

2014-03-18

Control de estrés y rendimiento deportivo. Su importancia en el desempeño de jóvenes tenistas

Laguarda, Juliana

<http://rpsico.mdp.edu.ar/handle/123456789/34>

Descargado de RPsico, Repositorio de Psicología. Facultad de Psicología - Universidad Nacional de Mar del Plata. Inni



Facultad de Psicología
Universidad Nacional de Mar del Plata

*Control de estrés y rendimiento deportivo. Su importancia en el
desempeño de jóvenes tenistas*

Informe Final del Trabajo de Investigación correspondiente al
requisito curricular conforme O.C.S. 143/89.

Laguarda, Juliana. Mat 6144/03

Supervisor: Mg. Ojea Guillermo.

Cátedra de radicación: Grupo de Investigación "Psicología y Moralidad"

Agosto 2013

Uso del Trabajo de Investigación

Este Informe Final corresponde al requisito curricular de Investigación y como tal es propiedad exclusiva de la alumna LAGUARDA, Juliana, de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata y no puede ser publicado en un todo o en sus partes o resumirse, sin el previo consentimiento escrito de la autora.

Aprobación del Supervisor y Co-Supervisor

El que suscribe manifiesta que el presente Informe Final ha sido elaborado por la estudiante LAGUARDA Juliana, matrícula 6144/03, conforme a los objetivos y el plan de trabajo oportunamente pautado, aprobando en consecuencia la totalidad de sus contenidos a los.....días del mes de Agosto del año 2013.

Firma, aclaración y sello
Supervisor

En mi carácter de supervisor del trabajo presentado por Juliana Laguarda, cumpla en informar que el trabajo denominado "Control del estrés y rendimiento deportivo. Su importancia en el rendimiento de jóvenes tenistas, cumple con los objetivos establecidos en el plan de trabajo correspondiente, exhibiendo coherencia entre las actividades planificadas y las realizadas. Se trata de un trabajo que pretende brindar una aproximación a la temática del control del estrés y su relación con el rendimiento deportivo en jóvenes tenistas de la ciudad de Mar del Plata, a través de la articulación de la literatura científica sobre el tema y los resultados correspondientes a la administración del cuestionario sobre estrategias de afrontamiento del estrés, lo que constituye un aporte interesante para la disciplina.

Presentación ante la Comisión Asesora

Atento al cumplimiento de los requisitos prescritos en las normas vigentes, en el día de la fecha se procede a dar aprobación al Trabajo de Investigación presentado por la alumna LAGUARDA, Juliana, matrícula 6144/03.

Firma y aclaración de los miembros integrantes de la Comisión Asesora.

Fecha de Aprobación: _____

PLAN DE TRABAJO PARA LA REALIZACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN DE PREGRADO

Apellido y Nombre:

Laguarda, Juliana. Mat: 6144/ 03

Capozzoli, Laura. Mat: 6066/03

Cátedra o Seminario de radicación: **Grupo de Investigación "Psicología y Moralidad"**

Supervisor: Mg.. Guillermo Ojea.

Título del proyecto *"Control de estrés y rendimiento deportivo. Su importancia en el desempeño de jóvenes tenistas".*

Descripción resumida:

En el presente trabajo se pretende abordar la temática del control del estrés en jóvenes tenistas. El término control de estrés hace referencia a un conjunto de técnicas que tienen la finalidad de dotar a una persona de mecanismos eficaces para afrontar el estrés. A partir del relevamiento de la literatura especializada sobre el tema, nos detendremos en aquellos trabajos e investigaciones que se han centrado en el estudio de esta variable. Asimismo, esta investigación, de carácter exploratorio tiene la finalidad de relevar si los jóvenes utilizan algún tipo de estrategia para el control del estrés en situaciones

de competición. El método de relevamiento de datos será a través de la administración de un cuestionario a los jóvenes de la muestra seleccionada.

Palabras clave: control de estrés, ansiedad, jóvenes deportistas, arousal, rendimiento deportivo.

Descripción detallada:

Motivos y antecedentes.

La Psicología del deporte y el ejercicio físico, es el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física. (Weinberg y Gould, 1996).

Según estos autores, la mayoría de los estudios de Psicología del Deporte apuntan a: aprender el modo en que los factores psicológicos afectan el rendimiento físico de los individuos; y la comprensión de la forma en que la participación en el deporte y la actividad física afecta la salud, al desarrollo y el bienestar personal.

La orientación psicológica más predominante en este campo, la psicología cognitivo-conductual, afirma que la conducta está determinada tanto por el entorno como por las cogniciones, es decir, por la manera en que las personas interpretan su entorno. Hacen hincapié en las cogniciones del deportista, en la creencia de que el pensamiento es central en la determinación de la conducta. (Weinberg y Gould, 1996).

Así también, los psicofisiólogos del deporte y el ejercicio físico extrajeron relaciones entre medidas psicofisiológicas y la conducta deportiva. En general se evalúan procesos fisiológicos cerebrales y su influencia en la actividad física. (Landers 1985, citado por Weinberg y Gould, 1996).

Según McGrath, el estrés es un proceso, y se define como “un desequilibrio sustancial entre la capacidad de demanda, y la capacidad de respuesta en condiciones en las que el fracaso de la satisfacción de dicha demanda tiene consecuencias importantes” (McGrath 1970, citado por Weinberg y Gould 1996).

Según el modelo de este autor, el estrés consiste en cuatro fases interrelacionadas:

- 1) Demanda medioambiental (física y psicológica):
- 2) Percepción de las demandas. (cantidad de amenaza física o psicológica percibida).
- 3) Respuesta: física y psicológica. Arousal, estado de ansiedad cognitivo y somático, tensión muscular, cambios en la atención.
- 4) Conducta: rendimiento o resultado.

Se destacan dentro de la etapa de respuesta física y psicológica del proceso de estrés, el arousal y la ansiedad. Dos variables, que se diferencian del estrés, y se relacionan con él.

El arousal, es una activación general fisiológica y psicológica del organismo, variable a lo largo de un continuo que va desde un sueño profundo hasta la excitación intensa.

(Gould y Krane 1992)

La ansiedad, definida como un estado emocional negativo, tiene un componente de pensamiento y uno somático. A su vez podemos diferenciar:

- a) Ansiedad estado: hace referencia al componente variable del estado de ánimo y se define como un estado emocional caracterizado por sensaciones subjetivas, conscientemente percibidas, de tensión acompañadas de activación del sistema nervioso autónomo. (Spielberg, 1966. Citado por Weinberg y Gould 1996).
- b) Ansiedad rasgo: es una parte de la personalidad; Es un motivo o disposición conductual adquirida que predispone a una persona a percibir una amplia gama de circunstancias objetivamente no peligrosas (desde el punto de vista físico o psicológico) como amenazadoras, y a responder a estas con reacciones de ansiedad estado de intensidad y magnitud desproporcionadas con respecto al peligro objetivo. (Spielberg, 1966 p. 17)

En los deportistas, los estresores incluyen la preocupación por rendir de acuerdo con la capacidad, los costes económicos y el tiempo necesario para el entrenamiento, las dudas sobre las propias actitudes, y las experiencias traumáticas. (Scaanlan, Stein y Ravizza 1991, citado por Weinberg y Gould 1996).

Las fuentes específicas de estrés pueden agruparse en dos categorías:

- a) Fuentes situacionales: que incluye, la importancia atribuida a un suceso o competición; y la incertidumbre que rodea a dicho evento.
- b) Fuentes personales: relacionadas a la ansiedad rasgo elevado y la baja autoestima.

El estrés competitivo de los jóvenes puede estar provocado por desencadenantes generales o propios de la actividad deportiva; por desencadenantes que aparecen antes, durante y/o después de la competición. Igualmente esos aspectos pueden estar originados por cuestiones situacionales de la práctica deportiva y/o características personales de los deportistas.

Coakley (1992) considera que quizás no sea el deporte en sí mismo quien genere el estrés sino la estructura social del deporte competitivo. Teniendo en cuenta que los factores que predisponen al estrés pueden ser múltiples en el plano deportivo y van desde las variables negativas que rodean el contexto deportivo (competiciones, horas de entrenamiento, disciplina del mismo, etc.), mantener con el entrenador una relación negativa, practicar deportes individuales, no dar tanta importancia al deporte en sus vidas y soportar mal las relaciones sociales que se establecen en el deporte (Garcés de los Fayos, 1994).

Los psicólogos del deporte han estudiado durante décadas la relación entre las variables mencionadas y el rendimiento deportivo, y si bien no han llegado a conclusiones definitivas, han arrojado luz sobre aspectos del proceso que tienen implicaciones en la ayuda que se puede brindar al

deportista. Las diversas teorías brindan orientaciones al respecto. (Weinberg y Gould 1996).

Existen al menos dos explicaciones para el modo en que el aumento de arousal y ansiedad influyen en el rendimiento deportivo: a) el incremento de la tensión muscular y dificultades de coordinación; y los cambios en los niveles de atención y concentración.

Los entrenadores o profesores son los encargados de individualizar las prácticas en la enseñanza y el entrenamiento, más eficaces a la hora de ayudar a controlar el estrés de alumnos y deportistas.

El término control de estrés hace referencia a un conjunto de técnicas que tienen la finalidad de dotar a una persona de mecanismos eficaces para afrontar el estrés. El *control de estrés* es eficaz cuando una persona utiliza estrategias de afrontamiento.

Se define afrontamiento como aquellos actos que controlan las condiciones aversivas del entorno, disminuyendo por tanto, el grado de respuestas producidas por éstas. Al respecto (Miller, 1980, citado en Lazarus y Folkman, 1984), señala que el afrontamiento consiste en el conjunto de respuestas conductuales aprendidas que resultan efectivas para disminuir el grado de estrés mediante la neutralización de una situación peligrosa o nociva.

Un aspecto no demasiado estudiado es el cómo se relaciona la percepción que tienen los entrenadores de la habilidad de sus jugadores, y de su rendimiento deportivo, con el clima motivacional generado con ellos, y la posible ansiedad percibida por sus jugadores. Estas percepciones de los entrenadores podrían ser relevantes como ocurre con la “profecía auto

cumplida”, (Wilkins, 1972), al afectar la información que el entrenador ofrece del rendimiento (y de su habilidad percibida por él) a sus jugadores, y que podrían estructurarse en un determinado clima motivacional (para los diferentes jugadores del equipo) relacionado con algún factor o nivel de ansiedad.

Objetivo general: Establecer el papel que cumple el control del estrés en el rendimiento deportivo de jóvenes tenistas, cuyas edades están comprendidas entre los 14 y 18 años.

Objetivos específicos:

- Construcción de un instrumento para la recolección de datos.
- Conocer si los jóvenes utilizan estrategias de afrontamiento para el manejo del estrés en situaciones de competencia.

Métodos y técnicas:

Para el siguiente trabajo se utilizará el método exploratorio. Construcción de un cuestionario cerrado a jóvenes de la muestra seleccionada

Muestra: Estará compuesta por jóvenes tenistas pertenecientes a 5 clubes de tenis de la ciudad de Mar del Plata. La selección de los clubes será intencional, tomando como criterio que los mismos pertenezcan a clubes de nuestra ciudad.

Lugar de realización del trabajo:

- Facultad de Psicología (Universidad Nacional de Mar del Plata).
- Clubes de tenis seleccionados de la ciudad de Mar del Plata.

Actividad	1	2-3	4	5	6
Búsqueda bibliográfica	X	X			
Revisión de la bibliografía	X	X	X	X	X
Elaboración del cuestionario		X	X		
Aplicación del instrumento			X	X	
Análisis de datos y elaboración de conclusiones				X	X
Redacción del Informe Final					X

Bibliografía básica:

Balaguer, I. (1994). *Entrenamiento Psicológico en el Deporte: Principios y Aplicaciones*. Valencia: Albatros

García-Mas, A (2011). *Ansiedad competitiva y clima motivacional en jóvenes futbolistas de competición, en relación con las habilidades y el rendimiento*

percibido por sus entrenadores". Revista de Psicología del deporte.2011. Vol 20, Num 1. pp 197-207. Universidad Autónoma de Barcelona.

Gould, D. (1994) "*El deportista adolescente y la participación deportiva intensiva: El stress competitivo y el agotamiento*". En B.R. Cahill & A.J. Pearl (Eds.). Intensive Participation in Children's Sports; Champaign, IL Human Kinetics. Capítulo 1, pp 19-38.

Gould, D. (1991). "*La Psicología del deporte en la década de los ochenta: situación, tendencias y posibilidades de investigación en el deporte infantil y juvenil*". En J. Riera y J. Cruz (eds.). Psicología del Deporte. Aplicaciones y perspectivas. Barcelona. Martínez Roca.

Sanchez García, J. (2002) "*Niveles de ansiedad-estrés en el deporte competitivo frente a un grupo control de sujetos sedentarios*". Revista digital. Bs.As. Año 8. Nro 54.

Weinberg, R. S. y Gould, D.(1996) *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.

Weiss, M (1995) *Los niños en el deporte: Un Modelo Educativo*. Capitulo publicado en S.M. Murphy (Ed.) Sport Psychology Interventions. Champaign. IL. Human Kinetics (1995); traducción al castellano Estudios del Master y Especialista Universitarios en Psicología de la Actividad Física y del Deporte (UNED).

Williams, J. (1991) Psicología Aplicada al Deporte. Editorial Biblioteca Nueva, Madrid. España.

Firma del Supervisor

Firma de los alumnos:

P/Área de Investigación:

Resultado de la evaluación (aprobado/rehacer):

Fecha:

Índice General

INTRODUCCION.....	4
MARCO TEORICO.....	5
• CAPITULO I : Acerca del campo de la Psicología de la Actividad física y el Deporte	5
- Definición de la Psicología de la Actividad Física y el Deporte.....	5
- Importancia de la incorporación del conocimiento psicológico.....	6
- Acerca del rol del psicólogo del deporte	7
• CAPITULO II: El concepto de estrés	8
- Fuentes del estrés	10
- El estrés en edades tempranas	11
- Consecuencias negativas del estrés.....	12
• CAPITULO III : Efectos del estrés y el agotamiento	13
- Características del agotamiento	13
- Modelo de agotamiento (Burnout) en el deporte y el ejercicio físico..	14
• CAPITULO IV: Arousal	18
- Teoría del Impulso	19
- Hipótesis U invertida	20
- Zona de funcionamiento Óptimo (ZOF) de Hanin	21
- Teoría multidimensional de la ansiedad	22
- Modelo de la catástrofe de Hardy	23
- Teoría de la inversión.....	24
- Importancia de las perspectivas sobre la relación arousal – rendimiento.....	24
- ¿ Por qué el arousal influye en el rendimiento?.....	25

• CAPITULO V: Ansiedad	28
- Ansiedad estado	28
- Ansiedad rasgo	29
- Ansiedad y rendimiento	30
- Ansiedad pre competitiva y rendimiento	30
- El perfil del deportista joven expuesto al estrés	31
• CAPITULO VI: Control de estrés	32
- Afrontamiento	32
- Estilos de afrontamiento	33
- Estrategias de afrontamiento	34
- ¿ El estrés es siempre negativo?	35
• CAPITULO VII . Implicancias del entrenamiento de destrezas psicológicas	36
- La importancia de la intervención psicológicas	37
- Las fuentes del conocimiento del PTS	40
- Fases del programa de entrenamiento de destrezas psicológicas	41
- Importancia de la integración del psicólogo al equipo de trabajo del tenista	42
• CAPITULO VIII : Desarrollo de habilidades psicológicas: técnicas de control de estrés	43
- Técnicas de reducción de ansiedad	43
- Relajación progresiva	43
- Control de la respiración	49
- Respuesta de relajación (relajación mental)	50
- Desensibilización sistemática	52
- Técnicas inductoras del arousal	53

- Visualización	53
METODOLOGIA.....	61
ANALISIS DE LOS RESULTADOS.....	64
CONCLUSIONES.....	67
BIBLIOGRAFIA.....	72
AGRADECIMIENTOS.....	75
ANEXOS.....	76

INTRODUCCION

En la presente investigación se pretende abordar la temática del Control de estrés en jóvenes tenistas y su importancia en el desempeño deportivo, en el marco del Trabajo de Investigación, requisito curricular de la carrera de Licenciatura en Psicología de la UNMDP.

Motivada por la aplicación de la Psicología en este ámbito, y la relevancia que adquirido la variable estudiada en la actualidad, me propuse en el desarrollo de este trabajo, realizar un relevamiento de la literatura especializada sobre el tema, con detenimiento en aquellos trabajos e investigaciones que se han centrado en el estudio de esta temática. Para complementar el recorrido anteriormente mencionado, se ha realizado un relevamiento de datos, con el objetivo de explorar si los jóvenes tenistas pertenecientes a clubes de la ciudad de Mar del Plata, utilizan estrategias de afrontamiento para el manejo del estrés en situaciones de competencia. A tal fin, se administró el cuestionario ACSQ1 a 45 jóvenes entre 14 y 18 años de diferentes clubes de tenis de la ciudad de Mar del Plata, que se encuentran en situación de competencia regular.

