conversación con la psicóloga, expresó: “No puedo bajar de... min. ¿Qué puedo hacer para sentirme activa y lista?”.

Durante varios días, se siguió la recomendación de la psicóloga, quien sugirió apelar al compromiso con su entrenador y su país, recordándole las expectativas de sus amigos y familiares sobre su desempeño en ese evento. Esta estrategia funcionó en las pruebas previas, pero ya en Sydney, no fue suficiente. Así, se combinó una estrategia cognitiva, que incluía un argumento nuevo y personal, con una vía fisiológica, como técnicas respiratorias excitantes, masajes y un calentamiento fuerte.

Antes de las semifinales, esta intervención dio frutos, acercando a la atleta al nivel de excitación necesario. Además, ella misma sugirió un detalle adicional para lograr ese estado ideal, diciendo: “Psicólogo, no se preocupe, si tiene que ofenderme o darme una bofetada, hágalo”. Comenzó con fuerza y logró una excelente posición, destacándose y demostrando que la activación fisiológica potenció los efectos de los recursos cognitivos.

En cuanto al manejo del estrés en los deportistas, se pueden considerar tres principios clave:

1. **Aumento del control de la tarea:** Esto implica mantener la activación psicológica y fisiológica dentro de niveles óptimos frente a diferentes estímulos. Preparar al deportista con información sobre sus rivales, condiciones de la competencia e imprevistos ayuda a un mejor control de la tarea y a una respuesta activa durante la competencia.
2. **Modificación o enriquecimiento del enfrentamiento:** En ocasiones, no se puede controlar todo, como los imprevistos o las reacciones del público. En estos casos, es necesario ajustar la percepción de la competencia y los objetivos, a través de estrategias conductuales cognitivas. Esto debe ser dirigido por el psicólogo, quien tiene el conocimiento sobre la personalidad del deportista, incluyendo su motivación, introversión-extroversión, y otros factores relevantes.
3. **Acciones sobre el sistema nervioso autónomo:** El estrés competitivo provoca varias respuestas fisiológicas. Técnicas como la relajación muscular y psíquica, respiración, música, entre otras, ayudan a estabilizar estos efectos fisiológicos, mejorando la respuesta del deportista.

El manejo integral del estrés no debe limitarse a intervenciones cognitivas aisladas, ya que no consideran la naturaleza social del deportista ni el contexto de su sistema nervioso. Para aplicar estas estrategias, el psicólogo debe estar plenamente involucrado en la preparación del deportista, trabajando de manera conjunta con el entrenador y el médico deportivo.

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

La preparación psicológica debe ser parte integral del proceso de entrenamiento, adaptada a cada etapa del mismo. Los psicólogos planean intervenciones que optimizan los aspectos psicológicos de la acción motriz, mejoran la atención, el pensamiento táctico, y las reacciones emocionales durante las competencias.

Para implementar estas estrategias, el psicólogo debe contar con información detallada sobre el deportista, incluyendo su capacidad intelectual, nivel de ansiedad, sistema nervioso, motivación deportiva, objetivos, y su rendimiento deportivo. A partir de un análisis de esta información, el psicólogo identifica las vulnerabilidades que favorecen respuestas de estrés negativo y las fortalezas que contribuyen al bienestar psicológico del deportista.

Un ejemplo de intervención cognitiva exitosa fue el de un atleta que, tras una lesión, desarrolló un prejuicio sobre los años "pares", creyendo que algo negativo siempre ocurría en esos años. Después de analizar esta creencia, el psicólogo intervino para ayudar al deportista a modificar su perspectiva, lo que resultó en un cambio positivo en su desempeño.

De acuerdo con lo expuesto anteriormente, el deportista posee características de personalidad que favorecen el autocontrol emocional y una respuesta positiva al estrés. El alejamiento temporal de las competencias y el prejuicio relacionado con su "fatalidad" en los años pares son factores que contribuyen a su inseguridad y actitud conservadora en el entrenamiento.

Este prejuicio, según los resultados obtenidos en la entrevista, se ha transformado en una “regla tácita”. En este sentido, la intervención psicológica consistió en revisar o reemplazar esta regla por una más flexible.

Es importante recordar el concepto de "Reglas Tácitas". A continuación, se citan algunos párrafos de un trabajo previo (González, L.G., 2001 b):

“Nuestras acciones en la vida están regidas, en cierta medida, por reglas que hemos aprendido, y que aplicamos casi sin darnos cuenta. Cuando reímos, nos enojamos o nos lamentamos, lo hacemos basándonos en lo que normalmente provoca estas reacciones. Las reglas nos ofrecen una estructura para entender el mundo en el que vivimos. Sin embargo, estas reglas pueden generar estrés cuando son asumidas de manera inflexible, especialmente aquellas relacionadas con el comportamiento del deportista y las expectativas sobre su desempeño.

Las reglas tácitas, según Willard (1987), incluyen ideas como: ‘Nunca debo cometer un error’, ‘Siempre debo actuar con seguridad’ y ‘No debo parecer tonto’. Las personas más estresadas no son necesariamente las que enfrentan más presiones externas, sino las que se imponen exigencias excesivas. Estas reglas suelen ser absolutas y poco realistas, pues la realidad no sigue el principio del todo o nada. En general, experimentamos emociones en un rango, no de forma extrema. Aceptar esta variabilidad y estar contentos con los logros, sin exigir perfección, puede reducir el estrés.

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

El proceso para descubrir las reglas tácitas comienza con la reflexión personal a través de la pregunta: ‘¿Por qué me ocurre esto?’ Willard (1987) sugiere varios pasos para reducir el estrés causado por estas reglas:

- a) Reconocer su existencia. Ante situaciones que generen un “debo...” o “tengo que...”, es importante identificar que hay una regla tácita en juego.
- b) Analizar el pensamiento detrás de esta regla. Se debe identificar si el pensamiento es absoluto.
- c) Hablar sobre el tema con otras personas para identificar incongruencias.
- d) Cuestionar las reglas, preguntándose por qué se deben pensar de esa manera.
- e) Revisar las reglas.

