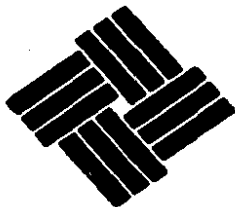


UNIVERSIDAD ANAHUAC

ESCUELA DE PSICOLOGIA
CON ESTUDIOS INCORPORADOS A LA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

12
29



Vince In Bono Malum

EFFECTOS DE LA PRACTICA MENTAL
SOBRE EL RENDIMIENTO Y LA
ANSIEDAD DE RASGO COMPETITIVA
EN UN GRUPO DE NADADORES
MEXICANOS.

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGIA
P R E S E N T A :
VICTOR MANUEL LOPEZ GONZALEZ

MEXICO, D. F.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

1989



UNAM – Dirección General de Bibliotecas Tesis Digitales Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS © PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

INDICE.

RESUMEN.....	1
INTRODUCCION.....	2
1. PSICOLOGIA DEL DEPORTE.....	6
1.1 Breve historia del deporte.....	6
1.2 Surgimiento y evolución de la psicología deportiva.....	9
1.3 Relación entre psicología clínica y psicología deportiva.....	20
1.4 Delimitación de funciones del psicólogo deportivo.....	23
2. PSICOLOGIA DEL DEPORTISTA. ANSIEDAD.....	26
2.1 Aspectos generales de la ansiedad.....	26
2.2 Teoría de la ansiedad rasgo-estado.....	29
2.3 Ansiedad de rasgo competitiva.....	35
2.4 Estudios sobre ansiedad en deportistas.....	37
3. TECNICAS PSICOLOGICAS DE PRACTICA MENTAL Y SU APLICACION EN EL DEPORTE.....	42
3.1 Antecedentes.....	44
3.2 Técnicas psicológicas y práctica mental.....	47
3.3 La técnica de visualización imaginativa.....	50
3.4 Reportes sobre técnicas de práctica mental.....	56
3.5 Planteamiento del problema.....	61
4. METODO.....	62
4.1 Diseño.....	62
4.2 Sujetos.....	65
4.3 Instrumentos de medición.....	66
4.4 Procedimiento.....	67
5. RESULTADOS.....	71
5.1 Estadística descriptiva.....	72
5.2 Estadística inferencial.....	82
6. DISCUSION Y CONCLUSIONES.....	84
7. REFERENCIAS.....	96
8. APENDICES.....	101

RESUMEN .

El propósito de la presente investigación es el estudiar los efectos que la técnica de práctica mental ejerce sobre el rendimiento y la ansiedad de rasgo; así como una replicación en nuestro medio de dicha técnica en un grupo de deportistas mexicanos.

Para llevarla a cabo, se trabajó con 40 nadadores de 15 a 18 años de edad, provenientes de los equipos representativos de la Alberca Olímpica de la ciudad de México. La muestra se dividió en 2 grupos: el experimental y el control.

La investigación constó de 10 sesiones, en las cuales se entrenó con el grupo experimental la técnica de práctica mental.

Los datos obtenidos fueron analizados estadísticamente mediante un análisis de varianza de medidas repetidas.

Los resultados encontrados en esta investigación demostraron que es probable que la técnica de práctica mental decrementó significativamente el tiempo de ejecución en el grupo experimental.

De esta forma, este resultado evidencia una modificación en los procesos de percepción, incidiendo en la obtención de un mejor rendimiento.

INTRODUCCION.

Un hecho que caracteriza a nuestra sociedad moderna es la evolución de los deportes y el mayor interés de los elementos que intervienen en la competencia. Dado que ésta se basa en la actividad individual, el deporte se volvió objeto de estudio desde la perspectiva psicológica. Así apareció la investigación en el campo deportivo general y la necesidad de encontrar auxiliares psicológicos que ayuden a los competidores, donde los problemas que interfieren en la búsqueda de éxito están dados no sólo por el estrés del momento y la preparación física, sino por los aspectos emocionales internos que lleva consigo el deportista. (Baron, 1983).

La disciplina que se ha llamado psicología de los deportes, es nueva y floreciente, y puede verse con claridad que no surgió de la psicología el ocuparse también de esta área, sino de la demanda de conocimientos y puntos de apoyo psicológicos experimentada por aquellos que se dedican profesionalmente al deporte. (Thomas, 1978). La psicología deportiva se ha desarrollado primordialmente en Norteamérica y Europa. En México es prácticamente exigua su tradición, y aun cuando en 1978 se realizó en Monterrey, N.L. el Séptimo Congreso Internacional de la Psicología del Deporte, nuestro país no tenía investigaciones o estudios al respecto y no presentó ni un solo conferencista. (Torres y Torres, 1979). De los primeros y únicos esfuerzos que se han efectuado para desarrollar esta rama de la psicología, se encuentra en diciembre de 1983, la realización de un coloquio en la facultad de Psicología de la U.N.A.M., con las representaciones de algunas de las organizaciones deportivas mexicanas.

Un gran número de investigaciones pioneras se focalizaron sobre el aprendizaje y la ejecución motora. Con estudios posteriores se fueron cimentando los pilares de diversos modelos teóricos que abordaban las cuestiones propias de la psicología deportiva,

desembocando estas aproximaciones en un ingente número de teorías que hoy en día aportan un cuerpo de conocimientos interesante.