MARCO TEÓRICO

CAPITULO 1

Acerca del campo de la Psicología de la Actividad Física y del Deporte

La Psicología del Deporte es todavía una disciplina joven que, en la mayoría de países, obtuvo su reconocimiento oficial a partir de la celebración del 1er Congreso Mundial de Psicología del Deporte en 1965. (Cruz, 1990). Tal como lo afirma Canton Chirivella (2010), en los inicios de este siglo XXI, podemos afirmar con seguridad que el área de intervención profesional de la psicología de la actividad física y el deporte está consolidada, al menos en el sentido de que está reconocida, tanto por los miembros del colectivo del mundo del deporte como por las entidades profesionales, académicas y las instituciones públicas con competencias en este ámbito. En esta línea de análisis, se destaca la creciente demanda por parte de los agentes sociales vinculados con el deporte (clubes, deportistas, entrenadores), especialmente desde el sector privado, de intervención profesional sobre los factores psicológicos, no sólo en relación con el rendimiento deportivo (aunque sea la demanda más relevante), sino también en otras áreas, como por ejemplo en las fases iniciales del aprendizaje deportivo (solicitando orientación para mejorar la motivación y el aprendizaje), en el manejo de estrategias para relacionarse adecuadamente con los familiares de los deportistas.

Definición de Psicología de la actividad física y del deporte

Según Weinberg & Gould, D. (1996), la Psicología de la actividad física y del deporte es el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física. Para estos autores, la mayoría de los estudios en psicología del deporte y el ejercicio físico apuntan a dos objetivos: a) Aprender el modo en que los factores psicológicos afectan el rendimiento físico de los

individuos, y b) la comprensión de la forma en que la participación en el deporte y la actividad física afecta el desarrollo, la salud y el bienestar personal.

De acuerdo a Jaume Cruz (1990), la Psicología del Deporte, a partir de un enfoque interconductual, ha de estudiar todas las interacciones que se den en las situaciones deportivas, así como la historia de interacciones previas de los individuos que practican la actividad física o el deporte. Esta definición obliga a tener en cuenta no sólo lo que hace el deportista, sino también lo que hacen los sujetos que interactúan con él en la situación deportiva: entrenadores, árbitros o jueces, directivos, aficionados, padres y periodistas.

Importancia de la incorporación del conocimiento psicológico

Según lo manifestado por Buceta, es de relevante importancia que los profesionales que tratan con los deportistas (entrenadores, médicos deportivos, etc.) incorporen el conocimiento psicológico a su método habitual de trabajo. De acuerdo a este autor cuánto mejor sea el trabajo psicológico de todos los implicados en el funcionamiento de los deportistas, desde el rol específico de cada uno, y mejor la interacción de todas estas aportaciones, habrá más posibilidades de lograr un rendimiento más alto y, como consecuencia de ello, de optar a conseguir resultados más destacados. Buceta, considera que la incorporación de la Psicología al método de trabajo habitual de un entrenador, puede contribuir a que éste comprenda mejor las necesidades y problemas de sus deportistas, adopte las decisiones más oportunas y aplique, eficazmente, las técnicas psicológicas que, desde su rol de entrenador, resulten más apropiadas en cualquiera de las parcelas de su ámbito de actuación (la enseñanza de la técnica o la táctica en el entrenamiento, la impartición de instrucciones antes y durante la competición, la dirección del grupo, etc.); por lo que debería considerarse sumamente trascendente que los entrenadores aprendan Psicología e integren estos conocimientos en su repertorio de recursos profesionales, enriqueciendo, así, su forma de entrenar y dirigir a sus deportistas. No obstante, los entrenadores deberían comprender que, aún dominando y aplicando múltiples estrategias psicológicas desde su rol de entrenador, no pueden sustituir al psicólogo deportivo en las facetas concretas

que corresponden a éste, específicamente, por su mayor grado de especialización y el tipo de relación profesional, diferente a la del entrenador, que pueden establecer con los deportistas.

Acerca del Rol del Psicólogo del deporte

Según el enfoque interconductual de Jaume Cruz (1990), la primera función del psicólogo del deporte, debe ser la de producir nuevos conocimientos que luego utilizará: en primer lugar, de manera indirecta como formador y asesor de otros especialistas; y en segundo lugar, como agente directo del cambio cuando haya de solucionar algún problema creado por la situación deportiva. El psicólogo del deporte ejerce la función de enseñante cuando explica a deportistas, entrenadores, árbitros los principios que rigen el comportamiento humano, los procedimientos metodológicos que se pueden utilizar en la observación de las interacciones que se dan en las situaciones deportivas y las técnicas psicológicas que permiten, por ejemplo, mejorar la concentración deportiva y el manejo de nervios y ansiedades. En el caso de la presente investigación se abordaran cuestiones vinculadas al control del estrés

CAPITULO 2

El concepto de Estrés.

Según Mc Grath (citado por Weinberg y Gould, 1996), el estrés es un proceso, una secuencia de eventos que conduce a un fin concreto. Se define como *"un desequilibrio sustancial entre la capacidad de demanda (física y/o psicológica) y la capacidad de respuesta, en condiciones en las que el fracaso en la satisfacción de dicha demanda tiene consecuencias importantes"*. Según el modelo propuesto por el autor, el proceso de estrés puede considerarse en cuatro fases interrelacionadas:

- 1) *Demanda medioambiental*. En la primera fase del proceso del estrés le llega al individuo algún tipo de demanda. Esta puede ser física o psicológica (como en el caso de los padres que presionan a un deportista juvenil para que gane una competencia).
- 2) *Percepción de las demandas*. No todas las personas perciben las demandas exactamente de la misma forma. Esto quiere decir, que ante la misma demanda, una persona puede percibirla como un desequilibrio entre las demandas que recibe y su capacidad para satisfacerlas; mientras que otra no percibe este desequilibrio, o al menos no en un grado amenazador.
- 3) *Respuesta del estrés*. (ansiedad y arousal) Es la respuesta física y psicológica de la persona a la percepción de la situación. Si una persona percibe un desequilibrio entre las demandas y su capacidad de respuesta, y ello le provoca una sensación de amenaza, el resultado es un aumento del nivel de ansiedad estado, junto a un incremento de la preocupación (estado cognitivo de ansiedad) o de la activación fisiológica (estado somático de ansiedad), o de ambas.

Existen también otras reacciones como los cambios en la concentración y aumento de la tensión muscular, que acompañan a la elevación de la ansiedad estado.

4) *Consecuencias conductuales*: es la conducta real de la persona sometida al estrés. Si la persona percibe un desequilibrio e incrementa su ansiedad. ¿Empeora su rendimiento o incrementa la intensidad de su esfuerzo mejorando el desempeño?. Esta fase final del proceso genera información que influye en la primera, por ello resulta el proceso un espiral.

Buceta (2000) afirma que en el contexto del deporte, especialmente en el deporte de competición existen numerosas situaciones que pueden ser amenazantes, pero esto no implica afirmar que provoquen estrés. Según este autor múltiples situaciones externas e internas, pueden tener el potencial suficiente como para provocar estrés. En general son potencialmente estresantes las situaciones que implican cambios relevantes en la vida cotidiana de las personas.

Las mismas manifestaciones del estrés (los síntomas de ansiedad, tener menos energía, etc) y sus efectos perjudiciales (rendir peor, lesionarse) son potencialmente estresantes, pudiendo provocar más estrés tanto su presencia real como las cogniciones que anticipen la posibilidad de que aparezcan. Por ejemplo: para un deportista puede ser muy estresante pensar en la ansiedad que va a sufrir el día siguiente cuando salga a la pista.

En forma global, la competición deportiva es una situación potencialmente muy estresante, pues plantea múltiples amenazas para el deportista, no en vano, este "se juega" en la competición el duro trabajo que ha realizado durante el entrenamiento; es decir; toda su dedicación, sacrificio, esfuerzo, ilusión, etc.

Asimismo es preciso señalar otro factor estresante de gran relevancia; la evaluación que el deportista percibe que los demás hacen de él, y que él hace de sí mismo y, fundamentalmente, el hecho de no responder a las expectativas que el deportista cree que los demás tienen respecto de su rendimiento o a sus resultados, o a las expectativas que el mismo tiene respecto a su propia actuación.

Fuentes del estrés.

Los psicólogos del ejercicio físico han demostrado que los sucesos importantes en la vida (cambio de trabajo o muerte de un familiar), como los contratiempos cotidianos provocan estrés y afectan a la salud física y mental.

Fuentes situacionales del estrés

Existen dos fuentes generales del estrés situacional a) La importancia atribuida a un suceso o competición, y b) la incertidumbre que rodea el resultado. (Weinberg & Gould, 1996)

- A) *La importancia atribuida a un suceso o competición.* en general implica que cuanto más importante y decisivo es el evento en cuestión, más estrés provoca en los deportistas. Sin embargo, la importancia atribuida al acontecimiento no siempre es evidente. Hay que evaluar continuamente la importancia que los participantes conceden a las actividades.

- B) *Incertidumbre.* La incertidumbre es la segunda fuente situacional más importante de estrés, cuanto mayor es la primera, mayor es el segundo. Es parte de la esencia de la competencia deportiva. Sin embargo, muchas veces profesionales y entrenadores crean una incertidumbre innecesaria al no informar a los participantes de cosas como alineaciones iniciales, el modo de evitar lesiones en el aprendizaje de destrezas, etc.

Fuentes personales del estrés

De acuerdo a Weinberg (1996), algunas personas describirán ciertas situaciones como importantes e inciertas, enfocándolas con mas ansiedad de lo que harían otras. Hay dos disposiciones de la personalidad que se relacionan

de forma consistente con el aumento de las reacciones de ansiedad estado, que son el nivel de ansiedad rasgo elevado y la baja autoestima.

Fuentes personales: hay dos disposiciones de la personalidad que se relacionan de forma consistente con el aumento de las reacciones de la ansiedad.

A) ***Ansiedad rasgo:*** La ansiedad rasgo constituye un factor de personalidad que predispone a la persona a considerar la competición y evaluación social como más o menos amenazadora. Una persona con un nivel elevado de ansiedad rasgo percibe la competición como más amenazadora, provocando más ansiedad que en otra cuyo nivel en dicho rasgo sea menor.

B) ***Autoestima:*** La autoestima también está relacionada con las percepciones de amenaza y sus cambios correspondientes en el estado de ansiedad. Las estrategias para la mejora de la autoconfianza son medios importantes para reducir el nivel del estado de ansiedad que experimentan las personas.

El estrés en edades tempranas

Según Buceta (2004) ,los niños y adolescentes deportistas están expuestos a numerosas experiencias estresantes que pueden ser diferentes. A continuación, describiremos algunas, a las que refiere el autor mencionado.

- *Estilo de vida.* Actualmente a algunos de los chicos se les exige mucho con el deporte, el estudio y otras obligaciones. Tienen poco tiempo libre y deben renunciar a actividades acordes a su edad.
- *Demandas de los entrenamientos.* Se les pide esfuerzo, concentración, rendimiento; deben aprender habilidades y tareas nuevas; deben superar momentos de cansancio.

- *Demandas de las competiciones.* Incluyéndose aquí la importancia e incertidumbre del resultado, las situaciones adversas, la evaluación a la que están sometidos.
- *Lesiones y enfermedades.* Las lesiones impiden realizar la actividad en las mejores condiciones; debilitan el organismo o suponen pérdidas de entrenamientos y competiciones.
- *La presión* adicional que les transmiten sus padres, entrenadores, compañeros y la que sienten ellos mismos. Por ejemplo, una tenista de 13 años se siente presionada por el comportamiento de su padre. Este con su mejor intención quiere corregirla cuando comete un error; además le da numerosos consejos antes y después de los partidos. Para ella es una presión adicional sentirse agobiada por su padre y pensar que puede defraudarlo si no gana.

Consecuencias negativas del estrés

El estrés puede provocar en los deportistas jóvenes, las siguientes consecuencias negativas: Menor diversión con la actividad deportiva, mayor riesgo de lesiones, anticipación de la fatiga y el agotamiento, mayor vulnerabilidad a enfermedades, problemas alimentarios y de sueño, bajo rendimiento, tendencia a evaluar el propio rendimiento de forma negativa, sensación permanente de fracaso, evitación de las situaciones más críticas y abandono de la actividad. (Buceta, 2004)

Es de vital importancia el papel que cumplen los entrenadores o profesores, ya que los mismos son los encargados de individualizar las prácticas en la enseñanza y el entrenamiento más eficaces a la hora de ayudar a controlar el estrés de alumnos y deportistas.

CAPITULO 3

Efectos del estrés y el agotamiento

De acuerdo a Weinberg y Gould (1996), el estrés y el agotamiento están entre los aspectos más controvertidos del deporte competitivo infantil y juvenil.

Según estos autores, el agotamiento es un problema creciente el deporte competitivo infantil y se cree que aparece cuando los niños pierden interés a causa de haberse especializado en un deporte específico a una edad muy temprana, al dedicarle muchas horas, soportar presión intensa, y todo eso durante varios años.

Estudios recientes han contribuido a la comprensión del agotamiento como un caso especial de retirada por el que un deportista joven interrumpe o reduce su implicación deportiva en respuesta al estrés crónico o a largo plazo (Smith, 1996. Citado por Weinberg y Gould, 1996). Según este criterio se puede sospechar de agotamiento cuando se producen abandonos antes de lo previsto, o los niveles de rendimiento descienden prematuramente.

El agotamiento (burnout) se puede concebir entonces, como una respuesta psicofisiológica exhaustiva exhibida como resultado de esfuerzos frecuentes, a veces extremos pero en general ineficaces, que tienen por objeto satisfacer las demandas competitivas y del entrenamiento excesivo. El agotamiento incluye la retirada psicológica, emocional y a veces física de una actividad, en respuesta a la insatisfacción o al estrés excesivo. (Smith, 1986. Citado por Weinberg y Gould, 1996).

Características del agotamiento:

- Extenuación, tanto física como emocional, en forma de pérdida de interés, energía y confianza.
- Provocación de una respuesta negativa a los demás, a los que se ve impersonal e insensiblemente.
- Sensaciones de baja realización personal, baja autoestima, fracaso y depresión.

En la actualidad, el entrenamiento en muchos deportes requiere de sesiones a lo largo de todo el año, y los periodos de descanso son cortos. En deportes como el tenis, la gimnasia o natación, la “la temporada baja” es escasa o no existe.

Dentro de las consecuencias que implica el agotamiento en el deporte, podemos mencionar el descenso en el nivel de ejecución, las dificultades interpersonales, la conducta rígida, y la retirada de la actividad. Smith (1986, Citado por Weinberg y Gould , 1996) sostiene que en el deporte, la personalidad y la motivación moderan la reacción al estrés. Es decir que, mientras una persona se agotará, otra afrontará la situación y proseguirá con la actividad.

De acuerdo a la literatura especializada sobre el tema, ciertas características como: niveles altos de ansiedad rasgo, baja autoestima, bajas expectativas de rendimiento individual, escasa diversión y satisfacción, y presión parental se combinan para hacer que los niños presenten niveles de ansiedad elevados.

Al respecto, las investigaciones en el ámbito del deporte infantil y juvenil coinciden en que la aplicación de estrategias procedentes de la psicología del deporte es vital, ya que los niños se encuentran en momentos decisivos del desarrollo.

Por su parte, el conocimiento de las causas potenciales de agotamiento inducido por estrés, ayuda a los adultos a enseñar a los más jóvenes a afrontar el estrés. (Weinberg y Gould 1996)

Modelo de Agotamiento (burnout) en el deporte y el ejercicio físico.

Sobre burnout se establecieron dos enfoques fundamentales en la literatura: (Medina,G. y García Ucha F.E. 2002)

- El primero lo identifica con un estrés específico de los profesionales asistenciales considerando que es el resultado de la interacción con las demandas emocionales de los pacientes con quienes tienen que interactuar.
- El segundo, lo identifica como un tipo de estrés crónico, que puede estar presente en profesiones asistenciales o en cualquier

otra actividad humana. En este enfoque se incluyen quienes practican deporte. En esta segunda consideración es posible el padecimiento del síndrome más allá del contexto organizacional.

Smith (1986. Citado por Weinberg y Gould 1996) creó para el deporte un modelo que puede ayudarnos a comprender el Síndrome de Agotamiento. Dicho modelo muestra el modo en que los factores de la situación, la evaluación de ésta y las respuestas fisiológicas y conductuales están relacionados entre sí.

Componentes del Modelo de Smith: (Weinberg y Gould 1996)

- **Situación:** incluye el modo en que interactúan las demandas y recursos. Cuando las exigencias de una situación pesan más que los recursos potenciales, aparece el estrés que con el tiempo puede ocasionar agotamiento. Por ejemplo, en los jóvenes deportistas factores como las demandas de tiempo y energía, el aburrimiento, las destrezas insuficientes, los problemas con los entrenadores, pueden constituir fuentes de estrés.
- **Evaluación Cognitiva:** es el modo en que se interpreta la situación. El desequilibrio entre demandas y recursos puede provocar con el tiempo la sensación de sobrecarga. Aunque las personas con frecuencia dan por sentado que las situaciones tienen la culpa de sus reacciones físicas y emocionales, en general lo que importa es la percepción (la evaluación cognitiva) de la situación. (Lazarus, 1982. Citado por Weinberg y Gould, 1996).
- **Respuestas Fisiológicas:** Si valoramos que una situación es perjudicial o amenazadora a lo largo del tiempo (a medida que la percepción se vuelve crónica) el estrés puede producir cambios fisiológicos como aumentos de tensión, irritabilidad y fatiga. Normalmente los afectados por el agotamiento deportivo se sienten emocionalmente exhaustos y tienen pocos sentimientos

positivos. Pueden desarrollar trastornos relacionados con el sueño, susceptibilidad a la enfermedad y letargia. El deporte que en su momento provocó alegría y diversión ahora produce tensión y enfado. (Weinberg y Gould, 1996)

- **Conductas de afrontamiento y tarea:** el componente final del modelo son las consecuencias conductuales del agotamiento, entre las que se incluyen el descenso en el nivel de ejecución, las dificultades interpersonales, la conducta rígida, y por último la retirada de la actividad. Smith (citado por Weinberg y Gould, 1996) sostiene que en el deporte la personalidad y la motivación moderan la reacción al estrés. Es decir que una persona se agotará mientras que otra afrontará la situación y proseguirá con la actividad. (Weinberg y Gould, 1996)
- **Fases del agotamiento:** El agotamiento requiere un tiempo para desarrollarse; no aparece de un momento a otro. En general, una persona cubre una serie de fases que le producen agotamiento. Si bien estas difieren según sean los puntos fuertes y débiles de la persona y las exigencias ambientales concretas que tenga que satisfacer.