Por ejemplo, la regla tácita ‘Nunca debo cometer un error en público’ podría ser revisada como ‘Preferiría no cometer errores en público, pero si los cometo, no será una catástrofe.’”

El caso de este atleta muestra cómo sus reglas tácitas, como ‘Siempre me lesiono en los años pares’ o ‘Debo cuidarme más en esos años’, afectaban su seguridad. Tras algunas sesiones de trabajo psicológico, estas reglas fueron reformuladas a: ‘He tenido dificultades en los años pares, pero también he tenido éxitos en esos años’, y ‘No necesito cuidarme de forma especial en los años pares, debo cuidar mi bienestar constantemente, sin perder el foco en el rendimiento’.

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

Este proceso de revisión de las reglas se llevó a cabo en tres fases: el establecimiento de la nueva regla, su interiorización, y su práctica y consolidación durante el entrenamiento.

En otro caso más complejo, un atleta que había logrado rendimientos excepcionales debido a sus condiciones físicas, comenzó a experimentar un declive después de un periodo de inactividad. A pesar de las expectativas, su rendimiento empeoró significativamente. Los exámenes psicológicos revelaron limitaciones intelectuales, una motivación extrínseca y una autovaloración adecuada pero con falta de confianza. La combinación de estas vulnerabilidades afectó su ejecución técnica, creando la impresión de que “había olvidado cómo saltar”.

Este caso demuestra cómo las limitaciones cognitivas, junto con la falta de motivación intrínseca, pueden agravar las dificultades de un deportista a nivel técnico y emocional.

De tal manera, se diseñó el siguiente plan de intervención psicológica:

Tabla 7

Plan de intervención

OBJETIVOS	TAREAS	ETAPA
1. Evitar el continuo reforzamiento externo de la situación actual	1.1 “Lanzar” al deportista fuera del estadio. Entrenar en otra locación de la ciudad.	Preparación física general del primer macrociclo. (Durante tres semanas)
2. Reducir las presiones de	2.1 Persuadir al equipo técnico de eximirlo de los	Todo el primer macrociclo.

PSICOLOGIA DEL DEPORTE

LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

rendimiento	compromisos de rendimiento de manera provisional.	
3. Adecuar intensidad y cualidades motivacionales	3.1 Por medio de labor racional (a nivel de pensamiento concreto):	Etapa general y especial.
	3.1.1 Sustituir pretensiones de rendir al “105%” por las de rendir al “95%”.	Etapa de preparación general.
	3.1.2 Sustituir expectativa de éxito por expectativa de eficacia.	Etapa de preparación especial.
	3.1.3 Alimentar motivación intrínseca, a partir de la búsqueda de la perfección y elegancia del movimiento, no de la marca o magnitud del salto.	Etapa de preparación especial.
4. Contribuir a la consolidación de los hábitos motores	4.1 Realización de ejercicios y deportes complementarios, para reducir “saturación” cognitiva y estimular conexiones nervioso-temporales apropiadas por medios ajenos a la ejercitación saturada o comprometida.	Etapa de preparación general.
	4.2 Ante la dificultad para la representación ideomotora y la visualización, solicitar la verbalización del	Etapa de preparación general.

PSICOLOGIA DEL DEPORTE

LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

	movimiento perfecto.	
5. Desarrollar el autocontrol emocional	5.1 Aplicar la Relajación Progresiva de Jacobson en condiciones de laboratorio o consulta.	Etapa general y especial.
	5.2 Realizar ejercicios de respiración sedativa.	Etapa general y especial.
6. Contribuir a optimizar el control ideomotor, de manera coherente con la labor racional relativa a la esfera motivacional (Punto No. 3)	6.1 Aplicar la primera parte del módulo de control psicológico del entrenamiento (González, L.G., 2001) utilizando el “tapping test” no solo de manera diagnóstica, sino educativa en relación a la eficacia de un adecuado nivel de pretensiones.	Etapa de preparación especial.
	6.2 Realizar “Plan para educar un tono de ejecución óptimo”	Etapa de preparación especial.
7. Modificar o enriquecer el enfrentamiento al stress competitivo	7.1 Realizar acciones para educar un “locus de control” interno.	Inicios de la etapa de preparación especial.
	7.2 Proponer y contribuir a la adopción del manejo de la excitación, los pensamientos y la conducta del enfrentamiento “Relajación para la tarea”.	Etapa especial y competitiva.
8. Contribuir a la generalización y estabilidad de los	8.1 Actualización conveniente antes del inicio de las	Etapa competitiva. (En particular durante

recursos psicológicos aprendidos	competencias de la actitud y recursos psicopedagógicos aprendidos.	competencias de preparación)
	8.2 Realización periódica de prueba de terreno de “Adecuación Autovalorativa de Rendimiento”.	Etapa de preparación especial.
	8.3 Realización periódica de prueba de terreno de “Zonas óptimas de tono muscular”.	Etapa de preparación especial.

La Tarea 6.2 se realizó por medio del siguiente plan:

“PLAN DE ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO PARA EDUCAR UN TONO DE EJECUCION OPTIMO EN EL ATLETA”

Introducción.

Dentro de la preparación psicológica de este atleta, concebimos la educación de un Tono Muscular y Psíquico adecuado durante las competencias, pues en la actualidad se desempeña con cierta hipertonia que afecta las principales cualidades del movimiento, como la fluidez, el ritmo y la coordinación.

El equipo técnico coincide en emitir un pronóstico de rendimiento muy elevado si logra desempeñarse en la competencia con el tono que exhibe en algunos entrenamientos.

Entrenamiento psicológico.

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

El entrenamiento en cuestión se basa en la Relajación Progresiva de Jacobson, que consiste en la reproducción a voluntad del tono muscular y psíquico adecuados. Se trata de ejercicios de tensión-distensión de diferentes grupos musculares, asociados a consignas reguladoras de estados psíquicos.

Por este medio, el atleta podrá lograr tonos musculares diferenciables, donde 10 representa una tensión máxima (en la cual se pierden cualidades de movimiento como ritmo, fluidez, anticipación, diferenciación fina, etc.) y 1 una relajación típica del descanso.