Existe un gran número de teorías concernientes a los efectos que la ansiedad tiene sobre el rendimiento y parece ser que hay un efecto de interacción entre la cantidad de ansiedad necesaria y la ejecución máxima de ciertas tareas competitivas específicas; todas estas teorías argumentan que una ejecución máxima es reducida por demasiada ansiedad. (Duffy, 1962; Weiner, 1965; en Lanning & Hisanaga, 1983).

Spielberger (1966) ha diferenciado entre ansiedad de rasgo y ansiedad de estado; aquélla es una predisposición a percibir ciertas situaciones como atemorizantes y a reaccionar ante ellas con diferentes niveles de ansiedad, y ésta se refiere a un estado inmediato caracterizado por un cierto grado de tensión y aprehensión. (Deshaies, 1980).

Un gran número de técnicas específicas para combatir la ansiedad e incrementar la ejecución en el ámbito deportivo han aparecido. Desde la década de los 30, se han efectuado cerca de cien estudios de investigación sobre práctica mental, que es el empleo de imágenes -deportivas- formadas bajo condiciones de relajación, de tipo visuales, auditivas, táctiles, cinestésicas y hasta emocionales, pudiendo éstas evocar con una mayor veracidad las condiciones deportivas actuales. La cuestión de interés en estos estudios era el corroborar si determinada cantidad de práctica mental, administrada previamente a la ejecución de una habilidad motora, mejoraría la ejecución subsecuente. Aunque parezca una interrogante relativamente trivial, los investigadores no han dado conclusiones definitivas. Los psicólogos deportivos han revisado estudios sobre este tema y sus conclusiones han sido contradictorias en cuanto a la efectividad o no de la práctica mental. (Feltz & Landers, 1983).

Tanto los psicólogos como los atletas han estado conscientes desde hace mucho tiempo del valor que tienen las imágenes para mejorar el rendimiento deportivo. Estudios como los de Suinn (1972, 1976, 1977), han evidenciado que las situaciones deportivas pueden ser efectivamente imaginadas.

Las imágenes deportivas formadas bajo condiciones de relajación son, no sólo visuales, sino auditivas, táctiles, cinestésicas y hasta emocionales. Estas imágenes pueden replicar de una forma confiable las

condiciones actuales deportivas, de la misma forma que las sesiones normales de práctica. Sin embargo, se llega a un punto, por supuesto, en que la ejecución física de la habilidad se torna necesaria, para que de esta forma se puedan probar y corregir los métodos que el sujeto ha venido aprendiendo durante la práctica mental y adquirir más información para futuras prácticas mentales. (Fensterheim, 1980).

Lazarus (1977), Kolonay (1977), (En Fensterheim, 1980); Suinn (1972, 1976, 1977); Weinberg et al. (1981); entre otros, han realizado evaluaciones sobre la efectividad del uso de la práctica mental.

Suinn (1972, 1976) reporta que el método fue benéfico para reducir el estrés a la competencia en esquiadores, y los equipos de esquí nórdico y biatlón de E.U. en los juegos olímpicos de Innsbruck, con incrementos en su rendimiento; Weinberg, Seabourne & Jackson (1981) mencionan incrementos en el rendimiento de un grupo de karatecas y decremento en sus puntuaciones de ansiedad de rasgo; Lazarus (1977 en Fensterheim 1980) describe el caso de un tenista que con la práctica mental ensayaba su servicio, su revés, el "top spin" y al cabo de seis semanas su juego era mejor que nunca; Kolonay (1977 en Fensterheim 1980) refiere que mediante el empleo de la práctica mental, un equipo de baloncesto mejoró su porcentaje de aciertos en tiros de falta.

La presente investigación tiene como objetivo el comprobar una serie de resultados positivos que se han publicado en la literatura internacional sobre la práctica mental; de esta forma efectuar una replicación de este tipo de estudios en nuestro medio y realizar comparaciones de efectividad. Se pretende que con estudios de investigación de esta índole, el empleo de las técnicas con que cuenta la psicología deportiva, cristalicen en un establecimiento gradual en nuestro país.

También se analizará, por ende, cuál es la relación existente en nadadores que reciben un programa de exposición a la práctica mental y el rendimiento observado en su deporte, en contraste con un grupo de deportistas que no reciben fase de tratamiento.

Por último, se espera que como resultado del programa de práctica mental, los sujetos decrementsen sus puntuaciones registradas en los niveles de ansiedad de rasgo.

1. PSICOLOGIA DEL DEPORTE.

1.1 BREVE HISTORIA DEL DEPORTE.

El hombre como ser bio-psico-social, ha dado gran importancia a su desarrollo físico a través del deporte, interés que se ha manifestado en todas las épocas y en todas las sociedades.

Las civilizaciones antiguas, celebraban sus acontecimientos más relevantes (la siembra y la cosecha) con festividades, en las que se incluían competencias deportivas. Estos clanes arcaicos de la antigua China, Japón y del Tíbet, celebraban la entrada de las estaciones del año con competencias deportivas destinadas a atraer los espíritus y su bendición o los fluidos cósmicos bienhechores. Todo esto dentro del pensamiento mágico de estos grupos primitivos.

En los antiguos sepulcros egipcios, es evidente el testimonio del interés que se daba al deporte; se aprecia en grabados del tiro con arco, la natación, la esgrima y la lucha.

En el cénit de su fuerza y esplendor, el pueblo helénico instituyó un verdadero culto al deporte. En todas las ciudades se organizaron juegos atléticos como parte de las festividades religiosas, surgiendo así los famosos juegos Píticos, Nemeos e Istímicos.