Para Maslach y Jackson (1981, citado por Medina, G. y García Ucha F 002) el burnout se entiende como *“un síndrome tridimensional caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal”*.

Weinberg y Gould (1996), en Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico, describen cuatro fases del agotamiento:

- 1) Despersonalización: la persona se disocia a sí misma de las demás a medida que se siente ignorada y se vuelve distante e indiferente. Hay una sensación de indiferencia hacia los demás y un sentido de realizar simplemente los movimientos.
- 2) Disminución de las sensaciones de logro personal: la persona siente que ya no está haciendo ninguna aportación, que no está llevando a cabo lo que se había propuesto. Ya no obtiene satisfacción del deporte o la actividad que practica.

- 3) Aislamiento: la persona se aísla de sus compañeros y busca excusas para no competir ni entrenarse.
- 4) Extenuación emocional y física: la persona se hunde desde el punto de vista emocional y/o físico. El lento proceso de agotamiento se completa cuando ya no se tiene deseo de competir o hacer ejercicios ni la energía necesaria para ello.

De acuerdo a los aportes de Buceta (2004), el entrenador debe intentar controlar las experiencias estresantes de sus deportistas en la medida de lo posible, adoptando diferentes estrategias:

- Procurar que el estilo de vida de los chicos sea lo menos estresante posible.
- Exigir en los entrenamientos y competiciones de manera razonable, sin pedirles más de lo que pueden hacer.
- Ayudarlos a reducir la presión que ellos mismos se ponen, influyendo en sus expectativas de rendimiento y centrado la atención en objetivos alcanzables
- Asegurarse de que los padres de los deportistas reciben la información apropiada para minimizar la presión adicional que podrían ocasionar.
- Procurar que los chicos puedan trabajar con un psicólogo del deporte para desarrollar habilidades específicas de control de estrés.

CAPÍTULO 4

Arousal.

El arousal es “una activación general fisiológica y psicológica del organismo, variable a lo largo de un continuo que va desde el sueño profundo hasta la excitación intensa” (Gould y Krane, 1992 citado por Weinberg y Gould, 1996). El término hace referencia a las dimensiones de la motivación en cuanto a la intensidad en un momento concreto, en un continuo que va desde la falta absoluta de arousal (es decir, estado de coma) hasta el arousal máximo (es decir, frenesí). Las personas con arousal elevado están mentalmente activadas y experimentan un aumento del ritmo cardíaco, de la respiración y de la transpiración. Pero el arousal no se asocia automáticamente a sucesos agradables o desagradables (una persona puede tener un arousal muy elevado al enterarse de que ha ganado diez millones de dólares, pero puede ser igualmente alto al recibir la noticia de la muerte de un ser querido).

Los psicólogos del deporte y el ejercicio físico miden el arousal examinando los cambios que se producen en las siguientes señales fisiológicas: ritmo cardíaco, respiración, conductancia de la piel (registrado en un voltímetro), etc, Analizan también el modo en que las personas estiman su nivel de arousal partiendo de una serie de afirmaciones como “mi corazón está latiendo” o “me siento lleno de vida”, empleando escalas numéricas que van de menor a mayor. (Weinberg y Gould, 1996)

Weinberg y Gould (1996) mencionan una lista de **síntomas** referidos al incremento en el arousal:

- Manos frías, pegajosas
- Necesidad constante de orinar
- Sudor abundante
- Auto-habla negativa

- Mirada aturdida
- Aumento de tensión muscular
- Incapacidad de concentrarse
- Cosquilleo en el estómago (nervios)
- Malestar general
- Dolor de cabeza
- Boca seca
- Mareo constante
- Dificultades para dormir
- Constante mejor ejecución en situaciones no evaluativas.

A lo largo de las últimas décadas, se han desarrollado varias teorías respecto a la relación entre arousal y rendimiento, desarrollaremos aquí algunas de ellas:

Teoría del Impulso.

Inicialmente los psicólogos consideraron que la relación entre el arousal y el rendimiento era lineal y directa (Spence y Spence, 1966 citado por Weinberg y Gould, 1996). En esta perspectiva, llamada teoría del impulso, a medida que aumenta el arousal también lo hace su rendimiento, por ejemplo, cuando más mentalizado está un tenista, mejor es su ejecución. Pero muchos deportistas pueden recordar la experiencia de haber tenido a veces un nivel de arousal demasiado elevado y que, por consiguiente, su rendimiento fue pobre.

La teoría de la facilitación social de Zajonc (Weinberg y Gould, 1996) había advertido un patrón en la forma aparentemente aleatoria, según la cual las personas unas veces actuaban mejor frente al público y otras peor. Observó que cuando la gente ejecutaba tareas sencillas o que conocía bien, la presencia del público tenía un efecto positivo, mientras que, en la realización de tareas menos conocidas o más complejas, el efecto sobre el rendimiento era el contrario.

Aunque la teoría del impulso/facilitación social responde del modo en que la presencia de una audiencia perjudica el rendimiento cuando se están aprendiendo destrezas nuevas, no explica igual de bien la manera en que dicha

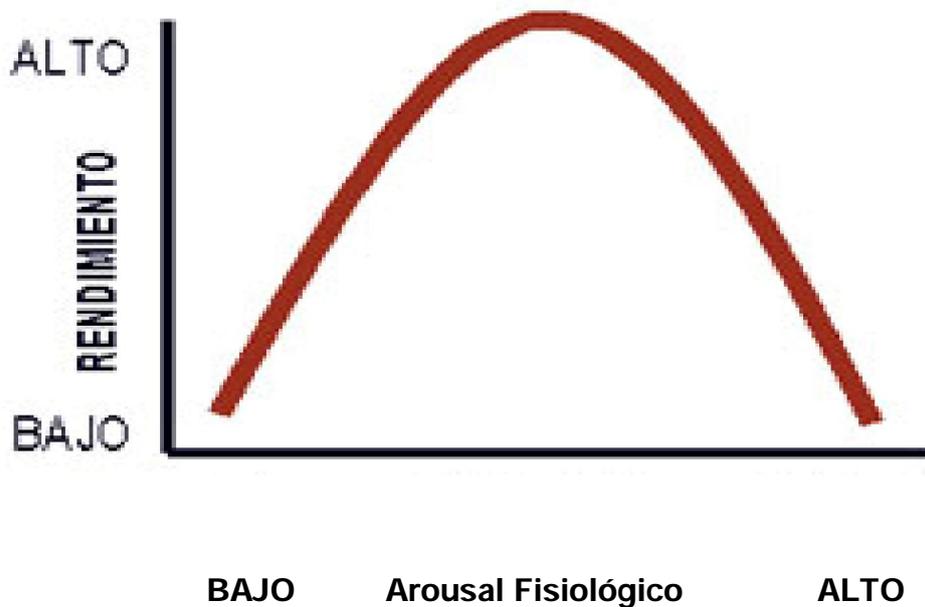
presencia afecta a una persona que está ejecutando destrezas bien aprendidas. Predice que, a medida que aumenta el arousal, aumenta proporcionalmente el rendimiento según una función lineal. Si ello fuera cierto, cabría esperar que, en consecuencia, deportistas muy cualificados tuvieran una actuación sobresaliente en situaciones de mucha presión. Sin embargo, también en estas últimas los competidores de elite sufren el nerviosismo y la sensación de ahogo característicos. Por este motivo, podemos llegar a la conclusión de que el público puede a veces facilitar la ejecución de tareas bien aprendidas, y otras veces inhibirla.

Hipótesis de la U invertida.

Insatisfechos con la teoría del impulso, la mayoría de los psicólogos del deporte dirigieron su atención a la hipótesis de la U invertida para explicar la relación entre los estados de arousal y el rendimiento (Landers y Boutcher, 1986 citado por Weinberg y Gould, 1996). Este enfoque sostiene que, a niveles bajos de arousal, la ejecución estará por debajo del nivel normal. A medida que se incrementa el arousal, también lo hace el rendimiento, hasta llegar a un punto óptimo de nivel máximo de ejecución, si bien posteriores aumentos del arousal hacen que ésta última disminuya. Así pues, esta idea se representa por medio de una U invertida que refleja un rendimiento elevado cuando el nivel de arousal es óptimo, y menor cuando el arousal es muy alto o muy bajo.

La mayor parte de los deportistas, los entrenadores y los psicólogos del deporte aceptan la teoría de la U invertida. Pero, a pesar de esta amplia aceptación, ha recibido críticas, en las cuales se pone en tela de juicio la forma de la curva, si el arousal máximo tiene lugar siempre en el punto medio del continuo, y la naturaleza del propio arousal. Estas cuestiones han dado lugar al desarrollo de otras

perspectivas.



Zonas de Funcionamiento Óptimo (ZOF) de Hanin.

Yuri Hanin (citado por Weinberg y Gould, 1996), célebre psicólogo del deporte ruso, presentó un enfoque alternativo al que llamó zonas de funcionamiento óptimo. Observó que los deportistas de alto nivel tienen una zona de estado óptimo de ansiedad en el que se produce el máximo rendimiento, de tal modo que fuera de la zona de dicho rendimiento es inferior. Este enfoque difiere del de la U invertida en dos aspectos importantes. En primer lugar, el nivel óptimo del estado de ansiedad no siempre se produce en el punto medio de la curva sino que varía de una persona a otra. Es decir, algunos deportistas presentan una zona de funcionamiento óptimo en el extremo inferior del continuo, otros en su tramo medio, y otros más en el extremo superior. En segundo lugar, el nivel óptimo del estado de ansiedad no es un punto único, sino una banda ancha. Por tanto, entrenadores y profesores deberían ayudar a los participantes a identificar y alcanzar su propia zona óptima específica de estado de ansiedad.

Deportista A (ZOF baja)	En zona (rendimiento màximo)	Fuera de zona	
Deportista B (ZOF moderada)	Fuera de zona	En zona (rendimiento màximo)	En zona
Deportista C (ZOF alta)	Fuera de zona		En zona (rendimiento màximo)

30	40	50	60
Bajo		Alto	

Nivel de ansiedad estado

Teoría multidimensional de la ansiedad

La hipótesis de la ZOF de Hanin (citado por Weinberg y Gould,1996) no analizaba si los componentes de la ansiedad estado (ansiedad somática y cognitiva) afectaban al rendimiento de forma distinta. En general se cree que esos componentes influyen diferencialmente en la ejecución, es decir, que el arousal fisiológico (somático) y la preocupación (arousal cognitivo) afectan a los ejecutantes de modo diferente. La aceleración o las palpitaciones cardíacas de una persona, o las predicciones negativas reiteradas en su mente, pueden afectarle de manera diferencial.

La teoría multidimensional de la ansiedad predice que el estado cognitivo de ansiedad (preocupación) está relacionado negativamente con el rendimiento, esto es, un aumento en dicho estado produce una disminución en el nivel de ejecución. Pero predice también que el estado somático de ansiedad (manifestado fisiológicamente) está relacionado negativamente con el rendimiento, esto es, un aumento en dicho estado produce una disminución en el nivel de ejecución. Pero predice también que el estado somático de ansiedad (manifestado fisiológicamente) está relacionado con el rendimiento por medio

de una función en forma de U invertida, con aumento en los niveles de dicho estado que facilitan la ejecución hasta un nivel óptimo, después del cual el rendimiento disminuye a medida que ese nivel se incrementa. Aunque hay estudios indicativos de que estos dos componentes de la ansiedad predicen diferencialmente el rendimiento, los pronósticos concretos derivados de la teoría multidimensional de la ansiedad no han sido consistentemente respaldados (Gould y Krane, citado por Weinberg y Gould, 1996)

Modelo de la catástrofe de Hardy

De acuerdo con su modelo, la ejecución depende de la interacción compleja entre el arousal y la ansiedad cognitiva. El modelo de la catástrofe predice que el arousal fisiológico está relacionado con el rendimiento según una función en forma de U invertida, pero sólo cuando el deportista no está preocupado o exhibe un estado cognitivo de ansiedad bajo. No obstante, si el nivel de este estado es elevado (el deportista está preocupado) llega un punto en que los aumentos en el arousal alcanzan una especie de umbral justo después de pasar el punto de nivel máximo de arousal, para, a continuación, producirse un rápido descenso en el rendimiento, una “catástrofe”. Así, el arousal (ansiedad somática) puede tener efectos notablemente distintos, en función del nivel de ansiedad cognitiva. Además, en condiciones de preocupación elevada, tan pronto tienen lugar el exceso de arousal y la catástrofe, la ejecución empeora espectacularmente, lo cual difiere del descenso constante pronosticado por la hipótesis de la U invertida porque la recuperación lleva más tiempo. El ejecutante debe relajarse completamente para alcanzar de nuevo el nivel óptimo de funcionamiento.

La teoría de la catástrofe ha recibido buen apoyo científico inicial. El mensaje práctico consiste en que para un rendimiento óptimo no basta con un nivel ideal de arousal, también es preciso dominar o controlar el estado cognitivo de ansiedad (preocupación). (Weinberg y Gould, 1996).

Teoría de la Inversión

La aplicación de Kerr (citado por Weinberg y Gould, 1996) al deporte de la teoría de la inversión, afirma que el modo en que el arousal de una persona afecta a su rendimiento depende básicamente de la interpretación que aquélla hace de su nivel de arousal. Martens sugiere que la consideración del arousal como un estado agradable o desagradable es fundamental para comprender su relación con el rendimiento deportivo. Si una persona interpreta el arousal positivamente (como energía psíquica positiva) ello afectará a la ejecución de manera positiva. Sí, por otro lado, alguien lo considera de manera negativa (energía psíquica negativa) ello influirá negativamente en el rendimiento. Así que tener una energía psíquica positiva alta y una energía psíquica negativa baja debería traducirse en el máximo rendimiento del deportista.

Importancia de las perspectivas sobre la relación Arousal-Rendimiento.

Resumamos lo que estas últimas perspectivas significan en la práctica. Las teorías de las zonas de funcionamiento óptimo, de la ansiedad multidimensional, de la catástrofe y de la inversión nos brindan diversas orientaciones (Gould y Udry,1994, citado por Weinberg y Gould,1996):

- El arousal es un fenómeno multifacético que consiste tanto en una activación fisiológica como en la interpretación que el deportista hace de la misma (por Ej., estado de ansiedad, confianza). Debemos ayudar a los ejecutantes a que encuentren la combinación óptima de estas emociones, necesaria para lograr la mejor ejecución. (Weinberg & Gould, 1996)
- El arousal y el estado de ansiedad no tienen necesariamente un efecto negativo sobre el rendimiento. Estos efectos pueden ser positivos y facilitadores o negativos y debilitadores, dependiendo en gran medida del modo en que el ejecutante interprete los cambios. Además, la autoconfianza es fundamental para ayudar a que el aumento del

arousal sea algo positivo (mentalización) y no negativo (desestabilización). (Weinberg & Gould, 1996)

- Cierta nivel óptimo de arousal conduce a un rendimiento máximo, pero los niveles óptimos de activación fisiológica y de pensamiento relacionados con el arousal (preocupación) no son necesariamente los mismos.
- Tanto la teoría de la catástrofe como la de la inversión sugieren que la interacción entre niveles de activación fisiológica y las ideas relacionadas con el arousal son más importantes que los niveles absolutos de unos y otras. Algunas personas rinden más con un estado de ansiedad y un arousal óptimo, relativamente bajos, mientras que otros realizan mejores ejecuciones si los niveles señalados son superiores.
- Se piensa que existe un nivel óptimo de arousal relacionado con el rendimiento máximo, pero es dudoso que este nivel aparezca en el punto medio del continuo de arousal. Es probable que un exceso de arousal no produzca disminuciones lentas y graduales en el rendimiento sino “catástrofes” difíciles de invertir. . (Weinberg & Gould, 1996)

¿Por qué el arousal influye en el rendimiento?

Weinberg & Gould (1996) consideran que la comprensión de las razones por las cuales el arousal afecta al rendimiento puede ayudar a regular el arousal, tanto en uno mismo como en los demás.

Estos autores mencionan dos explicaciones para el modo en que el aumento de arousal influye en el rendimiento deportivo

a) Incremento de la tensión muscular y dificultades en la coordinación.

Muchas personas que experimentan un estrés importante refieren dolores o molestias musculares. Los deportistas que experimentan niveles elevados de

ansiedad estado podrían decir “no me encuentro bien”, “parece que mi cuerpo no obedece las órdenes” cuando se hallan en situaciones críticas. Estos comentarios no nos han de sorprender, un aumento de la ansiedad estado y el arousal origina un incremento de la tensión muscular y puede dificultar la coordinación. La elevación de la tensión muscular y las dificultades de coordinación contribuyen a la disminución del rendimiento. (Weinberg & Gould ,1996)

-Cambios en los niveles de atención y concentración.