Por medio de determinada técnica, será capaz de reproducir tonos intermedios, en dependencia de las necesidades, sin excesos que conduzcan al derroche de energías o a pérdidas de la coordinación motriz.

Parte I.

Realización de ejercicios de tensión-distensión, haciendo 5 segundos de máxima tensión y 5 de máxima relajación, conforme al siguiente orden de grupos musculares:

- Puños, antebrazos y bíceps de ambos brazos.
 - Cuello, hombros, abdomen y rostro.
 - Muslos, pantorrillas y pies.
1. Asociar la fase de tensión a la frase "Torpeza y descontrol".
 2. Asociar la fase de relajación a la frase "Descanso y paz"
- Duración: 1 semana.

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

- Frecuencia: Una vez al día.

Parte II.

Adecuación de los ejercicios anteriores a distribución de los siguientes grados de tensión:

Grados de tensión	Consigna
9	Rigidez y Ansiedad
7-8	Soltura y Placer

- Duración: 1 semana
- Frecuencia: Una vez al día.

Parte III.

Realización de tramos de 100 ms., según consigna orientada por equipo técnico, distribuidos de la siguiente manera:

Variante N1.

Tramo	Consigna	Grado de Tono
Primeros 30 ms.	Torpeza y Descontrol	10
30 - 60 ms.	Rigidez y Ansiedad	9
60 - 100 ms.	Soltura y Placer	7 - 8

Variante N2.

Tramo	Consigna	Grado de Tono
Primeros 40 ms.	Soltura y Placer	7 - 8
40 - 70 ms.	Torpeza y Descontrol	10
70 - 100 ms.	Rigidez y Ansiedad	9

Variante N3.

Tramo	Consigna	Grado de Tono
Primeros 30 ms.	Rigidez y Ansiedad	9
30 - 70 ms.	Soltura y Placer	7 - 8
70 - 100 ms.	Torpeza y Descontrol	10

Terminar siempre el trabajo de terreno con la variante No. 1.
 Duración: Toda la preparación especial, siempre que se

haga ejercicios de Tramos.

Parte IV

- Aplicación al Salto de la cualidad entrenada.
- Realización de carreras de impulso, haciendo autovaloraciones de niveles de tono, conforme a la metodología de "Adecuación Autovalorativa de Rendimiento".
- Favorecer la sensación de Soltura y Placer, asociada al nivel de tono 7-8.
- Duración: Durante la preparación especial, dedicando algún tiempo a este trabajo cuando hayan sesiones técnicas.

ENota: El tono 7-8 de la carrera en esta fase aplicada al Salto puede constituir una Media, adecuando el mismo a la parte técnica de la carrera, según criterio del entrenador.”

La tarea 8.2, consistente en la realización de pruebas de terreno de “Adecuación Autovalorativa de Rendimiento”, consiste en el registro del contraste entre la opinión (emitida en una escala de 1 a 5) del atleta y la del entrenador (o criterio de jueces) respecto a la calidad de la ejecución de determinadas metas de carácter técnico en cada uno de los intentos realizados en el entrenamiento (Ver González, L.G., 2001 a).

La tarea 8.3, consiste en la realización de pruebas de terreno de “Zonas óptimas de tono muscular” (aún sin publicar). Estas pruebas se basan en el contraste entre el reporte subjetivo del atleta respecto al tono muscular que mantuvo durante cada intento, y el reporte externo, sea del entrenador o de un grupo impar de jueces.

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

La escala que se utiliza en esta prueba es de 10 puntos. Se otorga esa cantidad cuando la ejecución se realiza con la máxima intensidad de tono muscular (como el que se produce cuando el puño de la mano derecha se cierra con toda la fuerza posible y deja una zona blanquecina en la palma de la mano) y se otorga 1 punto cuando la ejecución se realiza con un tono flácido, cercano al reposo.

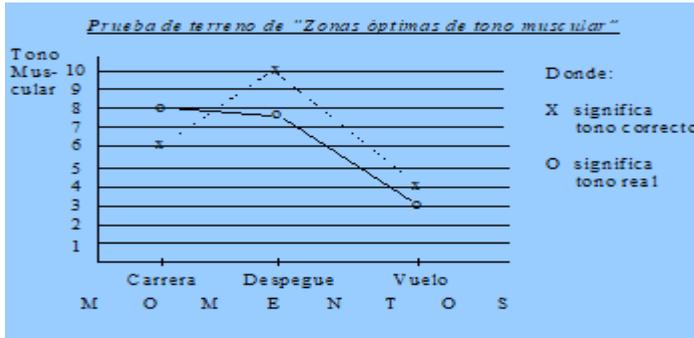
Es necesario determinar junto al entrenador y con el apoyo de la literatura apropiada, qué niveles de tono muscular caracterizan una ejecución óptima en cada fragmento de la acción deportiva.

En el caso de un saltador –según el criterio adoptado- es indicado un tono de 6 durante la carrera de impulso, 10 durante la acción del despegue y 4-5 durante la fase de vuelo. Según los técnicos, esa distribución de tonos garantiza la expresión de la fuerza, velocidad y resistencia necesarias para la ejecución y, a la vez, permite la conservación del ritmo, la anticipación y otras cualidades del movimiento apropiado.

En la figura No. 37 se presenta una prueba de terreno de Tono muscular, que revela cómo la rigidez excesiva está localizada fundamentalmente en la carrera de impulso, mientras en el despegue y el vuelo ocurre un aflojamiento inconveniente, sobre todo en el primero. La distribución apropiada de los tonos musculares en las distintas fases de la ejecución, constituye una de las adquisiciones más sensibles que deberá realizar este atleta, la cual está contemplada en el plan de intervención psicológica antes expuesto.