Sin embargo, el evento que inmortalizaría el deporte se desarrolló en otro lugar: Olimpia.

Fue en el año 776 A.C., en homenaje a Zeus, cuando se efectuó la primera olimpiada. Estas festividades se tornaron en panhelénicas, alrededor del año 720 A.C. Todas las actividades se suspendían; hasta las guerras cesaban: era la Tregua Sagrada.

Toda la legislación griega está impregnada de deporte. Platón, en sus Leyes y en la República, Aristóteles en su Política, reglamentan las normas para los ejercicios físicos, dado que se destinaban a la formación integral del hombre.

En Roma en contraposición con el deporte se creó el "espectáculo". Los romanos, pueblo de negociantes y conquistadores, guerreros, hombres de espíritu práctico, se preocupaban por el Derecho y no por la Filosofía y el Arte. Su fuerza militar se forjó en las campañas bélicas y no en los gimnasios. El deporte adquirió una finalidad militarista y mercantil. De la emoción limpia y edificante de la agonística, se pasó a la explotación de los bajos instintos. La segunda característica del deporte romano fue la aparición del profesional.

El medioevo dio su contribución también al deporte. Los torneos y justas caballerescas constituyen una auténtica manifestación lúdica-agonal, incorporada a la preparación y juego de combate del guerrero medieval. El sentido utilitario se repite en esa preocupación por ejercitar al guerrero.

La Edad Media aporta una novedad en materia deportiva: la introducción del caballo en la competición. El anfiteatro desaparecía; latinos y griegos cedían el lugar a una nueva raza: la germánica.

El Libro de Leinster, de 1160, informa que los juegos de Taitin (del condado de Meath, Inglaterra), consistentes en lanzamiento, salto en alto, existían desde el siglo IX A.C.

En la época del Renacimiento, el único juego de pelota que fue verdaderamente reglamentado se llama gioco del calcio. Italia conservaba el gusto por la pelota.

En 1495, en Haití, Cristóbal Colón vio a los indios hacer saltar una pelota. Un historiador español cuenta que los habitantes de las Antillas jugaban con una pelota hecha con resina de árbol, que hacían saltar mediante un impulso del cuerpo. (Ribeiro, 1970).

El juego de pelota azteca se llamó tlachtli. El campo estaba completamente cercado por una pared de piedra, además de dos arcos también de piedra, que se situaban en los extremos de la pared. El juego en sí se realizaba con una bola de caucho extremadamente dura. El objetivo final era arrojar el balón a través del arco de piedra; siendo esto realizado, el individuo o el equipo obtenían una victoria inmediata. (Wasserman, 1983).

En Inglaterra durante los siglos XVIII y XIX, la aristocracia británica busca dar sentido y una realidad a una serie de actividades de tipo deportivo, tales como la caza, el esgrima, la equitación, etc. El origen del deporte moderno puede ser encontrado (parcialmente), en los lugares de estos aristócratas.

Estas realidades sociológicas reaparecen con más precisión en el transcurso del siglo XIX, cuando las formas y bases del deporte moderno se estructuran, apareciendo el esplendor de los grandes clubes, la delimitación, la codificación de encuentros de cross-country, de remo, de equitación, de tenis, de hockey y de boxeo. También nació el fútbol bajo su moderna forma y se estructuran las primeras asociaciones de deportes específicos.

La Francia aristocrática cultivó el billar, la pelota y la esgrima (sólo el gentilhombre tenía derecho a llevar espada).

En el desarrollo del deporte en Inglaterra, las escuelas, sobre todo en el siglo XIX, desempeñaron un papel muy importante en el desarrollo del deporte. Hacia el final del siglo XIX nace la "Union des Sociétés Françaises de Sports Athlétiques", de la cual va a ser secretario el Barón Pierre de Coubertin.

Así, el gran acontecimiento de fines del siglo pasado es la consagración de las ideas de Coubertin: la reimplantación de los Juegos Olímpicos en el mundo. (Ribeiro, 1970).

Como afirma Ribeiro, el deporte es un fenómeno social; tiene una serie de motivaciones individuales para los atletas; como acontecimiento, significado y estructura, se puede decir que es un hecho sociológico.

el deporte promueve una intensa acción entre personas y grupos y como consecuencia tiene un vasto alcance de sus causas y efectos en grupos más extensos: el público deportivo.

1.2 SURSIMIENTO Y EVOLUCION DE LA PSICOLOGIA DEPORTIVA.

El desarrollo e interés en el deporte y sobre todo en la búsqueda para mejorar la competición deportiva, caracteriza nuestro momento. El deporte está basado en la actividad individual de los seres humanos, y por lo tanto se volvió objeto de estudio de la psicología, una necesidad de proporcionar asistencia psicológica en esta área, donde los problemas mentales son creados no sólo por el estrés físico, sino por las situaciones emocionales relacionadas a la competencia.

La necesidad de esta ayuda para el deportista fue entendido y aceptado hace muchos años. La discusión de este tópico empezó en 1913, durante un congreso de psicología y fisiología del deporte organizado en Lausana, por el Barón de Coubertin. (Geron, 1983).

Este movimiento psicológico dentro del deporte es nuevo y floreciente. Cada día cobra más fuerza, según lo indican las muchas sociedades, reuniones y publicaciones que surgen de continuo en todo el mundo.