Nideffer (citado por Weinberg y Gould,1996) sugirió que el aumento en el estado de ansiedad y el arousal influye en el rendimiento deportivo mediante cambios en la atención y la concentración. En primer lugar, el incremento del arousal provoca un estrechamiento del campo atencional del ejecutante, lo cual influye negativamente en la ejecución de las tareas que requieren un foco externo amplio (Landers, Wang y Courtet , citado por Weinberg y Gould, 1996). Pero si su arousal es muy bajo su centro de atención será demasiado amplio, con lo que prestará atención tanto a las señales pertinentes a la tarea (por ej, los jugadores adversarios) como a las irrelevantes (Ej.: el público).

Cuando se incrementa el arousal, los ejecutantes también tienden a explorar el entorno con menos frecuencia, además el incremento en el arousal puede hacer que los ejecutantes cambien a un estilo de atención dominante que puede no ser el apropiado para la destreza a ejecutar. Por último el aumento en el arousal y el estado de ansiedad da lugar a que los deportistas presten atención a señales inadecuadas. (Weinberg y Gould, 1996)

La capacidad de controlar el arousal es una destreza psicológica fundamental para el éxito en el deporte competitivo. Asimismo, las técnicas de control de la ansiedad pueden ayudarnos a afrontar las causas inductoras de estrés en situaciones no deportivas. El primer paso consiste en llegar a tener consciencia de las situaciones que en el deporte competitivo producen ansiedad, y en la forma de responder a ella. Entonces puede utilizarse una gran variedad de métodos de control de la ansiedad, entre los que se incluyen técnicas de relajación tanto física (relajación progresiva, control de la

respiración) como psicológica (respuesta de relajación, entrenamiento autógeno, entrenamiento en control cognitivo-afectivo del estrés). Cada persona se siente más cómoda con una técnica distinta, de modo que cada una debe elegir la que funcione mejor en su situación concreta. También existen diversas técnicas in situ que ayudan a los individuos a afrontar la ansiedad competitiva y que han de practicarse antes de aplicarlas a las competiciones reales.

A veces hay que elevar los niveles de energía. El aumento del ritmo de la respiración, la visualización, la música, las autoafirmaciones positivas o simplemente actuar con vitalidad puede ayudarnos a incrementar el arousal. La capacidad de controlar el nivel de éste es, efectivamente, una destreza, y para perfeccionarla hay que practicar las técnicas de regulación del arousal de una manera sistemática, integrándolas, siempre que sea posible, en las sesiones regulares de entrenamiento físico. . (Weinberg y Gould, 1996)

El examen de la interacción de los factores personales (como la autoestima y la ansiedad rasgo) y los situacionales (como la importancia del evento y la incertidumbre) predice mejor el arousal, el estado de ansiedad y el rendimiento que la observación de uno u otro de esos conjuntos de factores por sí solos.

Las emociones relacionadas con el arousal, como los estados cognitivo y somático de ansiedad, están relacionadas con el rendimiento. Una combinación óptima de las emociones está relacionada con el rendimiento máximo, y, cuando los ejecutantes se hallan fuera de esta franja óptima, el resultado es un nivel pobre de ejecución. Esta combinación óptima de emociones, necesaria para alcanzar un rendimiento máximo, no tiene lugar necesariamente en el punto medio del continuo arousal/estado de ansiedad, y la relación entre el arousal y el rendimiento depende del nivel del estado cognitivo de ansiedad (preocupación) que exhibe el ejecutante.

CAPITULO 5

Ansiedad

Aunque los términos arousal, estrés y ansiedad se utilizan de modo intercambiable, los psicólogos del deporte y el ejercicio físico creen que es importante diferenciarlos. (Weinberg y Gould, 1996)

A los efectos de lograr una definición más acabada y las implicancias de la ansiedad en el campo de la Psicología del Deporte, se intentará desarrollar este concepto en el presente capítulo.

Ansiedad:

La ansiedad es un estado emocional negativo, que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión relacionadas con la activación o el arousal del organismo. Así, la ansiedad tiene un componente de pensamiento, (ansiedad cognitiva) y un componente somático que constituye el grado de activación física percibida. (Weinberg y Gould, 1996).

Anderson, (1990, citado García Merita, M. Pons, D. 1994) considera que el concepto de ansiedad es más amplio que el de la activación, ya que esta última manifiesta actividad puramente fisiológica, y refiere a la dimensión de intensidad de la conducta, mientras que la ansiedad es un patrón de conductas complejo con sentimientos subjetivos de tensión, que va acompañado de actividad fisiológica y que refiere tanto a la intensidad como a la dirección de la conducta.

Ansiedad estado.

El estado de ansiedad hace referencia al componente siempre variable del estado de ánimo cambiante, y se define como un estado emocional “caracterizado por sensaciones subjetivas, conscientemente percibidas, de recelo, tensión, acompañadas de – o asociadas a- la activación o arousal del sistema nervioso” (Spielberg, 1966. Citado por Weinberg y Gould, 1996).

Por ejemplo, durante un partido el nivel de ansiedad de un jugador cambiará en función del momento. Puede tener un nivel alto de ansiedad estado (sentirse

un tanto nervioso y advertir los latidos del corazón) antes del inicio del encuentro, algo inferior una vez que ha cogido ritmo el partido, y sumamente alto (muchos nervios y ritmo cardíaco acelerado) cuando se juegan los minutos finales con un marcador igualado. (Weinberg y Gould, 1996).

Ansiedad Rasgo

A diferencia del estado de ansiedad, la ansiedad rasgo es una parte de la personalidad: una tendencia o disposición conductual adquirida que influye en la conducta. (Weinberg y Gould, 1996) En concreto, la ansiedad rasgo es: “un motivo o disposición conductual adquirida que predispone a una persona a percibir una amplia gama de circunstancias objetivamente no peligrosas (desde el punto de vista físico o psicológico) como amenazadoras, y a responder a éstas con reacciones de ansiedad estado de intensidad y magnitud desproporcionadas con respecto al peligro objetivo”. (Spielberger, 1966. Citado por Weinberg y Gould, 1996).

Según Spielberger (1966, Citado por Pons,D y Garcia Merita, M. 1994) cuando un estímulo o situación es valorada como amenazante:

- Se evocara un estado de ansiedad
- La intensidad de esta reacción será proporcional a la cantidad de amenaza que la situación posea para el individuo.
- El estado de ansiedad se mantendrá elevado hasta que la valoración de la situación como amenazante sea alterado por un afrontamiento eficaz de operaciones defensivas.

Entonces, las personas que tienen un alto grado de ansiedad rasgo, tienden a percibir una situación como amenazante en mayor rango, y están predispuestas a padecer ansiedad estado con mayor frecuencia o intensidad. Cuando los niveles de ansiedad estado son vividos como intensamente molestos, y una persona no puede evitar el o los estímulos que los producen, pondrá en marcha estrategias de afrontamiento necesarias para enfrentarse a

la situación amenazante, e iniciará un proceso defensivo para reducir el estado emocional displacentero.

Ansiedad y rendimiento

Los psicólogos del deporte y el ejercicio físico, han estudiado décadas la relación entre ansiedad y el rendimiento, y aunque no han llegado a conclusiones definitivas, han aclarado aspectos del proceso que tienen diversas implicaciones a la hora de mentalizarse y realizar mejores ejecuciones.

En determinadas situaciones específicas, el estrés puede ser un problema para ciertos niños y jóvenes que realizan deportes, por ello los investigadores han examinado que factores situacionales están relacionados con el aumento del estado de ansiedad mediante la aplicación de diversas medidas de antecedentes y personalidad fuera del ámbito competitivo (por ejemplo, rasgos de ansiedad, autoestima, expectativas de ejecución, estimaciones de la presión parental a participar). (Weinberg y Gould 1996).

Ansiedad precompetitiva y rendimiento

Por su parte, Caracuel Tubío, J y Jaemes Sánchez, C en su artículo titulado Ansiedad Precompetitiva y Rendimiento Deportivo: ¿ mito o realidad?, plantean que uno de los aspectos más investigados en el ámbito de la Psicología del Deporte es el efecto del estado emocional de un atleta ante la competición, y más concretamente, la evaluación de los niveles de ansiedad y su posible influencia en el rendimiento. Estos autores consideran que, el rendimiento depende también de aspectos tales como logros, marcas en anteriores competiciones, estado de forma actual, prestaciones del atleta y en un plano más específicamente psicológico, de la confianza en uno mismo, así como de las expectativas de marca próxima a conseguir.

Investigaciones realizadas por estos autores en 2005, luego de aplicar CSAI-2 a corredores de maratón, arrojaron las siguientes conclusiones

Los factores emocionales son menos influyentes en el rendimiento final de lo que a priori señalan algunas propuestas

- El estado emocional no es algo fijo, sino que puede variar a lo largo de la competición en función de la duración de la misma
- La mejor forma de mejorar los niveles de ansiedad pre-competitiva, en el plano psicológico es mejorando sus habilidades de afrontamiento de situaciones ansiógenas.
- Ambas cuestiones deberían ser aprendidas por el deportista en sesiones de un entrenamiento integrado que atienda tanto preparación físico-técnica como psicológica.

Perfil del deportista joven expuesto al estrés

Weinberg y Gould (1996), en su libro Fundamentos de psicología del deporte y ejercicio físico, hacen referencia al trabajo realizado por investigadores de esta disciplina, donde se establece un perfil del deportista joven expuesto a un cierto riesgo por experimentar niveles malsanos de estado competitivo de ansiedad, El mismo está compuesto de las siguientes características:

- Propensión a un nivel elevado de rasgos de ansiedad.
- Baja autoestima.
- Bajas expectativas de ejecución en relación con sus pares.
- Bajas expectativas de ejecución individual.
- Preocupaciones frecuentes sobre el fracaso.
- Preocupaciones frecuentes sobre las expectativas de los adultos y evaluación social de los demás.
- Menos diversión percibida.
- Menor satisfacción con la propia ejecución.
- Percepción por parte del deportista de la importancia que tiene para sus padres que participe en algún deporte.

Es importante destacar que un conocimiento profundo de estas características nos ayudara a detectar a cualquier joven que corra peligro.

CAPITULO 6

Control del estrés

En el “Estudio Correlacional entre la Ansiedad Estado Competitiva y las Estrategias de Afrontamiento Deportivo en tenistas juveniles” (Letelier López, Alejandra.2007) se enfatiza la importancia de identificar la relación que existe entre el rendimiento deportivo y los múltiples factores que influyen en el deporte competitivo.

En un contexto en donde diversos factores (como la incertidumbre del resultado, el público, las expectativas de los otros significativos, etc.) potencian la aparición de respuestas emocionales intensas en los deportistas, estos últimos están constantemente desplegando intentos por manejar los efectos de la presión.

Es en este sentido en el que queremos destacar, que una de las exigencias de las situaciones competitivas es la de controlar las consecuencias de la ansiedad sobre la actuación deportiva, lo que requiere de *“la utilización de estrategias que permitan afrontar las manifestaciones somáticas y cognitivas de la ansiedad competitiva”*. (Letelier López, A 2007).

El término *control de estrés* hace referencia a un conjunto de técnicas que tienen la finalidad de dotar a una persona de mecanismos eficaces para afrontar el estrés. El *control de estrés* es eficaz cuando una persona utiliza estrategias de afrontamiento.

Afrontamiento

Desde el modelo transaccional, Lazarus y Folkman (1984. Citado por. Romero Carrasco, A. 2009) definen al afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”. Por lo tanto, se podría entender que, en realidad, la aparición del estrés y otras reacciones

emocionales están mediatizadas por el proceso de valoración cognitiva que la persona realiza acerca de la situación que enfrenta.

Este proceso tiene dos fases:

(Romero Carrasco, A 2009)

- Valoración primaria: la persona evalúa las consecuencias que la situación puede tener para ella.
- Valoración secundaria: valora los recursos de los que dispone con el fin de evitar o reducir las consecuencias negativas de la situación, que para sí significa una amenaza o desafío.

La valoración secundaria constituye de este modo la capacidad de afrontamiento (*coping*), entendiendo a ésta como un proceso psicológico que se pone en marcha cuando la situación o el entorno resultan amenazantes. Asimismo, este proceso es cambiante y adaptativo, en él la persona y el contexto interactúan de manera permanente, variando además sus estrategias de afrontamiento en función del tipo de problema a resolver. (Romero Carrasco, A 2009)

Estilos de afrontamiento

La definición de afrontamiento, citada anteriormente, destaca la naturaleza multivariante del constructo. Lazarus y Folkman (1986. Citado por Letelier López, Alejandra. 2007) han distinguido dos grandes estilos o dimensiones funcionales del afrontamiento.

- La primera dimensión, **afrontamiento orientado a la tarea o al problema**, se relaciona con las acciones utilizadas con el objetivo de cambiar o controlar algunos aspectos de una situación percibida como estresante. Es decir, aquellos esfuerzos orientados a resolver el problema a través de una reestructuración cognitiva o de realizar intentos por modificar la situación. Entre estas estrategias se encuentran el aumento del esfuerzo, la planificación y el análisis lógico de los

recursos en función de las demandas. Este estilo de afrontamiento es el más eficaz en situaciones controlables (Endler, 1997. Citado por Letelier López, A, 2007).

- La segunda dimensión, es el **afrontamiento orientado a la emoción**, éste se refiere a las acciones que se emplean con el objetivo de regular las emociones negativas y las consecuencias asociadas. Esta dimensión incluye estrategias como el distanciamiento, el autocontrol, la búsqueda de apoyo social, el aceptar la responsabilidad o el reevaluar positivamente la situación. Este estilo es el más eficaz en una situación incontrolable (Endler, 1997. Citado por Letelier López, A 2007).

Estrategias de afrontamiento

El tenis es un deporte que exige un constante despliegue de estrategias que permitan afrontar los desafíos de los partidos. Es posible que se desarrollen estrategias de afrontamiento eficaces a través del autoconocimiento de los propios recursos para lograr sus objetivos. (Letelier López, A, 2007)

En el artículo sobre Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico (Romero Carrasco, A, 2009), se plantea el estudio del afrontamiento desde un modelo promotor de salud, que analiza a la persona dentro de un *continuum* salud/enfermedad.

Desde esta perspectiva cuando se enfrenta un estímulo perturbador, se genera un estado de tensión con el que la persona debe luchar. Considera que, el grado de adecuación en el manejo o control de esta tensión determinará que el resultado sea psicopatológico, neutral o saludable. El adecuado control de la tensión frente a los estresores parece asociarse fuertemente con un afrontamiento exitoso.

Sin embargo, en el mismo artículo, se plantea que no existen estrategias de afrontamiento mejores ni peores en sí mismas, sino que se debería analizar su éxito o fracaso en función de varios factores: el contexto o las características de la situación deportiva generadora de estrés; el momento vital del joven; los objetivos que se persiguen con determinado comportamiento; o el apoyo social.

Letelier López, A (2007), concluye en su tesis "*Estudio correlacional entre la Ansiedad Estado Competitiva y las Estrategias de Afrontamiento Deportivo en tenistas juveniles*", que las estrategias de afrontamiento se constituyen en una variable importante al momento de identificar los factores que influyen sobre el rendimiento. En este sentido, lo importante es qué hace el deportista con la tensión y cómo ésta puede ser transformada en un facilitador o en un inhibidor de habilidades técnicas y psicológicas.

¿El estrés es siempre negativo?

El estrés podría ser beneficioso en pequeñas dosis, si se maneja correctamente ante situaciones en las que se presenta un exceso de confianza en los deportistas, pero perjudicial cuando es excesivo y no se dispone de habilidades para controlarlo.

La Lic. Patricia Fuentes, refiere que "*enfrentarnos a un torneo ya nos pone en una situación ansiosa, pero un cierto grado de ansiedad es necesario para un óptimo rendimiento. El problema se da cuando sobrepasamos el umbral permitido. Aquí, es cuando podemos y debemos "hacer algo" para no ser arrastrados a cometer errores debido a la ansiedad*". Y concluye "someter a juicio nuestros pensamientos, hará que podamos ver la situación con alguna salida positiva".

CAPITULO 7

La implicancia del Entrenamiento de Destrezas Psicológicas

El fortalecimiento de la salud es uno de los aspectos que más puede contribuir la práctica del deporte (Buceta J.M.,2004).

Sin embargo, Buceta (2004) menciona que es importante prevenir los riesgos que puede llevar una práctica deportiva inadecuada. Entre ellos:

- Si la actividad es muy estresante o frustrante, lo más probable es que los deportistas abandonen el deporte perdiendo la posibilidad de obtener los beneficios asociados a éste; y será improbable que los jóvenes consoliden el hábito del ejercicio físico.
- Dentro del proceso de aprendizaje y práctica de una disciplina deportiva, pueden mencionarse aspectos decisivos de la fortaleza psicológica:
 - a) La percepción de control, que es la base de la autoconfianza.
 - b) La indefensión, en contraposición, puede provocar frustración, ansiedad, rabia, desánimo y pérdida de la motivación.

Los niños y adolescentes necesitan experiencias de control para confiar más en sí mismos y fortalecerse psicológicamente.