Figura 27

Resultados de una prueba de terreno de “Zonas óptimas de tono muscular”



El anterior es uno de los muchos ejemplos que pudieran presentarse sobre intervenciones psicológicas dirigidas a optimizar la respuesta emocional. Intervenciones como estas buscan la aplicación de las vías y principios establecidos aquí, y comportan un enfoque que integra lo cognitivo y lo afectivo dentro de un plan de preparación psicológica.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aloe, L., et al. (1994). Emotional stress induced by parachute jumping enhances blood nerve growth factor levels and the distribution of nerve growth factor receptors in lymphocytes. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 91(22), 10440-10444.
<https://doi.org/10.1073/pnas.91.22.10440>
- Alvarez, M. A. (1987). *Stress. Un enfoque psiconeuroendocrino* (Tesis doctoral). Facultad de Psicología, Universidad de La Habana, Cuba.
- Alvisa, R. (1988). Conferencia sobre stress, dictada en el Hospital Psiquiátrico de La Habana, marzo 24. Instituto de Investigaciones Fundamentales del Cerebro, Ciudad Habana, Cuba.
- Anshel, M. H. (1990). Toward validation of a model for coping with acute stress in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 21(1), 58-83.
- Anshel, M. H. (1994). A test of the cope model on motor performance and affect. *Perceptual and Motor Skills*, 78(3 pt 1), 1016-1018.
<https://doi.org/10.2466/pms.1994.78.3.1016>
- Antsiférova, L. I. (1980). Algunas cuestiones de la investigación de la personalidad en la Psicología contemporánea de los países capitalistas. En *Problemas teóricos de la psicología de la personalidad* (pp. 235-325). Ediciones Orbe, Ciudad Habana, Cuba.
- Assiev, V. G. (1980). El problema de la motivación y la personalidad. En *Problemas teóricos de la personalidad* (pp. 124-146). Shorojova, E. V. (Ed.). Ediciones Orbe, Ciudad Habana, Cuba.
- Atkinson, J. W. (1964). *An introduction to motivation*. Princeton University Press.

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

- Atkinson, J. W. (1974). The mainsprings of achievement-oriented activity. En J. W. Atkinson & J. O. Raynor (Eds.), *Motivation and achievement* (pp. 13-41). Halstead Press.
- Balaguer, I. (1994). *Entrenamiento psicológico en el deporte*. Albatros.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A., et al. (1988). Perceived self-efficacy in coping with cognitive stressors and opioid activation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(3), 491-500. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.55.3.491>
- Bécquer, L. (1991). *Estudio psicológico del atleta bajo tensión competitiva* (Tesis de diploma). Facultad de Psicología, Universidad de La Habana.
- Bruehl, S., et al. (1994). Coping styles, opioid blockade, and cardiovascular response to stress. *Journal of Behavioral Medicine*, 17(1), 25-40. <https://doi.org/10.1007/BF01858627>
- Bueno, E. (1982). *Diseño experimental*. Pueblo y Educación.
- Bull, S. J. (1992). *Sport Psychology*. The Crowood Press.
- Calviño, M. (1987). La investigación del sentido personal como expresión de la motivación. In *Investigaciones de la personalidad en Cuba* (pp. 38-49). Colectivo de autores. Ed. Ciencias Sociales.
- Calviño, M. (2000). *Temas de Psicología y marxismo. Tramas y subtramas*. Editorial Félix Varela.
- Cannon, W. B. (1915). *Bodily changes in pain, hunger, fear, and rage*. Appleton Century Croft.
- Cannon, W. B. (1932). *The wisdom of the body*. Norton.
- Cattell, R. B. (1972). *El análisis científico de la personalidad*. Editorial Fontanella.

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

- Cattell, R. B. (1974). *Escala de Cattell para la determinación de la ansiedad*. Hospital Psiquiátrico de La Habana.
- Cattell, R. B., Eber, H. W., & Tatsouka, M. M. (1970). *Handbook for the Sixteen Personality Factor Questionnaire (16 P.F.)*. Institute for Personality and Ability Testing.
- Chernikova, O. A. (1990). Psicología de la competencia deportiva. In *Psicología. Libro de texto* (pp. 459, 454). Instituto Superior de Cultura Física de La Habana. Editorial Planeta.
- Clayton, R. P. (1991). Stress reactivity: Hemodynamic adjustments in trained and untrained humans. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 23(7), 873–881.
- Cox, R. H. (1985). *Sport psychology: Concepts and applications*. Brown.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Más allá del tedio y la ansiedad*. Jossey-Bass.
- Davies, D. (1989). *Psychological factors in competitive sport*. The Falmer Press.
- Deci, E. L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18(1), 105–115.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. Plenum.
- Delistraty, O. A., Greene, N. A., & Carlberg, K. A. (1991). Use of graded exercise to evaluate physiological hyperreactivity in mental stress. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 23(4), 476–481.
- Dienstbier, R. A. (1991). Behavioral correlates of sympathoadrenal reactivity: The toughness model. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 27(7), 846–852.
- Dobbs, L. W., & Sears, R. R. (1939). Factors determining substitute behavior and the overt expression of aggression. *Journal of Abnormal (Social) Psychology*, 34, 293–313.

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

- Dobkin, P. L., & Pihl, R. O. (1992). Measurement of psychological and heart rate reactivity to stress in the real world. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 58(3-4), 208–214.
- Dollard, J., et al. (1939). *Frustration and aggression*. Yale University Press.
- Duda, J. L. (1994). A goal perspective theory of meaning and motivation in sport. In S. Serpa (Ed.), *International Perspectives on Sport and Exercise Psychology* (pp. 127–148). Benchmark Press.
- Engel, B. (1985). Stress is a noun, not a verb! Not an adjective! In T. M. Field, M. McCabe, & N. Scherderman (Eds.), *Stress and coping* (pp. 3–12). Erlbaum.
- Eysenck, H. J. (1967). *The biological basis of personality*. Charles C. Thomas Publishers.
- Eysenck, H. J. (1981). *A model for personality*. Springer-Verlag.
- Eysenck, H. J., & Eysenck, M. W. (1985). *Personality and individual differences: A natural science approach*. Plenum Press.
- Eysenck, M. W., & Mathews, A. (1987). Trait anxiety and cognition. In H. J. Eysenck & I. Martin (Eds.), *Theoretical foundations of behavior therapy* (pp. 197–216). Plenum.
- Eysenck, H. J. (1991). Dimensions of personality: 16, 5, or 3? Criteria for a taxonomic paradigm. *Personality and Individual Differences*, 12(8), 773–790.
- Eysenck, H. J., & Eysenck, S. B. G. (1978). *EPQ-J, Cuestionario de personalidad: Manual*. TEA-Ediciones.
- Eysenck, H. J., & Eysenck, S. B. G. (1990). *EPI: Eysenck Personality Inventory*. TEA-Ediciones.
- Finkenber, M. E., et al. (1992). Cognitive and somatic state anxiety and self-confidence in cheerleading competition. *Perceptual and Motor Skills*, 75(1), 835–839.