La psicología del deporte tiene sus raíces en el aprendizaje y ejecución motoras. Antes de 1920, hubo investigaciones esporádicas que no llegaron a conclusiones. El objetivo de la investigación se dirigía a la influencia que los aspectos psicológicos tenían sobre la ejecución motora. El primer trabajo conocido, realizado por Tripplet en 1898 y publicado en Estados Unidos, se realizó sobre el papel que la audiencia ejercía sobre una competencia ciclista. En 1918 Coleman Griffith, psicólogo de la Universidad de Illinois, comparó los tiempos de reacción de jugadores de fútbol con jugadores de básquetbol. Esto fue el inicio de muchos estudios posteriores. Durante esta

época, otras investigaciones aisladas fueron viendo la luz en otros países, especialmente en la Unión Soviética, Alemania y Japón. (Browne y Mahoney, 1984).

Durante los años 1890 1900 y después de la Primera Guerra Mundial hubieron otras aportaciones importantes que contribuyeron al surgimiento de la Psicología Deportiva. Por ejemplo, en 1896 Karl Groos escribió *Play of Animals* y tres años más tarde escribió *Human Play*, sugiriendo que el juego, tanto para los animales como para los humanos, constituía un entrenamiento para la vida adulta.

Años después se incorporó el juego dentro de varias teorías psicológicas. Freud, por ejemplo, sugirió que mientras el juego es muy útil para la emancipación del ego humano también tiene algunos matices sexuales. Buhler en 1918 escribió sobre el placer de la actividad corporal recibida mediante el juego. Buytendijk en 1933 también formuló una teoría del juego que tuvo ramificaciones psicológicas. Buytendijk atribuyó muchas funciones al juego, incluyendo las siguientes: preparación para la vida, reducción de energía excesiva, autorrealización, y también en ocasiones una liberación terapéutica de tensiones insaludables y agresividad.

Así desde el principio de siglo un número de tendencias ha aparecido en lo que fue clasificado formalmente como "Psicología General". Estas tendencias más tarde se unieron en lo que sería llamado "Psicología Deportiva" después de la Primera Guerra Mundial en Europa. (Vanek & Cratty, 1970).

El primer país que le dio importancia a la psicología aplicada a los atletas y a las situaciones deportivas, fue la Unión Soviética. En 1918, el profesor Pouni funda la rama de la psicología deportiva en ese país, iniciando investigaciones y ensayos sobre el particular. En el Congreso Internacional de la Ciencia del Deporte, celebrado en Moscú en 1974, el profesor Albert Radionof, explicó las diferentes ramas que dentro de la psicología del deporte se estudian e investigan: tales como la psicología de los atletas cuando trabajan en equipo y su dinámica en las

situaciones competitivas; el desarrollo de la personalidad individual de los atletas, sus cualidades, su condición física y psicológica; las interrelaciones entre los atletas y de éstos con sus entrenadores. (Torres y Torres, 1979).

Entre los años de 1920-1940, la investigación en la psicología del deporte, se tornó básica para algunos investigadores. Fue Coleman Griffith (1893-1966), que como padre de la psicología deportiva en Estados Unidos, organizó y dirigió el primer laboratorio de psicología del deporte. Sus estudios se centraron sobre el aprendizaje, habilidades psicomotoras y variables de personalidad. Desarrolló un test de prontitud mental para atletas y una teoría sobre el papel de la motivación en el deporte. Escribió el primer libro que habla de la relación que existe entre la Psicología y los deportistas. Inició el primer curso de la psicología deportiva en Estados Unidos, y supervisó las primeras disertaciones doctorales en esta área en los años 30. (Thomas, 1978).

Después de la Primera Guerra Mundial varios institutos en Europa iniciaron cursos (para educadores físicos) en la psicología deportiva y su relación con la actividad física.

De 1921 a 1928, R.W. Schulte, N. Sippel y F. Giese escribieron textos sobre la psicología de la actividad física. Sus títulos reflejaban la forma en que los parámetros psicológicos de la actividad física estaban empezando a recibir más atención por los educadores físicos europeos.

Los tópicos de sus textos cubrían un amplio rango de aproximaciones filosóficas, experimentales y prácticas posibles en la psicología de la actividad física.

El texto de 1921 de Schulte, titulado *Body and Soul in Sport*, fue principalmente un trabajo filosófico que intentaba relacionar los conceptos mente-cuerpo. Un segundo trabajo de Schulte, que se llamó *Ability and Performance Testing in Sport*, presentaba una batería de tests de habilidad física que podrían ser empleados para evaluar el aprovechamiento físico de los niños en la escuela. Un tercer trabajo en 1924 fue el primer

libro en afrontar la preparación psicológica de atletas superiores y fue llamado *Increasing Performance in Exercises, Games and Sport Activities*.^{1*}

En 1920 Sippel investigó los efectos de varios tipos de programas de educación física sobre medidas de rendimiento en el salón de clases. Estos estudios fueron publicados en dos libros, *Physical Education in Schools and the Mental Work of School Children* y *Physical Exercises and Mental Activity*.

Giese escribió un folleto titulado *Psychotechniques in Physical Education*, en 1928, esbozando un número de tests de ejecución que podrían ser administrados para asesorar las competencias físicas de los niños escolares.

Antes de la Segunda Guerra Mundial, Otto Klemm escribió varios textos, incluyendo *Ideas About Physical Education* (1931) *Twelve Principles in the Psychology of Physical Exercise* (1938). Krueger y Klemm en 1938 escribieron un texto titulado *Motorics* que es uno de los primeros libros modernos que tratan sobre el aprendizaje motor. (Vanek & Cratty, 1970).