Además, el autor plantea al deporte en término de trasmisión de valores. Al respecto dice, que el deporte ayuda a desarrollar valores que formarán parte de la personalidad de los deportistas, haciéndoles más capaces de enfrentarse eficazmente a la vida. Por ejemplo, respeto y aceptación de normas; respeto por pares; exigencias con uno mismo aceptando las propias limitaciones; aceptación equilibrada de los éxitos o fracasos; compromiso.

Sin embargo, en la práctica nos encontramos con algunas situaciones que distan del fortalecimiento de la salud o la trasmisión de valores.

Algunos deportistas jóvenes, como los tenistas, son ya deportistas de elite en su disciplina y se encuentran entre los mejores. La dedicación y el esfuerzo de

estos chicos son muy grandes; afrontan competiciones de considerable importancia y son evaluados permanentemente.

Muchos abandonan los estudios para dedicarse sólo al deporte, van perdiendo amistades extradeportivas, y algunos viven lejos del entorno familiar. Las circunstancias conforman que la actividad deportiva de éstos jóvenes sea muy estresante.

Algunos jóvenes están preparados para afrontar saludablemente estas experiencias estresantes; pero otros, no son capaces de manejar el estrés y sufren en detrimento de su salud y su rendimiento.

En estos casos, debería ser prioritario, no sólo para el joven deportista sino para su entrenador y tutores, aliviar el estrés y enseñar habilidades psicológicas apropiadas para controlar eficaz y saludablemente el estrés (estrategias de afrontamiento). La psicología aplicada es una de las ciencias aplicadas que mejor puede contribuir al entrenador y a los deportistas para optimizar el rendimiento.

La importancia de la intervención psicológica.

Weinberg y Gould (1996), en su manual *Fundamentos de Psicología del deporte y el ejercicio físico*, plantean como interrogante, “¿cómo se pueden utilizar las técnicas psicológicas para ayudar a que la gente sea más eficaz en sus intervenciones? Para abordar esta cuestión, introducen el concepto de *entrenamiento de destrezas psicológicas* (PTS).

De acuerdo a estos autores, las habilidades psicológicas se pueden enseñar, practicar y aprender. El objetivo de su implementación será potenciar el rendimiento de alumnos, deportistas o practicantes del ejercicio físico, a través de la familiarización con diversas técnicas, y estrategias psicológicas.

Weinberg & Gould (1996) desarrollan el concepto de entrenamiento psicológico partiendo de la idea de que en cualquier deporte el éxito (o fracaso) de un jugador procede de una combinación de capacidades físicas (como por ejemplo la velocidad, el equilibrio, la coordinación) y psicológicas (como la confianza, la concentración, motivación, control de ansiedad). En el tenis por

ejemplo, se le atribuye al factor psicológico un 80 %. Aun así, se dedica más tiempo al entrenamiento físico y se descuida el psicológico.

Weinberg y Gould (1996) mencionan tres razones principales por las que muchos entrenadores y deportistas omiten el entrenamiento psicológico:

A) Desconocimiento: No se entiende realmente como se pueden enseñar o practicar destrezas con el PTS. Por ejemplo, existen suposiciones implícitas en las indicaciones que dan los entrenadores a los deportistas de que éstos últimos saben cómo concentrarse, relajarse o mantener la atención, indicándoles: “relájate”, “mantén la concentración”. Sin embargo, para lograr los objetivos debe existir un ejercicio previo en la práctica, como pueden ser una técnica de relajación.

Por ejemplo, un entrenador de tenis, no puede esperar que un tenista que juega siempre en polvo de ladrillo, obtenga los mismos resultados en otra superficie en la que nunca practicó. De la misma forma, deben ejercitarse aquellas destrezas psicológicas que se pretenden desplegar a la hora del juego.

B) La idea de que las destrezas psicológicas son inmutables. Existe la creencia (errónea) de que algunas personas vienen al mundo ya provisto de destrezas psicológicas desarrolladas. Esta idea parte del supuesto de que la personalidad fue dotada de una destreza mental y un impulso competitivo especiales. Sin embargo en este punto, los autores citados adhieren a la idea de que “nacemos con ciertas predisposiciones psicológicas y físicas, pero podemos aprender y desarrollar destrezas en función de cuáles serán nuestras experiencias vitales. En el deporte, esto requiere de un entrenamiento sistemático y una integración con las aptitudes físicas.

C) Falta de tiempo. Algunos entrenadores y deportistas aducen la falta de tiempo para entrenar tanto destrezas físicas como psicológicas, y optan por las primeras. Sin embargo, si el rendimiento no es el esperable, estos mismos afirman que la causa es alguna variable psicológica (como la concentración). Por lo que podemos pensar, que es una cuestión de prioridades. (Weinberg y Gould, 1996)

A estas tres razones, se pueden agregar algunos mitos sobre el PTS (Weinberg y Gould, 1996):

-
- *"El PTS sirve sólo para deportistas con problemas"*. Implica la creencia de que los psicólogos del deporte trabajan todos con deportistas que se hallan en un estado de desconcierto o que tienen problemas psicológicos. Aproximadamente el 10% de los deportistas presentan conductas y trastornos que precisen de un psicólogo clínico. (Weinberg y Gould, 1996) la mayoría de las necesidades psicológicas de los deportistas pueden ser abordadas por psicólogos de deporte educativos, que centran su atención en ayudar a desarrollar las destrezas psicológicas de los deportistas.
- *"El PTS sólo es para el entrenamiento de deportistas de elite"*. Es adecuado para todos los deportistas incluidos los que están en fase de desarrollo. Es un mito que se ve influido por medios de comunicación que se centran en deportistas olímpicos y profesionales; siendo que hay otros grupos que son asistidos por la psicología del deporte. (Weinberg y Gould, 1996)
- *"El PTS proporciona soluciones de acción rápida"*. Implica la creencia de que la psicología del deporte aporta soluciones rápidas a problemas psicológicos. En realidad, el desarrollo de destrezas requiere, como hemos mencionado, de tiempo y entrenamiento, ayudando a los deportistas a desplegar su potencial y a llevar sus capacidades al máximo. Un ejemplo de este mito es esperar que en una o dos lecciones aprendan a concentrarse o controlar el estrés.

- *"El PTS no es útil"*: Algunas personas piensan que la psicología del deporte no tiene nada positivo que ofrecer. Sin embargo, Weinberg y Gould (1996) mencionan que diversos estudios científicos avalan la importancia de las técnicas psicológicas en la mejora del rendimiento deportivo.

Las fuentes del conocimiento del PTS.

En el manual de Fundamentos de Psicología del Deporte, Weinberg y Gould (1996) mencionan dos fuentes esenciales a partir de las cuales se ha ido desarrollando el PTS (Entrenamiento de Destrezas Psicológicas), ellas son:

- Investigaciones con deportistas de elite: Incluyen aquellos estudios que comparan a deportistas de más y menos éxito en lo referente a las destrezas psicológicas. A diferencia de los deportistas de menos éxito, los deportistas de elite presentan una concentración superior, niveles más altos de autoconfianza, etc.
- Experiencias de entrenadores y deportistas: Refieren a las consultas realizadas por los investigadores a deportistas y entrenadores de elite sobre cuestiones esenciales que hay que incluir en los programas de entrenamiento. Por ejemplo, según Weinberg y Gould las cuestiones y problemas más frecuentes son el afrontamiento de la ansiedad y el estrés, así como la fatiga provocada por el entrenamiento; desarrollo de esquemas mentales; motivación; atención y confianza.

Fases del Programa de Entrenamiento de destrezas psicológicas

Los programas de entrenamiento se desarrollan gradualmente, en tres fases con características definidas:

La primera es la *educativa*, es una fase necesaria y se sustenta en el hecho de que los deportistas no están familiarizados con el modo en que las destrezas psicológicas pueden potenciar su rendimiento. En ella, los participantes comprenden la importancia de aprender el PTS. Como punto de partida, se indaga el grado de importancia que le conceden al aspecto psicológico del rendimiento deportivo y con qué frecuencia ejercitan el mismo.

Lo esencial de esta etapa es la enseñanza de las técnicas psicológicas, como por ejemplo como regular el arousal.

Un recurso interesante desde el punto de vista motivacional, es utilizar ejemplos de deportistas famosos para reforzar la importancia del desarrollo de las destrezas psicológicas.

La segunda, la fase *adquisitiva*, se centra en las estrategias y técnicas necesarias para el aprendizaje de las diversas destrezas psicológicas. Por ejemplo: Cuando se están desarrollando las técnicas de regulación del arousal, las sesiones formales pueden centrarse en afirmaciones positivas de afrontamiento que sustituyan a las autodeclaraciones negativas que, en condiciones competitivas estresantes, salen a la superficie. Posteriormente, seguirán otras sesiones individuales para enseñar el modo de utilizar el afrontamiento positivo, en los contextos competitivos reales. En este caso se adaptan estrategias específicas a las necesidades y capacidades de cada competidor. (Weinberg & Gould, 1996).

La última fase, es la *práctica* y contiene tres objetivos principales: a) automatizar las destrezas mediante sobreaprendizaje; b) enseñar a las personas a integrar sistemáticamente las destrezas psicológicas en sus ejecuciones; y c) aplicar las destreza aprendidas a la competición real.

Importancia de la integración del psicólogo al equipo de trabajo del tenista

Crespo (2008), menciona la importancia de la integración del psicólogo al equipo de trabajo del tenista. El tenis, es un deporte individual que necesita de un equipo que desarrolle un trabajo integrado, y que promueva la reflexión del trabajo multidisciplinar, respetando el rol específico de cada integrante. El psicólogo trabajará más directamente con el entrenador, aportando su asesoría respecto al perfil competitivo del tenista, y pero sobre todo en el aprendizaje de aquellas técnicas que le permitan desarrollar sus habilidades mentales, como motivación, concentración, control de emociones, control de pensamientos, atención.

CAPITULO 8

El desarrollo de habilidades psicológicas:

Técnicas de control de estrés

El estilo de vida y la actividad deportiva tan estresantes de los jóvenes deportistas de elite, pueden aliviarse en gran medida, si los chicos cuentan con el apoyo apropiado de personas significativas: sus padres, entrenadores, personas del equipo técnico, los directivos y otros deportistas. (Buceta, 2004). Además del buen funcionamiento de su entorno, para ayudar a los deportistas jóvenes de elite, es importante dotarles de las herramientas adecuadas para que ellos mismos puedan manejar todas las dificultades que conlleva su práctica deportiva. Nos referimos a estas herramientas como “Habilidades Deportivas”.

Técnicas de reducción de la ansiedad

El exceso de ansiedad puede provocar una tensión muscular inadecuada que, a su vez, disminuye el rendimiento. (Weinberg y Gould, 1994).

Siguiendo a Weinberg y Gould (1994) vamos a presentar algunos procedimientos de relajación utilizados a menudo en el ámbito del deporte y la actividad física:

Relajación Progresiva.

La técnica de relajación progresiva de Edmund Jacobson (1938. Citado por Weinberg y Gould, 1996) constituye la piedra angular de muchos procedimientos modernos de relajación. Este autor, denominó a esta técnica “progresiva” porque el procedimiento progresa desde un grupo de músculos al siguiente, hasta que todos los grupos musculares importantes están completamente relajados. (Weinberg y Gould, 1996). Si bien la técnica ha sufrido modificaciones considerables a lo largo de los años, su propósito sigue

siendo ayudar a las personas a aprender a sentir la tensión de los músculos y a ser capaces de eliminarla.

Instrucciones generales para la relajación progresiva.

La relajación progresiva conlleva tensar y relajar músculos específicos. Estos ciclos de tensión-relajación desarrollan nuestro conocimiento de la diferencia entre tensión y su ausencia. Cada ciclo implica la contracción máxima de un grupo muscular específico y acto seguido, el intento de relajación total del citado grupo muscular mientras se centra la atención en las diferentes sensaciones de tensión y relajación. (Weinberg y Gould, 1996)

Con la técnica adecuada, algunas personas aprenden a utilizarla durante las interrupciones de la actividad deportiva, como los descansos o los tiempos muertos de los partidos.

Según Weinberg y Gould (1996), se pueden crear condiciones conducentes a la relajación si:

- Encontramos un lugar tranquilo.
- Bajamos la intensidad de la luz
- Nos aflojamos las ropas ajustadas.
- Nos tumbamos en una posición cómoda

Utilización de la relajación progresiva.

Las primeras sesiones de relajación progresiva duraran seguramente unos 30 min. A medida que se adquiriera más práctica hará falta menos tiempo: después de 3 o 4 sesiones, uno puede ser capaz de conseguirlo en 5 o 10 minutos. El objetivo de la relajación progresiva es el de aprender a relajarse completamente en poco tiempo, lo cual puede ser importante en muchas actividades, como los saltos de trampolín o los de altura. Después de aprender bien la técnica, se puede utilizar una palabra convenida como "relájate" para accionar la relajación en unos pocos segundos. (Weinberg y Gould, 1996).

Principios básicos de la relajación progresiva (en Weinberg y Gould,1996)

- Es posible aprender la diferencia entre tensión y relajación.
- La tensión y la relajación se excluyen mutuamente. No es posible estar relajado y tenso al mismo tiempo.
- La relajación progresiva implica la contracción y relajación sistemática de cada grupo muscular importante del organismo.
- La relajación corporal mediante la disminución de la tensión reducirá, a su vez, la tensión psicológica.

El programa de la relajación progresiva.

El programa inicial establecido por Jacobson requería mucho más tiempo de adiestramiento en cada grupo muscular que la mayoría de las modificaciones que se utilizan actualmente. Sin embargo, lo substancial se mantiene: el entrenamiento es progresivo, se avanza de un grupo de músculos a otro a medida que se ha adquirido práctica en el precedente. (García Merita M.; Pons D. y Atienza F. 1994)

García Merita, Pons y Atienza (1994) explican el método de relajación en posición sentada de 16 grupos de músculos propuesto por Cautela Y Grogen en 1978.

Una vez que el deportista domine el procedimiento de 16 grupos musculares, podrá pasar a entrenarse en relajación a través del procedimiento de 7 paquetes musculares, en el cual se realiza una agrupación de los 16 músculos en 7 con el objeto de reducir el tiempo necesario para alcanzar el estado de relajación. Más avanzado el entrenamiento, estos 7 paquetes se reducirán al procedimiento de 4 paquetes musculares.

A través de este último se puede llegar a conseguir, en un periodo de tiempo menor, un estado de relajación similar al conseguido a través del procedimiento de 16 paquetes musculares.

Pasos del programa.

Cuando se le ha explicado en que consiste la técnica, se pasa a enseñar al deportista cómo debe realizar los ejercicios. (García Merita M.; Pons D. y Atienza F. 1994). Para ello se le indica el orden muscular que va seguirse y la forma en que se debe realizar la tensión y la relajación de los mismos.

Para comenzar la relajación, se sugiere que el deportista de este sentado, con la cabeza firme, espalda apoyada en el respaldo, los pies apoyados en el suelo, sin cruzar las piernas, y las manos sobre los muslos, adoptando una posición cómoda.

Luego se le explica que debe realizar siempre lo mismo pero en cada ocasión con un grupo de músculos distinto:

- Tensar los músculos todo lo que se pueda, sin llegar a hacerse daño, durante unos 5 segundos.
- Fijar su atención en lo que siente mientras tiene el musculo tensado y donde lo siente.
- Relajar los músculos poco a poco sintiendo como desaparece la tensión.
- Disfrutar de la sensación agradable que produce el tener los músculos relajados durante 20 o 30 segundos.

Se le debe advertir al deportista que intente mantener relajado el resto del cuerpo y que aunque esto puede serle costoso al principio se consigue con la práctica. A continuación se empiezan los ejercicios según el orden muscular que se ha indicado.

Por lo general es buena idea registrar las siguientes instrucciones en una cinta: (Weinberg y Gould, 1996)

- 1- Póngase cómodo. Afloje las ropas ceñidas y no cruce las piernas. Aspire profundamente, espire lentamente y relájese.
- 2- Levante los brazos, extiéndalos al frente y cierre fuerte el puño de cada mano. Advierta la incómoda tensión de manos y dedos. Mantenga esta tensión durante cinco segundos, y a continuación afloje hasta una intensidad intermedia. Deje que sus manos se relajen por completo.

Observe que la tensión y la molestia desaparecen y son sustituidas por la comodidad y la relajación. Fije su atención en el contraste entre la tensión que sentía al principio y la relajación que siente en este momento. Concéntrese en relajar por completo las manos en un intervalo de 10-15 segundos.

- 3- Tense fuertemente la parte superior de los brazos durante cinco segundos y concéntrese en la tensión. Deje que ésta disminuya hasta un nivel intermedio y manténgala otros cinco segundos, centrándose nuevamente en la misma. Ahora relaje la parte superior de sus brazos completamente durante 10 o 15 segundos y concéntrese en el desarrollo de la relajación. Deje que sus brazos descansen fláccidamente a los costados del cuerpo.
- 4- Doble los dedos de los pies tanto como pueda. Al cabo de cinco segundos, relájelos hasta una intensidad media y mantenga la tensión otros cinco segundos, centrándose de nuevo en la misma. Ahora relaje totalmente los dedos y concéntrese en la difusión de la relajación. Prosiga con ella 10 o 15 segundos.
- 5- Apunte con los dedos de los pies hacia fuera y tense los pies y las pantorrillas. Mantenga la tensión fuerte durante cinco segundos, y después deje que se reduzca a la mitad otros cinco segundos. Relaje totalmente los pies y las pantorrillas durante 10 o 15 segundos.
- 6- Extienda las piernas, levántelas unos 15 cm del suelo y tense los muslos. Mantenga la tensión durante cinco segundos, deje que baje a la mitad y consérvela otros cinco segundos antes de relajar los muslos completamente. Concentre su atención en los pies, las pantorrillas y los muslos durante 30 segundos.
- 7- Tense tan fuerte como pueda los músculos del estómago durante 5 segundos y concéntrese en la tensión. Permita que ésta disminuya su intensidad a la mitad y manténgala otros cinco segundos antes de relajar por completo los músculos referidos. Centre su atención en la difusión de la relajación hasta que los músculos del estómago estén totalmente flojos.
- 8- Para tensar los músculos del pecho y los hombros, apriete las palmas de las manos una contra otra y presione. Aguante cinco segundos, y a

continuación deje que se reduzca la tensión a la mitad y manténgala otros cinco segundos. Ahora afloje los músculos y concéntrese en la relajación hasta que estén completamente sueltos. Fije su atención en los músculos previamente relajados.