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

- Forsman, L. (1983). *Individual and group differences in psychophysiological responses to stress* (Doctoral dissertation). Department of Psychology, University of Stockholm.
- Frankenhaeuser, M. (1975). Experimental approaches to the study of catecholamines and emotion. In L. Levi (Ed.), *Emotions: Their parameters and measurement* (pp. 158–174). Raven Press.
- Frankenhaeuser, M. (1980). Psychoneuroendocrine approaches to the study of stressful person-environment transactions. In C. Selye (Ed.), *Selye's guide of stress research* (pp. 30–49). Van Nostrand Reinhold.
- Frankenhaeuser, M. (1981). Coping with stress at work. *International Journal of Health Services*, 11(4), 567–576.
- Frankenhaeuser, M. (1982). Challenge control interaction as reflected in sympathetic-adrenal and pituitary-adrenal activity: Comparison between the sexes. *Scandinavian Journal of Psychology*, 23(Suppl. 1), 148–154.
- Frester, R. (1976). Terapia activa en el deporte. In *Aportes a la Psicología deportiva* (pp. 149–176). Ed. Orbe.
- Fry, R. W., et al. (1993). Monitoring training stress in endurance sports using biological parameters. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 3(1), 6–13.
- Ganong, W. F. (1970). *Manual de fisiología médica*. Instituto del libro.
- García, F. (1987). *Autovaloración y rendimientos deportivos en jugadoras de voleibol*. Tesis de grado en Ciencias Psicológicas. La Habana.
- Gill, D. (1986). *Psychological dynamics of sport*. Human Kinetics.
- González, A. M. (1996). Procesamiento cognitivo en la actividad deportiva de resistencia. *Revista de Psicología Deportiva*, 9(2), 79–85.
- González, D. (1995). *Teoría de la motivación y práctica profesional*. Pueblo y Educación.

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

- González, F. (1979). La autovaloración como regulador de la conducta, papel de su adecuación en el desarrollo integral de la personalidad. *Boletín de Psicología*, 2(2), 5–14.
- González, F. (1980). Particularidades del comportamiento de la inseguridad de alumnos con éxito y fracaso docente. *Revista del Hospital Psiquiátrico de La Habana*, 20, 227.
- González, F. (1987). La adecuación de la autovaloración y su significación psicológica. In *Investigaciones de la personalidad en Cuba* (pp. 16–37). Ed. Ciencias Sociales.
- González, F. (1989). *Psicología: Principios y categorías*. Ciencias Sociales.
- González, F. (1997). *Epistemología cualitativa y subjetividad*. Pueblo y Educación.
- González, L. G. (1987). La personalidad del deportista. *Revista Cubana de Psicología*, 1, 23–34.
- González, L. G. (1989). Estudio de la respuesta de estrés de tiradores adolescentes. *Tesis para la obtención del grado de Doctor en Ciencias Psicológicas*, Universidad de La Habana.
- González, L. G. (1998). Algunas tareas de terreno de un psicólogo en atletismo. *Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física*, 23–28.
- González, L. G. (1999). *Mente de campeones* [Documental]. Programa “Todo Deportes”, Televisión Cubana.
- González, L. G. (2001a). Resultados del control psicológico del entrenamiento en saltadores cubanos de alto rendimiento. www.efdeportes.com.
- González, L. G. (2001b). *Stress y deporte de alto rendimiento*. ITESO.
- González, L. G. (2001c). Autovaloración y pretensiones: Elementos de alto nivel regulador para el deportista. www.efdeportes.com.

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

- González, L. G. (2001d). Condiciones internas y actividad deportiva: Variables de indispensable consideración en la preparación psicológica. www.efdeportes.com.
- González, L. G. (2001e). Enfrentamiento al estrés competitivo en atletas de alto rendimiento. www.efdeportes.com.
- González, L. G. (2001f). La tolerancia a las frustraciones en el deportista. www.efdeportes.com.
- González, L. G., & Rigual, A. (1986). Test de tolerancia a las frustraciones adaptado al tiro. *Innovación aceptada por el SINTECD*. Instituto de Medicina del Deporte.
- González, L. G., & Saragozy, S. (1985). Apuntes acerca de la relación personalidad-rendimiento en el tirador deportivo. *Trabajo presentado en la VI Jornada Técnico Metodológica de la Escuela Superior de Perfeccionamiento Atlético*.
- González, L. G., et al. (1995). *Stress y actividad física: Informe de investigación*. Instituto de Medicina del Deporte.
- González, J. L. (1997). *Psicología del deporte*. Biblioteca Nueva.
- González, O. (n.d.). *Desarrollo de la personalidad*. Publicación de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana.
- Gonzalo, J. L. (1998). Programa de trabajo en técnicas cognitivas para deportistas de equipo. *Revista electrónica de Psicología*, 2(2).
- Goschek, V. (1983). El fracaso como carga psíquica. In Y. L. Janin (Ed.), *Stress y ansiedad en el deporte* (pp. 64–71). Moscú.
- Grignani, G. (1992). Effects of mental stress on platelet function in normal subjects and in patients with coronary artery disease. *Haemostasis*, 22(3), 138–146.
- Guyton, A. C. (1987). *Fisiología humana* (6th ed.). Nueva Editora Interamericana.
- Hardman, K., et al. (1973). A dual approach to the study of personality and performance in sport. In H. T. A. Whiting (Ed.),

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

Personality and performance in physical education and sport (pp. 77–122). Henri Krinton Publishers.