A medida que la psicología del deporte comenzó a verse como un campo científico, en Europa (de 1920 a 1930) llegó a conectarse a institutos y laboratorios de educación física y deportiva. La Segunda Guerra Mundial, interrumpió la mayoría de este trabajo, aunque hay algunas evidencias de que continuó en Alemania, U.R.S.S. y Hungría. (Browne y Mahoney, 1984).

En 1950, después de la Segunda Guerra Mundial, el Instituto de Cultura Física fue reorganizado en Leipzig y continuó funcionando como un instituto de entrenamiento e investigación. El Instituto estaba organizado en dos secciones principales. Una era el Instituto de Investigación de Cultura Física en el cual se estableció un laboratorio de Psicología Deportiva, y otro era la Escuela de Entrenamiento para Educadores Físicos. Durante los años 50 y principios de los 60, se centró la atención de sus investigaciones en el atleta superior. Aparatos telemétricos eran empleados para explorar relaciones entre la activación de ejecución y la disposición física para la misma. Investigaciones con técnicas longitudinales se usaron para estudiar al

1* = Atleta superior = Atleta de alto rendimiento.

atleta superior. Esto se debe a que los investigadores eran generalmente escépticos de la validez de los tests de rasgos de personalidad y de inteligencia.

S. Mueller publicó en 1961 en la edición del *Bulletin of Theory and Practice of Physical Culture*, el artículo "Success and failure in sports as a psychological problem". En 1963 Kunath escribió *Psychology, Introduction for Extramural Studies*. En 1960 un libro importante que versaba sobre aprendizaje motor fue escrito por Kurt Meinel titulado *Bewegungslehre*.

En Alemania Federal, Otto Neumann en 1957, escribió *Sport Activity and Personality*, mientras que en 1958 Wischmann publicó una monografía titulada *The Problem of Courage in Physical Education*. (Vanek & Cratty, 1970).

Si se considera la historia relativamente breve de la psicología del deporte como disciplina científica (que no empezó a cobrar importancia hasta 1945), se puede comprobar con toda claridad, que la misma no surgió de la necesidad sentida por la psicología de ocuparse también del deporte, sino de la demanda de conocimientos y puntos de apoyo psicológicos necesitada por la práctica deportiva. (Thomas, 1978).

Tal vez, la más temprana aventura dentro de la psicología deportiva, de una forma sistemática y profesional, fue iniciada por Phillip K. Wrigley, presidente de los cachorros de Chicago de la liga nacional de béisbol. En 1938, Wrigley acudió al departamento de Psicología de la Universidad de Illinois para realizar una investigación; un estudio comprensivo para determinar qué intervenía en la formación de un club de béisbol campeón. (W.B. Furlong, en Suinn, 1974).

Entre la Segunda Guerra Mundial y 1965, el interés por la psicología deportiva se extendió a muchos países, con un rápido e intenso avance en el conocimiento. En los países de Europa oriental, el interés fue centralizado, organizado y unificado; estimulado por instituciones gubernamentales. La

psicología del deporte fue dominada por la Unión Soviética, la cual sirvió como modelo a otros países de Europa oriental a través de la diseminación de material de lectura, expositores y entrenadores que habían sido enviados a la U.R.S.S.

Una aproximación diferente caracterizó a los países de Europa occidental y a los Estados Unidos, donde prevaleció una filosofía diferente sobre el deporte, con su relativa falta de apoyo financiero del gobierno. La dirección de la investigación fue separada en cada país, y hubo poca comunicación entre ellos. Esto fue de importancia, primordialmente para los expertos de los departamentos de educación física ya que a ellos concernía la psicomotricidad y el desarrollo motor.

El año 1965 es considerado como un año culminante debido a que se realizó el Primer Congreso Internacional de Psicología Deportiva. Aconteció en Roma, bajo la presidencia de Ferruccio Antonelli; hubo 500 participantes, 230 contribuciones científicas, y fue fundada la Sociedad Internacional de Psicología Deportiva, siendo Antonelli, elegido presidente. (Geron 1982 en Browne y Mahoney, 1984). La creación de una sociedad internacional estimuló los contactos internacionales y proveyó de una red importante de intercambio de información entre diferentes países. Desde esa ocasión, florecieron las publicaciones, congresos e intercambio de información. El "International Journal of Sport Psychology", el primero de muchos en aparecer, empezó a publicarse en 1970. (Browne y Mahoney, 1984).

En 1956, Ferruccio Antonelli organizó una asesoría psicológica sistemática para atletas en Italia, con el propósito de seleccionar participantes para los Juegos Olímpicos. En la misma época, en la Unión Soviética, los primeros intentos fueron llevados a cabo para la llamada preparación psicológica de los atletas. (Lalajan 1959, en Geron, 1983). Muchos trabajos presentados en el Primer Congreso Internacional de Psicología Deportiva, en Roma 1965, reportaron intentos

por aplicar preparación psicológica para atletas y para usar métodos psicoterapéuticos en el deporte. (Hombravella, Vanek, 1965, Geron; en Geron, 1983).

En 1967, en Francia, Eric de Winter organizó un seminario internacional sobre la preparación psicósomática de los atletas. En 1966, Oglivie y Tutko, de Estados Unidos, publicaron su libro titulado *Problems athletes and how to handle them* y propusieron el empleo de métodos psicoterapéuticos para los atletas. (Geron, 1983).