- 9- Apriete la espalda contra el suelo tanto como pueda y tense los músculos de la misma. Al cabo de cinco segundos deje que la tensión se reduzca a la mitad, manténgala así y concéntrese en ella durante otros cinco segundos. Relaje completamente los músculos de la espalda y los hombros, y centre su atención en la relajación que se extiende por la zona.
- 10-Manteniendo relajados el torso, los brazos y las piernas, tense los músculos del cuello llevando la cabeza hacia delante hasta que la barbilla se hinque en el pecho. Manténgase así cinco segundos, rebaje la tensión a la mitad conservándola otros cinco segundos, y a continuación afloje el cuello por completo. Deje que la cabeza cuelgue cómodamente mientras se concentra en la relajación que se difunde por los músculos del cuello.
- 11-Apriete los dientes y sienta la tensión en los músculos de las mandíbulas. Al cabo de cinco segundos, permita que la tensión se reduzca a la mitad y mantenga durante cinco segundos antes de relajarse. Deje que la boca y los músculos faciales se aflojen totalmente con los labios ligeramente separados. Concéntrese en relajar por completo estos músculos durante 10 o 15 segundos.
- 12-Arrugue la frente y el cuero cabelludo tanto como pueda, mantenga la tensión durante cinco segundos y después deje que baje a la mitad la tensión y consérvela durante otros cinco segundos. Relaje por completo la frente y el cuero cabelludo, y céntrate en la sensación de relajación comparándola con la tensión del principio. Durante un minuto y medio, concéntrese en aflojar todos los músculos del cuerpo.
- 13-El objetivo final de la relajación progresiva es su control por señal convenida. La respiración puede servir de estímulo e indicación para llevar a cabo una relajación. Haga una serie de inhalaciones cortas, una por segundo, hasta llenar el pecho. Aguante cinco segundos, y después exhale lentamente durante 10 segundos mientras piensa para si mismo

en las palabras relajación o tranquilidad. Repita el proceso al menos en cinco ocasiones, esforzándose cada vez en intensificar el estado de relajación que está experimentando.

Control de la respiración.

La respiración es clave para alcanzar la relajación. Es una de las formas más fáciles y eficaces de control de la ansiedad y la tensión muscular. Muchos deportistas que actúan bajo presión no consiguen coordinar su respiración con la ejecución de la destreza. Las investigaciones han demostrado que aspirar y mantener el aire aumenta la tensión muscular, mientras que la expiración hace que dicha tensión disminuya. (Weinberg y Gould, 1996).

El control de la respiración, como cualquier técnica, necesita de entrenamiento para su desarrollo efectivo. Una técnica se centra en que se respire con el diafragma y no con el pecho. Si bajamos (aspiración) y subimos (expiración) el diafragma, experimentaremos una mayor sensación de estabilidad, concentración y relajación (Nideffer,1985. Citado por Weinberg y Gould, 1996).

Puede utilizarse tanto durante la competición (por ejemplo, en una interrupción de un partido, para disminuir la tensión, o mantener la concentración) o en el aspecto de la rehabilitación deportiva para maximizar la eficacia de los movimientos de estiramiento y levantamiento.

La lenta y deliberada secuencia de inhalación- exhalación ayudará a mantener la calma y el control de la ansiedad en situaciones especialmente estresantes. Si la persona se concentra en su respiración, será menos probable que se distraiga o se fije en signos irrelevantes. Respirar profundamente también ayuda a relajar los músculos de los hombros y el cuello, que permiten que el deportista se sienta fuerte y concentrado y concentrado para actuar. También la respiración ayuda a mantener la calma mentalmente, y alejarse por momentos de la presión de la competición. (Weinberg y Gould,1996)

Procedimiento de control de la respiración. (en Weinberg y Gould,1996)

- **Inhalación:** inhale profunda y lentamente por su nariz y advierta como su diafragma presiona hacia abajo. Respire con el estómago y el diafragma de un modo cómodo y relajado, y deje que el aire llene la parte central y superior de su pecho y se expanda por ellas. Cuando aspire, empuje el estómago totalmente hacia fuera.
- **Exhalación:** Exhale lentamente por medio de la boca. Debería sentir que los músculos de brazos y hombros se relajan. A medida que espira y se relaja, ha de empezar a sentirse centrado y bien pegado a la superficie de apoyo. Las piernas han de sentirse relajadas, aunque sólidas y firmes. La fase completa de exhalación debe durar unos siete segundos. Es importante exhalar en forma lenta y continua.

Respuesta de Relajación (Relajación Mental)

La respuesta de relajación es un método que popularizó el médico Herbert Benson, que aplica los elementos básicos de la meditación.

Weinberg y Gould, (1996) explican que muchos deportistas han utilizado la meditación para prepararse mentalmente para la competición, y han verificado la incontestable mejora de su capacidad de relajación, de concentración y de sentirse con energía. El estado psicológico producido por la meditación se caracteriza por la conciencia aguda, facilidad, relajación, espontaneidad y atención centrada.

El aprendizaje de respuesta de relajación, como el resto de las técnicas, lleva tiempo. Lo más conveniente es su práctica durante 20 minutos al día. Este método ayuda a sosegar la mente, y eso nos ayuda a concentrarnos y disminuir la tensión muscular.

Cuatro elementos básicos de la respuesta de relajación. (Weinberg y Gould, 1996).

En el manual Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio físico (Weinberg y Gould,1996), se mencionan los siguientes elementos de la respuesta de relajación:

- *Un lugar tranquilo.* Esto asegurará que las distracciones y la estimulación externa queden reducidas a su grado mínimo.
- *Postura cómoda.* Hay que sentarse en una silla cómoda, en una postura que se pueda mantener un buen rato. (No hay que acostarse: no queremos dormir)
- *Mecanismo mental.* Este es el elemento decisivo de la respuesta de relajación y conlleva centrar la atención en una palabra o idea específica y repetirla una y otra vez. Se debe elegir una palabra que no estimule los pensamientos, como *relajación, calma o facilidad*, repitiéndola mientras se espira. Cada vez que se expulse el aire, hay que pronunciarla.
- *Una actitud pasiva.* Es importante, pero puede ser difícil de conseguir. Hay que aprender a dejar que se produzca, permitiendo que entre en la mente pensamientos e imágenes y que se muevan en su seno a su libre albedrío. Si viene algo a la mente, hay que dejar que pase y volver a centrarnos en nuestra palabra o idea.

Desensibilización sistemática.

Es una técnica creada originalmente por Joseph Wolpe, es en realidad una forma de contracondicionamiento. Wolpe sostiene (citado por Weinberg y Gould,1996) que las personas aprenden a volverse ansiosas en presencia de ciertos estímulos, como las serpientes o las alturas. La desensibilización sistemática es un contracondicionamiento gradual que utiliza la relajación como respuesta incompatible.

Entonces si un deportista ha desarrollado un miedo intenso (en tanto que opuesto a una ansiedad apacible) que debilita su rendimiento, la desensibilización sistemática es de gran ayuda. (Weinberg y Gould, 1996).

Algunos deportistas pueden que se hundan frente a una multitud hostil o frente a su familia o amigos. En estos casos se han desarrollado miedos intensos que impiden rendir con la capacidad máxima.

- 1) En primer lugar, deben aprender la relajación progresiva.
- 2) Luego se establece una jerarquía de situaciones ansiosas consistente en unas 10 escenas dispuestas según la intensidad de ansiedad que provocan de menor a mayor.
- 3) El tercer paso consiste en imaginar la primera escena de la jerarquía durante unos 10 o 15 segundos, y en él se dan las instrucciones precisas para que los deportistas levanten la mano si quieren indicar cualquier señal de tensión.
- 4) Luego intenta relajarse utilizando los procedimientos de la relajación progresiva. Una vez que la primera imagen puede imaginarse sin que se presente ninguna reacción de ansiedad, puede pasarse a la segunda.

El emparejamiento de situaciones potencialmente productoras de ansiedad con la relajación prosigue hasta que la mayoría de ellas se pueden afrontar con

eficacia. En esencia los deportistas se vuelven cada vez más desensibilizados ante la situación que les provocaba ansiedad.

Técnicas inductoras de arousal.

Si bien hasta el momento hemos centrado la atención en describir técnicas que reducen el nivel de ansiedad y estrés, a veces la falta de energía y vitalidad lleva a los deportistas a necesitar estimularse.

Aquellos que se encuentran debajo de la Zona de Funcionamiento Óptimo precisan generar algún tipo de arousal o activarse para alcanzar el nivel de arousal óptimo.

Hay ciertas conductas y actitudes indicadoras de que estamos en un nivel bajo de activación (Weinberg y Gould, 1996):

- Movimientos lentos; incapacidad para la buena colocación.
- Divagación mental; facilidad para distraerse.
- Falta de preocupación por la propia ejecución.
- Falta de anticipación o de entusiasmo.
- Sensación de pesadez en las piernas; falta de vitalidad.

Weinberg y Gould (1996), exponen algunas sugerencias para generar más energía y activar el sistema nervioso: aumentar el ritmo respiratorio, utilizar palabras de ánimo/afirmaciones positivas, escuchar música, utilizar técnicas de visualización energizantes.

Visualización.

Para Weinberg y Gould (1996) el proceso de visualización incluye la vuelta a la memoria de bloques de información almacenados y el moldeamiento de los mismos hasta formar imágenes significativas. Es parecida a una experiencia sensorial real pero toda ella tiene lugar en la mente. Estas vivencias son

esencialmente un producto de nuestra memoria de experimentadas internamente mediante el recuerdo y la reconstrucción de eventos anteriores.

Nuestra mente puede imaginar o representar acontecimientos que todavía no han ocurrido. Aunque la visualización se basa en un alto grado en la memoria, podemos construir una imagen a partir de distintas partes de la misma. Por ejemplo, un deportista que se está recuperando de una dislocación de hombro puede verse a sí mismo levantando el brazo por encima de la cabeza, aunque antes no fuera capaz de hacerlo. (Weinberg y Gould, 1996).

La visualización puede, y debe, implicar el máximo número de sentidos que le sea posible. Incluso cuando nos referimos a ella como “imágenes visuales”, los sentidos olfatorio, táctil, auditivo y cinestésico son potencialmente importantes. (Weinberg y Gould, 1996). Este último es especialmente trascendente para los deportistas porque conlleva, la sensación de posición o movimiento corporal que surge de la estimulación de las terminaciones nerviosa sensoriales músculos, articulaciones y tendones. En esencia, el sentido cinestésico es la sensación que nos produce el cuerpo cuando se mueve a diferentes posiciones.

La utilización de mas de un sentido ayuda a crear imágenes más vivas, haciendo que la experiencia sea más real.

Usos de la visualización.

Según Weinberg y Gould, (1996) los deportistas pueden utilizar la visualización de muchas formas para mejorar sus destrezas tanto físicas como psicológicas:

- Mejora la concentración: ya que imaginamos lo que queremos hacer y la manera en que deseamos reaccionar ante ciertas situaciones, y evitamos así que nuestra mente divague. Por ejemplo podemos visualizarnos en situaciones en que, por lo general, perdemos la concentración (como errar un pase) e imaginar a continuación que no perdemos la calma y que centramos la atención en la próxima jugada.
- Creación de confianza: representar mentalmente una buena actuación hace que uno se sienta capaz de actuar bien, bajo circunstancias

adversas. Por ejemplo, si un jugador de vóley ha tenido problemas con el servicio en los últimos partidos, puede visualizar la ejecución de servicios fuertes para fortalecer su autoconfianza.

- Control de respuestas emocionales: podemos imaginar situaciones que han provocado problemas en el pasado, como la sensación de ahogo bajo la presión o el enfado debido a los propios errores o a las decisiones de los árbitros. Nos podemos representar afrontando estos eventos de una forma positiva, por ejemplo, respirando profundamente mientras nos concentramos en la tarea en cuestión.
- Entrenamiento de destrezas deportivas. Es probable que el uso más conocido de la visualización sea el entrenamiento de una técnica deportiva concreta. Es posible entrenar destrezas para perfeccionarlas o localizar puntos débiles con precisión y visualizar su corrección.
- Entrenamiento de la estrategia. La visualización puede utilizarse para entrenar estrategias individuales o de equipo. Por ejemplo un lanzador de softball puede representarse la forma de lanzar de los distintos bateadores del equipo adversario, según sean sus puntos débiles y fuertes.
- Afrontamiento al dolor y las lesiones. La visualización es útil a la hora de hacer frente al dolor y las lesiones, ya que puede ayudar a acelerar la recuperación del área dañada y evitar que las destrezas se echen a perder.

Citando una vez más a Weinberg y Gould (1996), podemos describir dos tipos de visualización según la perspectiva, en función del deportista y la situación.

Por un lado, la *visualización interna*, que se refiere a la representación mental de la ejecución de una destreza vista desde una posición ventajosa. Por ejemplo, un lanzador de softball vería al bateador en su zona, al árbitro, la bola en su guante, pero no el jugador que no batea o cualquier otra cosa que se

halla fuera del campo normal de visión. La visualización se hace en primera persona, las imágenes subrayan la sensación del movimiento.

En cambio, en *la visualización externa*, la persona se representa a sí misma desde la perspectiva de un observador externo, como si se viese en una película. Habría poco énfasis en el movimiento porque el lanzador en cuestión estaría observando su propia ejecución, incluyendo a los demás jugadores.

En cuanto al rendimiento, estos autores afirman que entre la visualización externa y la interna se pueden establecer pocas diferencias, y lo que parecería importante es lograr una representación mental buena, clara y controlable.

Cabe aclarar que, como toda técnica psicológica, la visualización es una destreza adquirida mediante el entrenamiento, y que algunos deportistas tienen ciertas aptitudes mientras que otros no pueden representarse en sus mentes ni siquiera una imagen.

Los buenos visualizadores utilizan todos sus sentidos para hacer que sus imágenes sean tan vívidas y detalladas como sea posible. Cuanto más se parecen las imágenes a la cosa real, mejor es su transferencia a la ejecución real. (Weinberg y Gould, 1996).

Otro elemento clave de la visualización es el aprendizaje de la manipulación de las imágenes a fin de que éstas hagan lo que nosotros queremos. A muchos deportistas les resulta difícil controlar sus representaciones y con frecuencia repiten sus errores.

Si nos resulta difícil tener imágenes claras y vívidas, primero hemos de intentar visualizar cosas con las que estamos familiarizados, como los muebles de la habitación, y a continuación el terreno deportivo en el que habitualmente jugamos o entrenamos, y otros detalles ambientales. (Weinberg y Gould, 1996). Para entrenar la visualización es recomendable un ambiente tranquilo, y un estado atento y relajado, para poder centrar la atención en imágenes positivas.

El entrenamiento en visualización.

Weinberg y Gould, (1996) desarrollan los fundamentos del entrenamiento en visualización. Estos autores mencionan que el primer paso es la evaluación del nivel de destrezas que el deportista tiene al respecto.

- Viveza: Los buenos visualizadores utilizan todos sus sentidos para hacer que sus imágenes sean tan vividas y detalladas como sea posible. Es importante recrear o crear mentalmente las experiencias reales con la máxima fidelidad. Hay que prestar particular atención a los detalles del entorno, así como experimentar las emociones y pensamientos, de la competición real. Todo ello hará que el rendimiento imaginado sea más auténtico.

Si resulta difícil tener imágenes claras y vívidas, primero hemos de intentar visualizar cosas con las que estamos familiarizados, como los muebles de la habitación, y luego la pista o terreno deportivo en el que normalmente jugamos.

- Controlabilidad: Otro elemento clave de la visualización es el aprendizaje de la manipulación de las imágenes a fin de que éstas hagan lo que nosotros queremos. A muchos deportistas puede resultarles difícil controlar sus representaciones y con frecuencia repitan sus errores. Es el control de las imágenes lo que nos ayuda a representar lo que queremos realizar.

Programa de entrenamiento de la visualización.

Para ser eficaz, la visualización debe formar parte de la rutina cotidiana. Es importante adaptar los programas a las necesidades, capacidades e intereses de cada deportista. Siguiendo la línea de Weinberg y Gould (1996) desarrollamos los pasos del programa que ellos presentan.

- A) Evaluación de la visualización. Dado que la visualización es una destreza, los deportistas difieren unos de otros en lo bien o en lo mal que la ejecutan. Para evaluar el nivel de esta destreza se recomienda la utilización de un “Cuestionario de visualización deportiva” de Materns (Citado por Weinberg y Gould) a fin de medir cierto grado de acierto con el que estos pueden utilizar sus sentidos mientras están visualizando. Luego de recoger la información, se pueden determinar cuáles son las áreas a incorporar al régimen diario de entrenamiento.