- Harris, D. B., & Harris, B. L. (1987). *Psicología del deporte: Integración mente-cuerpo*. Editorial Hispano Europea.
- Heen Saric, R., et al. (1989). Somatic manifestations in women with generalized anxiety disorder. Psychophysiological responses to psychological stress. *Arch Gen Psychiatry*, 46(12), 1113–1119.
- Herbert, T. B., et al. (1994). Cardiovascular reactivity and the course of immune response to an acute psychological stressor. *Psychosomatic Medicine*, 56(4), 337–344.
- Hernández, A. (2001). La Psicología del deporte en el atletismo. www.efdeportes.com.
- Hernández, A., & Ramos, R. (1996). *Introducción a la informática aplicada a la Psicología del deporte*. RA-MA Textos Universitarios.
- Karasek, R. A., Russell, R. S., & Theorell, K. (1982). Physiology of stress and regeneration in job-related cardiovascular illness. *Journal of Human Stress*, 1(8), 29–42.
- Karolczack Biernacka, B. (1986). Anxiety and stress in sport: A tentative theoretical reflection. *International Journal of Sport Psychology*, 17, 398–410.
- Kircaldy, B. D. (1980). Analysis of the relation between psychophysiological variables related to human performance and extroversion and neuroticism personality variables. *International Journal of Sport Psychology*, 11(4), 276–287.
- Kirschbaum, C., et al. (1992). Heritability of cortisol responses to human corticotropin-releasing hormone, ergometry, and psychological stress in humans. *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 75(6), 1526–1530.
- Krane, V. I. (1992). The relationship between anxiety and athletic performance: A test of the multidimensional anxiety and catastrophe theories. Microform Publications, College of

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

Human Development and Performance, University of Oregon.

- Kurimori, S., Oka, T., & Kakizaki, T. (1994). Evaluation of mental stress and fatigue induced by performance of a mental task: An experiment in 11-h self-paced calculating tasks. *Sangyo Igaku*, 36(1), 9–15.
- Larragoity, R. J. (1977). Neurosis traumática y estrés. *Revista del Hospital Psiquiátrico de La Habana*, 17(4).
- Lazarus, R. (1966). *Psychological stress and the coping process*. McGraw-Hill.
- Leontiev, A. N. (1979). *La actividad en la psicología*. Libros para la Educación.
- Levi, L. (1972). Stress and antistress responses to psychological stimuli. *Acta Médica Escandinava, Suppl. 528*.
- Levine, A., Cohen, D., & Zadick, Z. (1994). Urinary free cortisol values in children under stress. *Journal of Pediatrics*, 125(6 Pt 1), 853–857.
- Lundberg, V. (1983). Psychoneuroendocrine aspects of mental work as related to type A behavior. In Ursin & Murrison (Eds.), *Biological and psychological basis of psychosomatic disease* (pp. 193–207). Oxford Pergamon Press.
- Lundberg, V., & Frankenhaeuser, M. (1980). Pituitary-adrenal and sympathetic-adrenal correlates of distress and effort. *Journal of Psychosomatic Research*, 24, 125–130.
- Maier, N. R. (1961). *Frustration*. Ann Arbor Paperbacks.
- Marrero, G., Martín-Albo, J., & Núñez, J. L. (1999). *Motivos, motivación y deporte*. TESITEXT, S.L.
- Martínez, J. A. (2000). Control psicológico del entrenamiento a partir de la frecuencia crítica de fusión ocular. *Memorias XX Congreso Internacional de Actividades Acuáticas y Natación Deportiva*. Toledo, España.

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

- Martínez, J. A. (2001). Relación entre el método directo e indirecto en la medición de fatiga. www.efdeportes.com.
- Miller, N. E., et al. (1941). The frustration-aggression hypothesis. *Psychological Review*, 48, 337–342.
- Moreno, A. (2000). Características de la orientación a logros en deportistas cubanos de alto rendimiento. *Tesis para optar por el grado científico de Doctor en Ciencias Psicológicas*, Instituto Superior de Cultura Física.
- Morgan, C. T. (1979). *Psicología fisiológica*. McGraw-Hill.
- Naesch-O, et al. (1993). Platelet activation in mental stress. *Clinical Physiology*, 13(3), 229–397.
- Nideffer, R. M. (1981). *The ethics and practice of applied sport psychology*. Movement Publications.
- Nideffer, R. M. (1985). *Athletes guide to mental training*. Human Kinetics.
- O'Connor, P. J., et al. (1993). State anxiety and ambulatory blood pressure following resistance exercise in females. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 25(4), 516–521.
- Porretta, D. L., More, W., & Sappenfield, C. (1992). Situational anxiety in Special Olympics athletes. *Palaestra*, 8(3), 46–50.
- Potrony, J. C. (1989). La relación sujeto-objeto en la psicología. In *Temas sobre la actividad y la comunicación* (pp. 211–258). Ed. Ciencias Sociales.
- Puni, A. Z. (1969). *Ensayos de Psicología del Deporte*. Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación.
- Quispe, Q. Y., Machicao, L. V., Cora, F. N. P., & Velásquez, A. (2023). Diseños y secuencia didáctica para la investigación en un nuevo paradigma. *Centro de Investigación y Desarrollo*. doi: https://doi.org/10.37811/cli_n957.
- Raglin, J. S., & Turner, P. E. (1993). Anxiety and performance in track and field athletes: A comparison of the inverted U hypothesis