Los atletas de clase olímpica y mundial de varias naciones europeas confían en la psicología deportiva. No es una sorpresa que la U.R.S.S. tenga tan dominados los Juegos Olímpicos de Invierno. Los soviéticos también reconocen que la mente ayuda a conseguir el éxito atlético. Alemania del Este, de entrada relativamente reciente a la arena olímpica, ha introducido rigurosos entrenamientos psicológicos para sus atletas. Noruega ofrece programas de grado académico en Psicología de los Deportes. Austria ha enviado a sus saltadores de esquí a un instituto para un entrenamiento denominado "training will-power". Los checoslovacos, aunque modestos en cuanto a lo que concierne a la psicología, disponen de un psicólogo que viaja con su equipo deportivo. En 1976, fue la primera ocasión en que los Estados Unidos proveyeron servicios psicológicos para sus atletas. (Suinn, 1976).

En Italia, Polonia, Hungría y en Cuba, se ha despertado un ingente interés por la psicología del deporte, y dan gran importancia a este aspecto dentro de los programas de entrenamiento de los deportes. (Torres y Torres, 1979).

La investigación continúa en los departamentos científicos sobre el deporte, aunque ha habido muy pocos países (por ejemplo Italia, Suiza y Japón) que han separado a la psicología deportiva de los departamentos de Psicología. Hay algunos departamentos de Psicología en escuelas de educación física y algunos institutos de educación física y universidades (por ejemplo en la U.R.S.S., Checoslovaquia, Canadá y Brasil) que ofrecen estudios de postgrado a nivel

maestría y doctorado con especialización en Psicología Deportiva y Aprendizaje Motor. (Salmela 1981, en Browne y Mahoney, 1984).

La disciplina de la psicología deportiva ha florecido primordialmente en Norteamérica y Europa.

En México, la Psicología del Deporte es un campo que recientemente ha empezado a adquirir su debida importancia, a pesar de que en 1978 se efectuó en la Universidad de Nuevo León, en la ciudad de Monterrey, N.L., el Séptimo Congreso Internacional de la Psicología del Deporte, en el cual no hubo conferencista mexicano que representara; todas las ponencias fueron expuestas por extranjeros, principalmente de nacionalidad norteamericana. (Torres y Torres, 1979).

Así, en nuestro país, se conocen pocos estudios del tema, ya que este campo empieza apenas a tener la importancia que merece. Entre los estudios realizados están los de Cuevas Novelo, quien ha reunido para sus investigaciones, datos sobre un gran número de deportistas; logrando dar un cuadro psicodinámico de la personalidad. También tiene otros estudios referentes al deporte. (Sanchez Ortiz, 1981).

El único esfuerzo organizado que se ha realizado en México para ubicar a la Psicología del Deporte, se efectuó mediante la realización de un coloquio en el mes de diciembre de 1983 en la Facultad de Psicología de la U.N.A.M., con la asistencia de representantes de algunas de las organizaciones deportivas en México: U.N.A.M., Subsecretaría del Deporte, Confederación Deportiva Mexicana, La Escuela Superior de Educación Física, Promoción Deportiva del Distrito Federal, y el I.M.S.S. En este evento se habló de la psicología y su relación con el deporte con temas tales como: "La Psicología del Deporte: Una necesidad" (Jorge A. Ramírez V.); "Actividades del psicólogo en el área del deporte" (Laura García y C.); "Importancia de la Psicología en la formación de docentes de educación física" (prof. Adela Torres L.); "Problemática del deportista y motivación" (Joaquín Mendizábal; "Aspectos

psicodinámicos del deporte" (Alberto Cuevas N.); "Alternativas de la Psicología del Deporte en México" (David Oseguera).

Es necesario mencionar las exposiciones, se presentaron varias investigaciones hechas por personal de la Facultad de Psicología: "El perfil del entrenador deportivo a nivel profesional"; "Estrategias didácticas para la capacitación de entrenadores"; "Técnicas psicológicas en la atención a deportistas". En estos trabajos se proponen nuevas técnicas o métodos de instrucción; así como principios de evaluación en el entrenamiento mediante instrucción programada para eliminar la falta de tiempo y el número de personas por entrenar. Formación de líderes mediante la correcta y oportuna administración de consecuencias en la conducta de los seguidores y el seguimiento de éstos en las situaciones reales de entrenamiento. (Bermejo, 1986).

Actualmente la Psicología del Deporte en México, se encuentra en un proceso de investigación e implementación, siendo las universidades y la S.E.P. las que intentan dar este impulso. Sin embargo, debido a la falta de sistematización en su planeación y los problemas económicos por las que atraviesan esas instituciones, se ha limitado la participación psicológica, a excepción, en equipos profesionales de fútbol, donde se le da mayor importancia. (Oliva, 1986).

A pesar de que existen instituciones especializadas que apoyan y promueven el deporte y hay instalaciones adecuadas para su práctica y entrenamiento, se ha visto a través de los años que en los certámenes deportivos internacionales, los equipos y los atletas mexicanos, en general, tienen un rendimiento inferior al de los atletas de otros países y una actuación menos brillante de la que siempre se espera de ellos. Aún así el aspecto psicológico, no ha sido tomado en cuenta, ni se ha despertado interés en investigar qué resultados daría la aplicación sistemática de la psicología dentro de los programas de entrenamiento de las diferentes disciplinas deportivas. (Torres y Torres, 1979).