- B) Entorno adecuado. Las personas que tienen un nivel elevado de destrezas en el uso de las técnicas de visualización, pueden ejecutarlas en cualquier lugar. Pero para el principiante, es mejor entrenarse sin distracciones. A medida que las destrezas se desarrollan, los deportistas aprenden a utilizarlas en medio de distracciones o incluso en la competencia real.
- C) Concentración relajada. La visualización es más eficaz si va precedida de la relajación que por sí sola. Se sugiere que antes de cada sesión de visualización hay que relajarse respirando profundamente, utilizando relajación progresiva u otro procedimiento. La relajación es importante porque permite olvidar los problemas y preocupaciones cotidianas y concentrarse en la tarea. Y además, porque da lugar a una visualización más intensa.
- D) Expectativas realistas y motivación suficiente. Algunos deportistas rechazan entrenamientos no tradicionales, como la visualización, y solo creen que el entrenamiento físico es la única forma de mejorar. Otros creen, que ésta puede ayudarlos a convertirse en grandes deportistas. Lo cierto es que la visualización, puede mejorar destrezas deportivas si se trabaja de manera sistemática. En general, los deportistas de elite están motivados a practicar sus destrezas durante largo tiempo. Pero otros no se comprometen a entrenar la visualización de forma metódica.
- E) Imágenes vividas y controlables. El deportista ha de tratar de usar todos sus sentidos y sentir los movimientos como si estuvieran ocurriendo. Muchos, visitan los lugares de la competición con meses de anticipación para imaginar el escenario exacto. Mover y posicionar el cuerpo como si se estuviera ejecutando realmente la destreza puede hacer que la visualización y sensación de movimiento sean más vivas. Es importante también, aprender a imaginar tanto con los ojos cerrados, como abiertos, y trabajar sobre el control de la visualización para aplicar instrucciones recibidas y obtener resultado deseado.
- F) Focalización positiva. La visualización de los resultados positivos ayuda a programar el cuerpo para ejecutar destrezas. Cuanto mejor puedan los deportistas visualizar actuaciones satisfactorias (como marcar un gol, o una sesión satisfactoria de terapia física) mas intenso será su programa

motor. También los fallos y errores forman parte de la competición, de modo que hemos de estar preparados para afrontarlos con eficacia.

- G) Cintas de video. Muchos deportistas les resulta difícil obtener imágenes buenas y claras de si mismos, lo cual puede deberse a que les cuesta visualizar algo que no han visto nunca. Una cinta de video, puede proporcionar este feedback: una representación de nuestra mejor ejecución. Un buen procedimiento es filmar al deportista en su entrenamiento y editar la cinta para identificar las destrezas perfectas. Después de ver la película por unos minutos, éste cierra los ojos y se representa mentalmente la destreza.
- H) Visualización de la ejecución y el resultado. La visualización debe comprender tanto la ejecución como el resultado final de la destreza. Los deportistas tienen que poder sentir el movimiento y controlar la representación para así obtener el resultado deseado.
- I) Visualización en tiempo real. Una última norma es la de visualizar en tiempo real (Nideffer,1985. Citado por Weinberg y Gould,1996). El tiempo dedicado a imaginar una destreza concreta debería ser igual al que necesita ésta para ser ejecutada en la realidad. La visualización en tiempo real, facilita el traslado de imágenes a la vida real. Un buen procedimiento sería regular cronométricamente la destreza.

¿Cuándo utilizar la visualización?

Aunque la visualización se puede utilizar en todo momento, en algunas ocasiones parece mostrar su máxima utilidad (Weinberg y Gould,1996):

- Antes y después de los entrenamientos. Para lograr concentrarse y estar preparados, antes de los entrenamientos, los deportistas han de visualizar las destrezas, rutinas o jugadas que desean ejecutar. Después de las sesiones, es conveniente revisar las destrezas y estrategias que se han estado practicando.
- Antes y después de la competición. Un deportista puede utilizar la visualización para centrar su atención en la próxima competición mediante el análisis mental de lo que quiere llevar a cabo. Antes de la

competición ayuda a perfeccionar y armonizar acciones y reacciones. Después de la competición, pueden volver a representar todo aquello que hicieron satisfactoriamente y obtener una imagen vívida y controlable.

- Durante los descansos de la acción. La mayoría de los eventos tienen interrupciones durante las cuales el deportista puede utilizar la visualización a fin de prepararse para lo que viene.
- En el tiempo libre del deportista. Los deportistas también pueden utilizar la visualización en casa. A algunos les gusta hacer representaciones mentales antes de ir a dormir, mientras que otros prefieren hacerlas cuando se levantan a la mañana
- Durante el proceso de recuperación de una lesión. Los deportistas han entrenado el uso de la visualización junto a ejercicios de relajación para reducir la ansiedad derivada de las lesiones, y han utilizado la visualización para ensayar emociones que prevén experimentar a la vuelta a la competición. Se ha demostrado que imágenes positivas de curación o de recuperación plena potencian el proceso de restablecimiento. La visualización puede también ayudar a ciertos deportistas, como los corredores de larga distancia, a superar el umbral de sufrimiento y centrarse en la carrera y en la técnica, y no en el dolor.

METODOLOGÍA

Se tuvo acceso al cuestionario ACSQ-1 considerándose pertinente como instrumento metodológico. El mismo cumplió con el propósito de relevar información acerca de la utilización de estrategias de afrontamiento en la muestra seleccionada. Por lo cual, *no* se procedió a la construcción de un nuevo instrumento.

Definición conceptual de la variable.

Estrategias de afrontamiento son “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se despliegan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como desbordantes en relación a los recursos del individuo.”(Lazarus y Folkman, 1986. Citado por Letelier López, A. 2007).

Definición operacional de la variable.

Estrategias de afrontamiento: Promedio de puntajes obtenidos en el cuestionario de Aproximación al Afrontamiento en el Deporte. (Approach to Coping in Sport Questionnaire, ACSQ-1, Kim, 1999; Kim y Duda, 1997. Citado por Letelier López, A. 2007)

Tipo de estudio.

La presente investigación consiste en un estudio exploratorio descriptivo, que refiere al control de estrés y el rendimiento deportivo. Habiendo definido el término “*control de estrés*”, la administración del instrumento responde a la necesidad de complementar la búsqueda bibliográfica, y al objetivo específico de indagar sobre la utilización de estrategias de afrontamiento en jóvenes tenistas de la ciudad de Mar del Plata.

Descripción de la muestra.

El cuestionario (ACSQ1) fue administrado a 45 jóvenes tenistas (18 mujeres y 27 varones) entre 14 y 18 años, de nivel socioeconómico medio, pertenecientes a 5 clubes de tenis de la ciudad de Mar del Plata. Los deportistas compiten en la categoría: menores, cadetes y juveniles, pertenecientes a 5 escuelas de tenis de la ciudad de Mar del Plata. La selección de los clubes fue intencional, tomando como criterio que los mismos pertenezcan a la ciudad de Mar del Plata.

Instrumento.

La evaluación de las estrategias de afrontamiento se realizó a través del Cuestionario de Aproximación Al Afrontamiento en el Deporte (Approach to Coping in a Sport Questionnaire, ACSQ1) consistente en un cuestionario de 28 items en el cual el deportista debe responder a través de una escala Lickert de 5 puntos, la alternativa que indique la frecuencia con que utiliza ciertas estrategias en situaciones de competencia. En esta escala 1 representa “nunca” y 5 “siempre”. (Ver ANEXO I)

El instrumento está conformado por 5 subescalas (Letelier López, A. 2007)

- 1) **Calma Emocional.** Se refiere a los intentos por controlar las emociones negativas a través del manejo de la técnica, los pensamientos y los síntomas físicos y es una estrategia orientada a la emoción.
- 2) **Planificación Activa/ Reestructuración Cognitiva.** Se refiere a los intentos por resignificar una situación adversa y de organizar las propias acciones y los pensamientos para conseguir objetivos específicos y es una estrategia orientada al problema.
- 3) **Retraimiento mental.** Implica pensamientos de aceptación frente a la incapacidad de conseguir un objetivo. Es una estrategia evitativa.

- 4) **Conductas de riesgo.** Supone la utilización de habilidades, estrategias y técnicas complejas que van más allá de los niveles actuales de rendimiento. Hace referencia al uso del máximo de recursos disponibles para conseguir un objetivo y es una estrategia que se orienta a la resolución del problema.

- 5) **Búsqueda de apoyo social.** Se relaciona con la necesidad del deportista de estrechar sus relaciones interpersonales en momentos difíciles y se orienta al control emocional.

Procedimiento.

Para la administración del instrumento, primero se contactaron a los referentes de las escuelas de tenis de los clubes seleccionados, y se les explico el objetivo y la consistencia del cuestionario. El paso siguiente fue el acercamiento a cada club, y en presencia del entrenador, se les explico a los jóvenes tenistas que la participación era voluntaria y anónima, y con posterioridad se les explicó el objetivo de la investigación. El cuestionario se administró en forma individual, y con la asistencia permanente de la encargada de la investigación. La administración de la totalidad de los instrumentos se llevó a cabo en cuatro días.

ANALISIS DE LOS RESULTADOS.

Con el objetivo de identificar la frecuencia de utilización de estrategias de afrontamiento utilizadas por los tenistas, se utilizaron técnicas estadísticas descriptivas (promedio y desviación estándar), las cuales se observan en la Tabla N°1 y Gráfico N°1

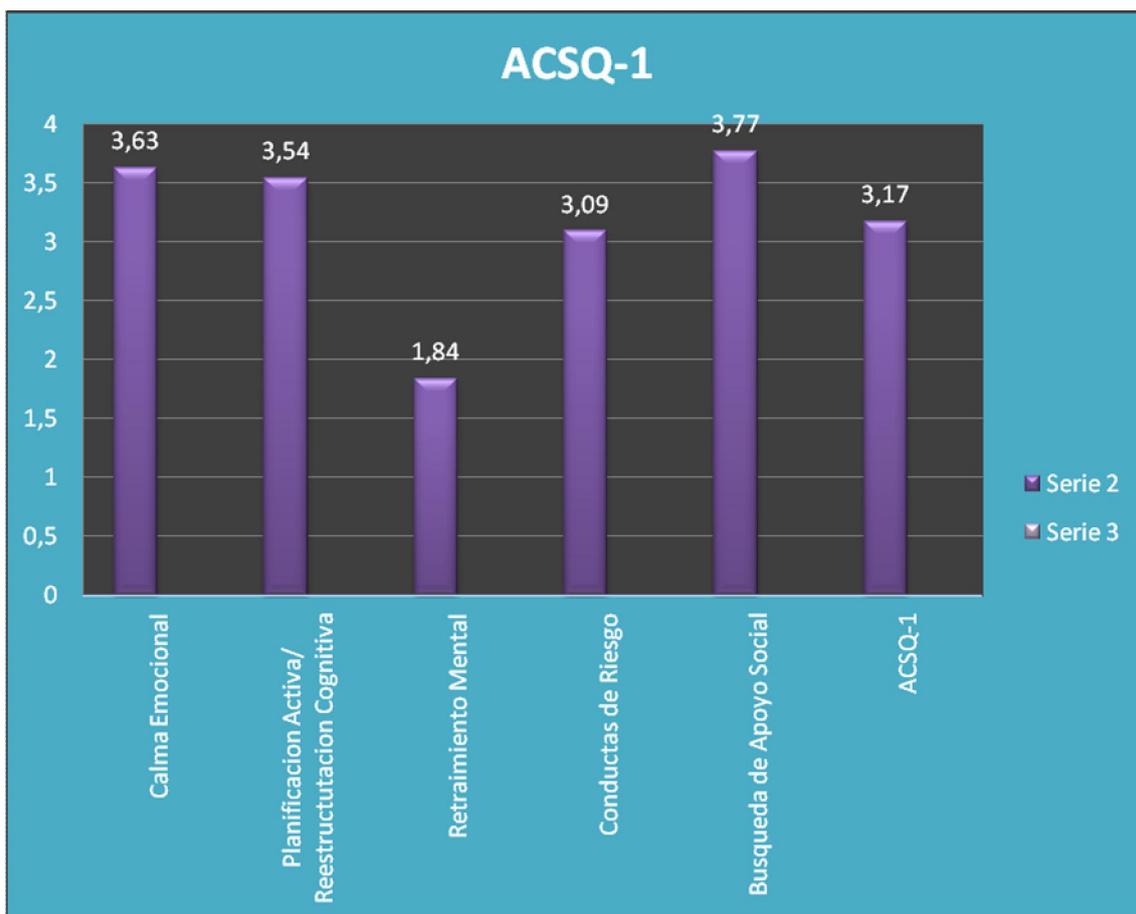
De acuerdo a lo detallado en la Tabla N°1 y Grafico N°1, se puede observar que el uso promedio de estrategias de afrontamiento en jóvenes tenistas en situación competitiva es de 3,17; lo que se puede traducir, según la puntuación del test en un uso *ocasional* de estrategias de afrontamiento competitivo.

De igual forma se puede observar que la utilización con mayor frecuencia surge en Búsqueda de Apoyo Social con 3,77 y Calma Emocional con 3,63 y Planificación activa-Reestructuración cognitiva, 3.54; mientras que el promedio más bajo se observa en la subescala de Retraimiento Mental con 1,84 (poco frecuente).

TABLA 1. Promedio del ACSQ-1 y sus Subescalas.

SUBESCALA	N	x	DESVIACION
Calma Emocional	45	3,63	0,60
Planificación Activa/ Reestructuración Cognitiva	45	3,54	0,70
Retraimiento Mental	45	1,84	0,56
Conductas de Riesgo	45	3,09	0,64
Búsqueda de Apoyo Social	45	3,77	0,75
ACSQ-1	45	3,17	0,65

GRAFICO 1.



A partir del análisis de las subescalas del ACSQ-1 se observa que la estrategia más utilizada, es la “Búsqueda de Apoyo Social”, la que se relaciona con la necesidad del deportista de estrechar sus relaciones interpersonales en momentos difíciles y se orienta al control emocional. (por ejemplo: búsqueda de pedidos de consejo y apoyo emocional a entrenador y padres). La siguiente en cuanto a mayor frecuencia es la Calma emocional: Se refiere a los intentos por controlar las emociones negativas a través del manejo de la técnica, los pensamientos y los síntomas físicos y es una estrategia orientada a la emoción. (por ejemplo, estado emocional positivo, bloqueo de pensamientos negativos, enfoque en la tarea), Ambas

estrategias, están en la línea de una perspectiva de afrontamiento orientado a la emoción; éste se refiere a las acciones que se emplean con el objetivo de regular las emociones negativas y las consecuencias asociadas. Esta dimensión incluye estrategias como el autocontrol, la búsqueda de apoyo social, etc. Derivado del análisis estadístico, es posible plantear que tanto los puntajes obtenidos en las subescalas de Planificación activa-Reestructuración cognitiva y Retraimiento mental del ACSQ-1, pueden indicar que los jóvenes, ante situaciones difíciles optan por realizar intentos que les permitan replantearse activamente la situación antes de aceptar pasivamente una derrota. En otras palabras en presencia de la ansiedad, afrontan las situaciones difíciles, principalmente, a través de estrategias orientadas tanto a la solución del problema que gatilla dicha ansiedad como al control de las emociones presentes durante los partidos.

Considerando la etapa evolutiva de la muestra seleccionada, el hecho de que no hubiera un psicólogo que se desempeñara en el club (solamente alguna experiencia aislada) y el uso ocasional de estas estrategias, podría pensarse que el empleo de las mismas responde a más a la personalidad y a la valoración del contexto social, que a la adquisición de destrezas psicológicas, adquiridas mediante el *entrenamiento* de las mismas.

CONCLUSIONES

En este estudio se han planteado como objetivos “Establecer el papel que cumple el control de estrés en el rendimiento deportivo de jóvenes tenistas, cuyas edades comprenden entre 14 y 18 años”, y “conocer si los jóvenes utilizan estrategias de afrontamiento para el manejo del estrés en situaciones de competencia”. A través de una extensa revisión bibliográfica y los resultados de la administración del instrumento ACSQ-1 se pueden arrojar las siguientes conclusiones:

El control del estrés cumple un papel importante en el rendimiento deportivo de jóvenes tenistas. Cuando hablamos de “*control de estrés*” lo hemos definido como “un conjunto de técnicas que tienen la finalidad de dotar a una persona de mecanismos eficaces para afrontar el estrés”.

Las demandas medioambientales (físicas y psicológicas) que llegan a los deportistas juveniles, implican experiencias a las que están expuestos, y que pueden constituirse en factores generadores de estrés. Situaciones de evaluación, lesiones, etc . Asimismo, el estilo de vida al que están afectados, en el que se les exige entrenamientos duros, actividades escolares, alimentación específica, y otras obligaciones, les deja poco tiempo libre para el desarrollo de actividades lúdicas que son propias de la edad.

La importancia atribuida a los eventos y la incertidumbre como esencia de la competencia deportiva, deben sumarse a la presión adicional que ejercen los otros significativos (padres, entrenadores, compañeros) que componen el entorno social. Aquí, la personalidad también entra en juego, por ejemplo, con la ansiedad rasgo como factor que predispone a la persona a considerar la competición y evaluación social como más o menos amenazadoras. Si esta es elevada, influye decisivamente en la percepción de las situaciones de competencia como más inquietantes.