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

- with the Zone of Optimal Function theory. *Personality and Individual Differences*, 14(1), 163–171.
- Rosenzweig, S. (1941). Need-persistent and ego-defensive reactions to frustration as demonstrated by an experiment on repression. *Psychological Review*, 48, 347–349.
- Rosenzweig, S. (1972). *Test de frustración*. Editorial Piados.
- Rotella, B., Boyce, B. A., Allyson, B., & Savis, J. C. (1998). *Case studies in sport psychology*. Jones and Bartlett Publishers.
- Rubinstein, J. L. (1977). *Principios de psicología general*. Edición Revolucionaria.
- Rudick, P. A. (1990). Característica psicológica de la actividad. In *Psicología: Libro de texto* (p. 94). Instituto Superior de Cultura Física de La Habana. Editorial Planeta.
- Ryska, T. A. (1993). The relationship between trait and precompetitive state anxiety among high school athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 76(2), 413–414.
- Savonko, E. (1978). Correlación entre la orientación de los niños a la autovaloración y la orientación a la valoración hecha por otras personas: Peculiaridades de las edades. In B. Bozchovich & I. Blagonadiezchina (Eds.), *Estudio de la motivación de la conducta de niños y adolescentes* (pp. 70–111). Progreso.
- Schaarschmidt, V. (1983). Algunas consideraciones acerca del psicodiagnóstico laboral. *Ed. Facultad de Psicología, U.H.*
- Schedlowski, M., et al. (1993). Changes of natural killer cells during acute psychological stress. *Journal of Clinical Immunology*, 13(2), 119–126.
- Selye, H. (1950). *Stress*. Acta Endocrinológica.
- Selye, H. (1954). Síndrome general de adaptación y enfermedades de adaptación. In *Endocrinología* (2nd ed.). Reimpresión de Isidro Hernández.

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

- Selye, H. (1971). The evolution of the stress concept. In *Society, stress and disease* (L. Levi, Ed.). Oxford University Press.
- Sharpley, C. F. (1994). Differences in pulse rate and heart rate and effects on the calculation of heart rate reactivity during periods of mental stress. *Journal of Behavioral Medicine*, 17(1), 99–109.
- Singer, R. N., Murphey, M., & Tennant, L. K. (1993). *Handbook of research on sport psychology*. Macmillan Publishing Company.
- Singer, R. N., & Chen, D. (1994). A classification scheme for cognitive strategies: Implications for learning and teaching psychomotor skills. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 65(2), 143–151.
- Smith, R. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36–50.
- Sonstroem, R. J. (1984). An overview of anxiety in sport. In J. M. Silva III & R. S. Weinberg (Eds.), *Psychological foundations of sport* (pp. 104–117). Human Kinetics Publishers.
- Van Raalte, J. L., & Brewer, B. W. (1996). *Exploring sport and exercise psychology*. American Psychological Association.
- Vinacke, W. E. (1972). *Psicología general*. Ed. Magisterio Español, S.A.
- Weinberg, R., & Gould, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.
- Wennlund, A., et al. (1994). Lipolytic and cardiac responses to various forms of stress in humans. *International Journal of Sports Medicine*, 15(7), 408–413.
- Willard, J. (1987). *Cómo superar el estrés*. Editorial Deusto S.A.
- Williams, J. M. (1991). *Psicología aplicada al deporte*. Biblioteca Nueva.
- Wittgenstein, L. (1988). *Investigaciones filosóficas* (6, 78). Crítica.
- Yarochovski, M. G. (1983). *La psicología del siglo XX*. Pueblo y Educación.

ANEXOS

Anexo No. 1 Planilla de síntomas de pre arranque.

Nombre:

Edad:

Deporte:

Fecha:

A continuación te presentaremos una serie de proposiciones sobre diferentes tipos de alteraciones psicofisiológicas y emocionales. Si respondes a ellas con sinceridad ayudarás a que conozcamos mejor tu estado de pre arranque y podremos ayudarte a mejorarlo.

Responde SI ó NO de acuerdo a cómo te sientes en estos días de competencias. No dejes ninguna sin contestar y hazlo lo más sinceramente posible.

1. Tengo buen apetito
2. En estos días por las mañanas me levanto fresco y descansado
3. Me despierta fácilmente cualquier ruido
4. Tengo dificultades para quedarme dormido
5. Tengo diarreas
6. En estos días padezco de náuseas y vómitos
7. En esta etapa he tenido acidez estomacal
8. Tengo dificultades para concentrarme
9. En ocasiones siento la boca seca
10. He tenido dolores de cabeza

PSICOLOGIA DEL DEPORTE

LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

11. En este período he tenido dolores en el pecho
12. Siento frecuentemente una cargazón en la cabeza o en la nariz
13. He tenido mareos
14. Puedo dormir por el día, pero no durante la noche
15. Tengo dificultades en la respiración
16. Me resulta difícil comenzar cualquier tarea
17. Me siento lleno de energías
18. Con frecuencia me siento exaltado
19. Orino con mayor frecuencia que antes
20. Siento salto en el estómago
21. En estos días he sentido temblor en las manos o en las piernas
22. Me sudan con frecuencia las manos
23. Prefiero en estos días estar solo y no con el grupo
24. Me siento irritable (me molesto por cualquier cosa) e intranquilo
25. Ante la competencia me siento inseguro

Anexo No. 2

MÓDULO DE STRESS

(Versión definitiva. Desarrollada por González, L.G.,
1995. Estadio Panamericano. Inst. Medicina Deportiva)

Atleta:

Modalidad:

Fecha:

Competencia:

Edad:

Sexo:

Años experiencia deportiva:

ORIENTACIONES AL ATLETA:

Vamos a trabajar conjuntamente con el propósito de profundizar en tu respuesta psicológica ante la competencia. El objetivo final es ayudarte a desarrollar capacidades para enfrentar con éxito las presiones que genera la competencia.

Para ello trabajaremos con este Módulo de Stress, que incluye preguntas, observaciones, valoraciones, etc.

8Para aplicar siete días antes de la competencia)

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

- 1- Teniendo en cuenta la etapa en que te encuentras, cómo te sientes desde el punto de vista físico?
 - 1.1 En excelente forma _____
 - 1.2 En muy buena forma _____
 - 1.3 En buena forma _____
 - 1.4 Con dificultades. _____ ¿Cuáles?
 - 1.5 En mala forma _____ ¿Por qué?