De entre los pocos escritos que se tienen en nuestro país, se encuentran entre otros, los de algunas tesis realizadas para obtener la licenciatura en Psicología:

Psicología aplicada a la formación de clavadistas, de Susana Torres Jiménez y Andrea Irma Torres Torija Silva (1979); en donde se realizó un estudio exploratorio con el equipo nacional de clavados, aplicando dinámicas de grupo psicoanalíticamente orientadas durante un periodo de cinco meses, y ver si era posible detectar algunas de las causas del bajo rendimiento y tratar de superarlas con objeto de elevar dicho rendimiento. **La agresividad dentro de los deportes**, de Raúl Mariscal González (1979); en donde se realiza una exhaustiva revisión del concepto de la agresividad en relación al deporte. **Aspectos psicodinámicos de la personalidad del deportista**, de Ana María Sánchez Ortiz (1981); cuyo propósito era esclarecer algunos conceptos de la metapsicología así como su aplicación en el deporte. Se analiza la realización de los juegos deportivos como una extensión socializada de las necesidades individuales básicas. **La psicología y la actividad deportiva**, de Gloria Bermejo Escudero (1986); el propósito fue elaborar el programa de una materia que capacite a los psicólogos para desenvolverse efectivamente en la actividad deportiva. **Un estudio de la agresión en la psicología del deporte**, de Félix Jesús Oliva Mendoza (1986); se aborda el estudio de la agresión, examinando las diversas concepciones que se han formulado en relación a ella; y además se revisa la agresión dentro de los deportes, los medios de comunicación y la agresión, y los factores que reducen la agresividad. **Actitud de los alumnos, maestros y directores de la Universidad Anáhuac hacia la actividad física**, de Hellen Plaschinski Farca (1987); quien realizó un estudio descriptivo en donde se midieron las actitudes hacia la actividad física. Se recomiendan aproximaciones para la inclusión del deporte en el curriculum educativo. **Programa de entrenamiento conductual aplicado a los clavados en México** de Guadalupe Cansaco y Carmen Vizcarra (1987); es una investigación llevada a cabo con un equipo infantil de clavados, en donde se entrenó a los instructores a través de un entrenamiento

conductual y al mismo tiempo ellos utilizaban los principios conductuales con los niños, para incrementar la ejecución en sus Clavados.

1.3 RELACION ENTRE PSICOLOGIA CLINICA Y PSICOLOGIA DEPORTIVA.

Parece ser una cuestión importante el preguntarse qué contribuciones, si es que hay, pueden los principios y métodos de la psicología clínica hacer por la psicología deportiva, y en forma similar, el preguntarse qué puede aprender la psicología clínica de la psicología del deporte.

¿Cuáles son las semejanzas entre la psicología clínica y la psicología deportiva? Según Kinsey (1981) son:

1). Ambas disciplinas manejan un muy amplio rango del conocimiento psicológico. Por ejemplo, modelos de aprendizaje, destrezas motoras, hasta aspectos sociales, interacción de los individuos dentro del grupo, la motivación, pasando por los efectos que los diferentes aspectos de la personalidad tienen sobre la conducta.

2). Manejan un cuerpo de conocimientos teóricos que después se llevan a la práctica. En un análisis final, el psicólogo clínico tiene que aplicar sus teorías a las situaciones clínicas de aquella disciplina; así como el psicólogo deportivo, tiene que tomar decisiones sobre qué estrategias de entrenamiento utilizar aprovechando las investigaciones clínicas aplicables de la psicología del deporte.

Los modelos teóricos que no tienen implicaciones prácticas, en la mayoría de los casos, "perecen" por su irrelevancia.

3). Ambas están involucradas en el asunto de "transmisión de habilidades". En una situación clínica la transmisión de habilidades, ocurre directamente entre el psicólogo y el paciente, en otras ocasiones, alguien más puede mediar. En una situación deportiva, la contribución puede ser directa del entrenador o del psicólogo hacia el competidor, o indirecta a través de la contribución que la psicología deportiva puede ofrecer al entrenador.

Estas analogías de ninguna forma son intentos de igualar a los pacientes con los competidores. Sería completamente malentendido el sugerir que los competidores tienen la misma incidencia de problemas clínicos como las de los pacientes. Las dos poblaciones son, sin embargo, semejantes en que ambas están recibiendo intentos de aplicación de la Psicología.

¿Cuáles son las estrategias que los psicólogos clínicos han adoptado para estudiar estos temas? El identificar aquellos aspectos que pueden ayudar a establecer si éstos intervienen en la actuación del deportista..

1) Debido al amplio rango de situaciones con las que se tienen que enfrentar, los psicólogos clínicos están mucho más conscientes que se necesitan diferentes técnicas y metodologías para resolver cuestiones diferentes.

2) Es evidente que algunas cuestiones clínicas pueden ser resueltas a un nivel muy específico, pero que otras resoluciones a otro tipo de problemas, deben ser más amplias.

3) Diferentes modelos teóricos se aplican frecuentemente en la práctica clínica. No hay un único modelo ideal que resuelva todos los problemas. Probablemente el más valioso, para estos propósitos sea el modelo conductista, con su énfasis en la objetividad, conducta observable y evaluación de cambio.