La autoestima, también se relaciona con las percepciones de amenazas y sus cambios en el estado de ansiedad.

Cuando una persona percibe el desequilibrio entre las demandas y su capacidad de respuesta, ello provoca la sensación de amenaza y el resultado (es decir, la respuesta física y/o psicológica al estrés) es un aumento del nivel de ansiedad estado, un incremento de las preocupaciones y/o de la activación fisiológica. (Arousal y ansiedad).

Las manifestaciones del estrés provocan efectos perjudiciales, como la baja en el rendimiento, que al ser percibidos por el deportista puede provocar más estrés.

Niveles elevados de arousal, como la manifestación de ansiedad, constituyen respuestas del estrés. La capacidad de controlarlas es una destreza psicológica fundamental. La utilización de técnicas para tal fin, ayudan a afrontar las causas inductoras del estrés.

¿Por qué el estrés provoca cambios en el rendimiento? Porque el aumento o disminución del arousal y la ansiedad y la combinación de éstos implican cambios a nivel físico y fisiológico, así como cognitivos (preocupación, cambios en los niveles de atención y concentración) que impactarán en el rendimiento del deportista. La exigencia de controlar las consecuencias del estrés en situaciones competitivas, requiere la utilización de estrategias que permitan afrontar esas manifestaciones. De lo que puede desprenderse que la aparición de éstas últimas (estrés y otras reacciones emocionales) está mediatizada por un proceso de valoración cognitiva; tanto de las consecuencias que la situación tenga para la persona, como de los recursos para evitar o reducir las consecuencias negativas.

En relación al conocimiento si los jóvenes tenistas de la muestra utilizan estrategias de afrontamiento para el manejo del estrés en situaciones de competencia, podemos afirmar según los resultados de la aplicación del instrumento ACSQ-1, los jóvenes tenistas de muestra seleccionada utilizan ocasionalmente estrategias de afrontamiento en situación de competencia. Las estrategias más utilizadas: Búsqueda de apoyo social y Calma emocional, están en la línea de una perspectiva de afrontamiento *orientado a la emoción*, que implica acciones que se emplean con el objetivo de regular las emociones negativas y las consecuencias asociadas. Asimismo es importante señalar que los puntajes obtenidos en las subescalas de Planificación activa-

Reestructuración cognitiva y Retraimiento mental del ACSQ-1, pueden indicar que los jóvenes, ante situaciones difíciles optan por realizar intentos que les permitan replantearse activamente la situación antes de aceptar pasivamente una derrota. En otras palabras en presencia de la ansiedad, afrontan las situaciones difíciles, principalmente, a través de estrategias orientadas tanto a la solución del problema que dispara dicha ansiedad como al control de las emociones presentes durante los partidos.

En relación a los resultados de este estudio y al relevamiento de la literatura sobre el tema, se pueden realizar las siguientes sugerencias, que serían de vital importancia a efectos de favorecer el desarrollo psicosocial de los jóvenes tenistas.

- Es relevante que los clubes tomen conciencia acerca de la importancia de la intervención psicológica, como una herramienta que contribuye a favorecer el desarrollo psicosocial de los jóvenes. Se suele observar que la demanda psicológica en relación al tema de estudio, es ocasional, presentándose solo en casos en las que no se sabe cómo ayudar a los jóvenes, por ejemplo, este jugador se pone demasiado nervioso en las competencias y no sabemos qué hacer con él. En este sentido, se podría pensar, que la falta de inclusión del entrenamiento psicológico, responde al desconocimiento del rol del psicólogo deportivo, así como de los alcances de la psicología aplicada al deporte, por parte de los agentes deportivos. deportistas y entrenadores, etc. Aunque los trabajos científicos dan cuenta de un avance a este respecto, quienes incluyen psicólogos en sus equipos técnicos son en su mayoría los que han alcanzado cierto nivel de profesionalismo, o han tenido alguna experiencia enriquecedora a lo largo de su carrera. Sin embargo, podría considerarse como propuesta de intervención, el desarrollo de la temática planteada en este estudio, en forma de talleres educativos/informativos en la formación de entrenadores, y/o educadores en el ámbito del deporte, con el objetivo de fortalecer desde el comienzo la salud mental, y el desarrollo psicosocial de los jóvenes deportistas

- Los resultados del estudio nos revelan un uso ocasional de estrategias de afrontamiento por parte de los jóvenes tenistas y nos permiten inferir que la utilización de las mismas refieren más a recursos propios de cada uno de los deportistas y a la búsqueda de apoyo social, que al conocimiento de las mismas. En este sentido, es fundamental que los jóvenes tomen conocimiento que, las estrategias de afrontamiento se pueden aprender, practicar y en otros casos consolidar, ello contribuiría a la promoción del bienestar de los jóvenes tenistas, así como a la mejora de su rendimiento deportivo. Asimismo, considero que el desarrollo de habilidades mentales, fortalecería el afrontamiento de experiencias estresantes inherentes a la competencia deportiva, como así también de circunstancias de la vida cotidiana, contribuyendo al desarrollo del carácter y el cuidado su bienestar físico y psicológico.
- Priorizar el control del estrés a través de la intervención psicológica, no sólo por parte de los deportistas sino también por entrenadores y agentes deportivos, contribuiría a la prevención de malestares como el síndrome de agotamiento (burnout), o hasta incluso de lesiones, y/o abandono permanente de la actividad. Si se piensa al deporte como fortalecedor de la salud, (y tenemos en cuenta las características del estilo de vida al que se ajustan jóvenes tenistas en un nivel profesional) el hecho de trabajar desde el empleo de técnicas psicológicas en el entrenamiento de destrezas, en el mejoramiento del clima motivacional, y de las relaciones interpersonales con el entorno de los deportistas, contribuiría a la promoción del bienestar físico, emocional y psicológico de los mismos.

Aunque, como hemos señalado, el deporte es un gran contribuyente al fortalecimiento de la salud, en la práctica deportiva concreta algunas situaciones distan de ello. Sucede que muchos jóvenes deportistas están expuestos a experiencias (competencias, ritmo de vida, entrenamientos, lesiones, sucesos en su vida familiar) que algunos pueden afrontar, pero otros no. Cuando la insatisfacción a las demandas del medio, provoca un estrés

excesivo, o prolongado en el tiempo, se puede producir la retirada emocional y psicológica de la actividad deportiva, y su consecuente abandono. Esta respuesta psicofisiológica es parte de lo que llamamos agotamiento o burnout. La intervención psicológica dirigida a aliviar el estrés y a colaborar con el fortalecimiento de la salud debería ser prioritaria no solo para deportistas, sino para entrenadores y padres también, en concepto de prevenir, por ejemplo síndromes como el mencionado que llevan a la persona no sólo al abandono de la actividad sino al deterioro de su salud física, psíquica y emocional.

Por lo tanto, tras haber abordado la temática señalada y haber realizado los desarrollos pertinentes, la presente investigación hace especial referencia a el lugar que ocupa y la función que cumple, el Entrenamiento de Destrezas Psicológicas, que además de contribuir al Control de Estrés en el sentido de la adquisición y utilización de estrategias de afrontamiento, influyen en el desempeño de los jóvenes deportistas, así como obran en la prevención de situaciones tanto deportivas, como personales que puedan afectar el desarrollo de los mismos.

BILBIOGRAFIA

- Balaguer, I. (1994). *Entrenamiento Psicológico en el Deporte: Principios y Aplicaciones*. Valencia: Albatros.
- Buceta, José María. (2004). *Estrategias Psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Madrid: DYKINSON,S.L.
- Buceta *El rol del psicólogo deportivo vs. el rol del entrenador en la aplicación de la psicología en el ámbito del deporte*. Extraído el 07/11/12 en http://www.palestraweb.com/zona_libre/publicaciones/PUBLICACIONESdivulgativas1.pdf
- Cantón, E. (2010). *La psicología del deporte como profesión especializada. Papeles del Psicólogo, 2010. Vol. 31(3), pp. 237-245.*
- Castano, F & Leon del Barco, B (2010). *Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal*. International Journal of psychology and Psychological Therapy, 10, 2 pp 245-257
- Caracuel Tubío, J.C y Jaemes Sánchez, J.C.(2008) *Ansiedad precompetitiva y rendimiento:¿ mito o realidad?*. Asociación de Psicología del Deporte Argentina. Extraído el 30/05/12 en http://www.psicodeportes.com/articulos/psicología_deporte/Ansiedad_Precompetitiva_y_Rendimiento_Deportivo.pdf.
- Crespo, Miguel. (2008). *El rol del entrenador de tenis en el entrenamiento psicológico de los jugadores*. ITF. Extraído el 26 /09/12 http://www.fedotenis.org/media_del_entrenador_tenis_en_el_entrenamiento_psicologico_de_los_jugadores.pdf.
- Crespo, Miguel. (2007). *Entrenamiento psicológico en el tenis – Introducción*. Programa de la ITF para la Formación de Entrenadores. Extraído el 26/09/12 en http://www.itftennis.com/shared/medialibrary/pdf/original/IO_24633_original.PDF
- Crespo, Miguel. (1995). *Introducción al entrenamiento psicológico en el tenis*. Congreso Nacional de Tenis, Portugal 1995. Extraído el 26/09/12

http://www.miguelcrespo.net/articulos/Crespo._Introduccion_al_entrenamiento_psicologico_en_el_tenis._Portugal_1995.pdf

- Cruz, Jaume. La psicología del deporte: Definición, evolución y relación con las demás ciencias de la actividad física y el deporte. Apunts: Educación Física i Esports, 1990 (22) 11-20. Extraído el 17/04/12 en http://articulos-apunts.edittec.com/22/es/022_011-020_es.pdf.
- Fuentes, Patricia. (2008). Ansiedad . Asociación de Psicología del Deporte Argentina. Extraído el 30/05/12 en http://www.psicodeportes.com/articulos/psicologia_deporte/Ansiedad.pdf.
- Garcia-Mas, A (2011). *“Ansiedad competitiva y clima motivacional en jóvenes futbolistas de competición, en relación con las habilidades y el rendimiento percibido por sus entrenadores”*. Revista de Psicología del deporte.2011. Vol 20, Num 1. pp 197-207. Universidad Autónoma de Barcelona.
- García Merita, M. Pons,D. y Atienza, F. (1994) Técnicas de relajación. En Balaguer, I. *Entrenamiento Psicológico en el Deporte: Principios y Aplicaciones*. Valencia: Albatros.
- Kim, Duda, Tomás y Balaguer. Examination of the psychometric properties of the Spanish version of the Approach to Coping in Sport Questionnaire. Revista de Psicología del Deporte 2003. Vol. 12, núm. 2, pp. 197-212
- Letelier López, Alejandra.(2007). *Estudio correlacional entre la Ansiedad Estado Competitiva y las Estrategias de Afrontamiento Deportivo en tenistas juveniles*. Facultad de Cs. Sociales. Universidad de Chile.
- Martínez, Agustín E. ; Piqueras, José A. e Inglés, Cándido.(2011). *Relaciones entre Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento ante el Estrés*. Extraído el 20/11/12 en <http://reme.uji.es/articulos/numero37/article6/article6.pdf>.
- Martínó Sánchez, Carlos M.(2008) *Comentarios sobre la preparación psicológica y el pre arranque*. Camaguey: CEPROMEDE. Extraído el

15/04/12 en http://www.psicodeportes.com/articulos/psicologia_deporte/Comentarios_sobre_la_preparacion_psicologica_y_el_pre_arranque.pdf.

- Medina, G. y García Ucha F.E. (2002). *Burnout, locus de control y deportistas de alto rendimiento*. Cuadernos de Psicología del Deporte. Vol., 2. Nro.2. Universidad de Murcia. Extraído el 20/02/13 en <http://revistas.um.es/cpd/article/view/111791.pdf>.
- Navarro, J.I. (1995). *Ansiedad pre-competitiva y conductas de autocontrol en jugadores de fútbol*. Revista de Psicología del Deporte. Año 7 Nro. 8. p. 7-17.
- Nieto Guerrero, Juan. () *Aspectos comportamentales y pensamientos que definirán tu rendimiento en competición*. Extraído el 20/04/12 en http://www.itftennis.com/shared/medialibrary/pdf/original/IO_33708_original.PDF.
- Pons, D. y García-Merita, M. (1994). La ansiedad en el deporte. En I. Balaguer (Dir.) *El entrenamiento psicológico en el deporte: principios y aplicaciones* (pp. 125-160) Valencia. Albatros Educación.
- Romero Carrasco, Alicia E. (2009). Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en Jóvenes Tenistas de Competición. Revista de Psicología del Deporte. 2010. Vol. 19, núm. 1, pp. 117-133.
- Sanchez García, J. (2002) *"Niveles de ansiedad-estrés en el deporte competitivo frente a un grupo control de sujetos sedentarios"*. Revista digital. Bs.As. Año 8. Nro 54.
- Weinberg, R. S. y Gould, D. (1996) *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.

AGRADECIMIENTOS.

El presente trabajo de investigación no hubiera sido posible, sin la colaboración personal y académica de las siguientes personas:

Azín, Christian Ezequiel.

Fulco, Betina

Cortez, Hernán.

Larreina, Daniel

Dra. Paula Inés Laguarda - CONICET

Lic. Fermín Más - UNMdP

Unidad de Investigación de Psicología del Deporte – Prof. Isabel Balaguer.
Universidad de Valencia.

MG. Guillermo Ojea.

ANEXOS.

Anexo 1: Approach to Coping in Sport Questionnaire, ACSQ-1, Kim, 1999; Kim y Duda, 1997; Kim et al., 2003. (Letelier López, A. 2007).

ACSQ-1

Nombre:

Edad:

Instrucciones: Piensa en las ocasiones en las que has experimentado una o más de estas reacciones negativas mientras jugabas un partido de tenis: **Nerviosismo, preocupaciones sobre la ejecución, pérdida de concentración, baja confianza, y frustración.** En la escala de la derecha, rodea con un círculo la opción que indique la frecuencia con la que has usado cada una de las siguientes estrategias durante el partido de tenis.

Estrategia	¿Uso de la estrategia?				
	Nunca	Algunas Veces	Siempre		
1. Pensé que no había nada que hacer y lo acepté	1	2	3	4	5
2. Utilicé técnicas más complejas para enfrentar la situación.	1	2	3	4	5
3. Dejé de trabajar mis puntos débiles. (me di por vencido)	1	2	3	4	5
4. Me imaginé a mí mismo ejecutando la técnica adecuada	1	2	3	4	5
5. Si mis padres estaban presente en el partido, hablé con ellos sobre cómo me sentía.	1	2	3	4	5
6. Pedí consejo a mi entrenador sobre cómo manejar la situación.	1	2	3	4	5
7. Intenté utilizar habilidades y	1	2	3	4	5

técnicas más complejas para enfrentar el problema					
Estrategia	¿Uso de la estrategia?				
	Nunca	Algunas Veces		Siempre	
	1	2	3	4	5
8. Abandoné mis intentos de conseguir mis objetivos	1	2	3	4	5
9. Me imaginé a mí mismo manejando mejor la situación.	1	2	3	4	5
10. Intenté bloquear los pensamientos negativos.	1	2	3	4	5
11. Intenté buscar algo bueno en lo que había pasado	1	2	3	4	5
12. Le conté a mi entrenador (a) como me sentía para conseguir su comprensión.	1	2	3	4	5
13. Busqué apoyo emocional de mi entrenador (a) o compañeros (a).	1	2	3	4	5
14. Acepté mis sentimientos y me di cuenta de que la situación no podía cambiarse.	1	2	3	4	5
15. Hice lo que se tenía que hacer, cada cosa a su tiempo.	1	2	3	4	5
16. Intenté utilizar habilidades, estrategias, o técnicas que apenas había practicado antes.	1	2	3	4	5
17. Dejé de intentar conseguir mi meta	1	2	3	4	5
18. Me mantuve calmado y centrado en lo que estaba haciendo	1	2	3	4	5
19. Consideré la situación como una posibilidad de aprender.	1	2	3	4	5
20. Hablé con alguien (entrenador,	1	2	3	4	5

compañeros, o padres), que podía hacer algo concreto sobre el problema					
Estrategia	¿Uso de la estrategia?				
	Nunca	Algunas		Siempre	
		Veces			
21. Mantuve un estado emocional positivo para contrarrestar el problema que causaba mis sentimientos negativos.	1	2	3	4	5
22. Pensé sobre cual sería la mejor forma de manejar el problema	1	2	3	4	5
23. Mantuve mi mente en los aspectos importantes de mi tarea.	1	2	3	4	5
24. Pensé en profundidad sobre qué pasos debía dar a continuación	1	2	3	4	5
25. Fui cambiando de una estrategia a otra continuamente	1	2	3	4	5
26. Comprendí que no podía hacer nada sobre lo que estaba pasando.	1	2	3	4	5
27. Me propuse nuevas metas para esa situación	1	2	3	4	5
28. Respiré profundamente para relajarme.	1	2	3	4	5

Claves de corrección del ACSQ-1

<u>SUBESCALA</u>	<u>ITEMS</u>	<u>Puntuación mín.</u>	<u>Puntuación máx.</u>
Calma Emocional	4 9 10 18 21 23 28	7	35
Planificación Activa/ Reestruct. Cognitiva	11 15 19 22 24 27	6	30
Retraimiento Mental	1 3 8 14 17 26	6	30
Conductas de Riesgo	2 7 16 25	4	20
Búsqueda de Apoyo Social	5 6 12 13 20	5	25