- 2- Precisa tu valoración acerca del estado de tus cualidades de fuerza y velocidad, circulando el número de la escala que refleje las mismas, considerando que 1 es el grado mínimo de la escala y 5 el máximo.
 - 2.1 Velocidad 1 2 3 4 5
 - 2.2 Fuerza 1 2 3 4 5

- 3- Tu grado de satisfacción con la preparación que has recibido es:
 - 3.1 Muy alto _____ ¿Por qué?
 - 3.2 Alto _____ ¿Por qué?
 - 3.3 Medio _____ ¿Por qué?
 - 3.4 Bajo _____ ¿Por qué?

- 4- A continuación relacionamos algunos motivos que pueden tener los atletas para competir. Señala el que te impulsa con más fuerza:
 - 4.1 Llegar a una meta determinada, que constituya escalón de objetivos futuros. _____

PSICOLOGIA DEL DEPORTE

LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

- 4.2 Dominar determinadas habilidades técnicas que necesitas para superar los rendimientos actuales. _____
- 4.3 Ser campeón este año. _____
- 4.4 Sentir que representas bien a tu país, colectivo, etc. _____
- 4.5 Ser medallista (mundial, panamericano, iberoamericano, etc.) _____
- 4.6 Sentir que dominas cada uno de los movimientos técnicos. _____
- 4.7 Demostrar tus posibilidades reales. _____
- 4.8 Comprobar que vas recuperando las fuerzas y posibilidades. _____
- 4.9 Utilizar la competencia como escalón para otra. Clasificar. _____
- 4.10 Otro. _____ ¿Cuál?
- 5- Destina unos segundos a meditar la respuesta a esta interrogante:

¿Qué estado anímico predomina en ti en estos momentos?

(Especifica el grado utilizando la escala 1-5)

- 5.1 Optimismo 1 2 3 4 5
- 5.2 Alegría 1 2 3 4 5
- 6- Tus deseos de competir en la actualidad son:
- 6.1 Grandes y mayores que antes _____
- 6.2 Grandes e iguales que antes _____

PSICOLOGIA DEL DEPORTE

LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

6.3 Grandes pero no como antes _____

6.4 Ligeramente grandes _____

6.5 Escasos _____

6.6 Muy pobres _____

7- En breves palabras, detalla qué aspiras a lograr en la competencia que tienes por delante, es decir, qué te propones. Exprésalo como quieras, pero trata de ser preciso y sincero.

(Para aplicar 2 ó 3 días antes de la competencia)

8- Dentro de unas horas participarás en una competencia, lo cual siempre provoca expectativas y emociones. Estas aparecen más claras cuando intentas continuar la siguiente frase inductora: “Para mí esta competencia” ¿Puedes terminar esta idea?

9- Haz una marca en el continuo de las siguientes escalas para expresar cómo valoras la competencia que tienes por delante. Mientras más te acerques a los adjetivos de los extremos, más intensamente califican tus valoraciones. El punto medio de la escala significa que no te inclinas por ninguna de las dos opciones.

1 2 3 4 5 6 7

1. DesagradableAgradable

2. Fuerte.....Débil

3. Importante.....Poco importante

4. Comprometedora.....No comprometedora

(Valora ahora cómo te sientes ante la proximidad del evento)

5. Seguro Inseguro.....Indeciso Decidido

PSICOLOGIA DEL DEPORTE

LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

6. Alegre.....alegre
 7. PesimistaOptimista
 8. Con valor.....Con temor
 9. Indiferente.....Combativo
- 9- Respecto a la competencia que vas a enfrentar, emite una valoración acerca de su grado de importancia, siguiendo la siguiente escala:

Crucial ____ Esta competencia reviste carácter decisivo.

De su resultado dependen cosas para los atletas. Tiene importancia social y política para el país.

Media _____ Esta competencia tiene importancia, aunque no es decisiva. Sirve como preparación para futuras competencias. La repercusión social no es alta.

Baja _____ Está considerada una competencia más. Sirve para conservar o desarrollar la forma deportiva. La importancia social es baja.

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

Anexo No. 3

Clave y protocolo de evaluación del Módulo de Stress para
 atletas de alto rendimiento.

(González, L.G., 1995)

Versión definitiva.

Respuestas al Ítem	Puntos de Eutress	Puntos de Distress
Nro. 1		
1.1	3 ptos.	--
1.2	2 ptos.	--
1.3	1 pto.	--
Nro. 2.1		
Marca en 5	3 ptos.	--
Marca en 4	2 ptos.	--
Marca en 3	1 pto.	--
Nro. 2.2		
Marca en 5	3 ptos.	--
Marca en 4	2 ptos.	--
Marca en 3	1 pto.	--
Nro. 3		
3.1	3 ptos.	--
3.2	2 ptos.	--
3.3	1 pto.	--
Nro. 4		
4.1	3 ptos.	--
4.3	3 ptos.	--
4.5	3 ptos.	--
4.7	3 ptos.	--
4.9	3 ptos.	--
Nro. 5.1		
Marca en 5	3 ptos.	--

PSICOLOGIA DEL DEPORTE
LA MENTE COMPETITIVA EN LA PSICOLOGÍA DEL GANADOR

Marca en 4	2 ptos.	--
Marca en 3	1 pto.	--
Nro. 5.2		

PROTOCOLO DE EVALUACIÓN DEL MÓDULO
DE STRESS PARA ATLETAS

(González, L.G., 1995)

PUNTUACIONES EVALUACIÓN

PUNTUACION OBTENIDA EN EUTRESS

PUNTUACION OBTENIDA EN DISTRESS

PUNTUACION DE STRESS TOTAL

Criterios para la evaluación.

Para el Stress Total

- 59 ó más ptos. STRESS ELEVADO
- 53 – 58 ptos. STRESS MODERADO
- 34 – 52 ptos. STRESS LIGERO
- 33 ó menos STRESS BAJO

Para el Eutress

- 49 ó más ptos EUTRESS ELEVADO
- 44 – 48 ptos EUTRESS MODERADO
- 27 – 43 ptos EUTRESS LIGERO
- 26 ó menos EUTRESS BAJO

Para el Distress

- 11 ó más ptos DISTRESS ELEVADO
- 9 – 10 ptos DISTRESS MODERADO
- 6 – 8 ptos DISTRESS LIGERO
- 5 ó menos DISTRESS BAJO