Los modelos clínicos probablemente tienen más que ofrecer al área del deporte, que lo que hacen otros. Estos modelos deben ser capaces de ayudar a identificar estrategias para controlar el estrés competitivo, y para mejorar la confianza y entrenar las habilidades, pero probablemente son incapaces de contribuir al área del entrenamiento de destrezas perceptuales y motoras. En este último campo la psicología experimental tiene mucho que ofrecer.

Debería enfatizarse el rol de la Psicología Clínica como una profesión en que la gente no es vista como paciente, sino como gente que desea aprender habilidades conductuales.

Finalmente, sólo si los psicólogos, entrenadores y competidores suprimen sus dudas y suspicacias, y trabajan juntos, un gran progreso se logrará. (Kincey, 1981).

Kirkcaldy (1984), menciona que el psicólogo clínico tiene un rol muy importante en el deporte. Los procedimientos psicodiagnósticos deberían ser implementados para que sea posible identificar el problema potencial del atleta y mejorar la predicción del éxito atlético. (Kirkcaldy, 1984).

Silva (1984), menciona tres áreas de mayor importancia que confronta actualmente el área aplicada de la psicología deportiva:

a) ¿Qué requerimientos son necesarios para practicar la psicología deportiva aplicada?

b) ¿Cómo pueden los individuos interesados en especializarse en el área aplicada, ser entrenados más efectivamente?

c) ¿Cómo la investigación sistemática y longitudinal que es aplicada puede ser conducida con más efectividad?

Estos aspectos se han relacionado para lograr que de la psicología deportiva aplicada tenga una infraestructura más sólida. (Silva, 1984).

1.4 DELIMITACION DE FUNCIONES DEL PSICOLOGO DEPORTIVO.

Recientemente, Danish y Hale (1981) de los Estados Unidos, han establecido que hay dos grupos distintos que trabajan en la psicología deportiva:

Investigadores cuya misión es identificar factores neuropsicológicos, biofísicos, psicosociales e intrapersonales que afectan la ejecución atlética, y personas que intervienen clínicamente con atletas para hacer que éstos mejoren en su ejecución (practicantes clínicos).

Danish y Hale sugieren que estos dos grupos no interactúan bien entre ellos o con los entrenadores y profesores. Por ello dicen que legalmente aquellos psicólogos deportivos que se desempeñan fundamentalmente como practicantes clínicos, deberían tener credenciales legales como psicólogos o ser enjuiciados por práctica ilegal. Y aquéllos que trabajan en este campo como investigadores, no necesitarían licencias o certificados.

Si hay individuos que van a trabajar como psicólogos deportivos, deberían estar legalmente entrenados y obtener credenciales como psicólogos. Y los individuos que no van a proveer servicios como psicólogos, entonces otro término debería ser usado para describir su profesión. Vocablos como investigador deportivo, científico del deporte, entrenador, profesor, deberían ser usados por individuos que aplican algo de psicología, pero que no proveen técnicas de intervención como psicólogos. (Danish y Hale, 1981).

Harrison y Feltz (1979), han señalado varios problemas legales que podría confrontar el campo de la psicología deportiva. Preguntas tales como: ¿Quién es un psicólogo deportivo? y ¿Quién está calificado para ofrecer servicios a los atletas? no están claramente contestadas. Este reconocimiento implicaría que el

individuo ha sido adecuadamente preparado para enseñar o conducir investigación sobre los aspectos psicológicos del deporte. (En Silva,1984).

Por lo tanto, las personas interesadas en dar un servicio clínico, deberían ser entrenadas como psicólogos, y deberían obtener credenciales legales como tales. Las personas interesadas en la investigación, enseñanza o en la aplicación de un sistema de desarrollo humano que enfatice el crecimiento y cambio continuo sin atención especial a problemas patológicos, no necesitaría ser entrenado u obtener credencial como psicólogo. (Brown,1982).

La identificación y delineación de todas las posibles contribuciones al deporte es virtualmente imposible; sin embargo, Singer (1984) propone un intento en que se enuncia una lista de roles y funciones. Ellos incluyen al psicólogo deportivo como:

1. Científico: desarrollando el cuerpo de conocimientos.
2. Escolar: desarrollando-transmitiendo el cuerpo de conocimientos
3. Intermediario: entre el entrenador y los atletas.
4. Psicodiagnosticador: del potencial atlético.
5. Analista: de las condiciones de práctica/entrenamiento
6. Optimizador: del potencial de ejecución.
7. Consejero: de manejo de conflictos.
8. Consultante: para conducción del programa.
9. Portavoz: para el bienestar de los atletas. (Singer,1984).

Geron (1983) dice que hay diferentes opiniones en contestar quién debe ser la persona que pueda usar métodos psicológicos para auxiliar a los deportistas. Algunos entrenadores insisten en que ellos son responsables de la preparación completa y desarrollo del atleta y de que ellos consecuentemente proveen la ayuda psicológica. Otros transmiten el trabajo completamente a los psicólogos. Naturalmente los psicólogos, debido a su especialización, son más

competentes en proveer variadas formas de auxilio psicológico, tales como asesoría, consejería psicológica y hasta psicoterapia. Sin embargo, la preparación psicológica, como un método psicopedagógico, debe ser administrado por el entrenador, debido a su más cercana relación con la preparación física. De hecho, el entrenador requerirá consultas con el psicólogo para obtener ese propósito. (Geron, 1983).

2. PSICOLOGIA DEL DEPORTISTA

ANSIEDAD

2.1 ASPECTOS GENERALES

El estudio del efecto de la ansiedad sobre la ejecución deportiva se ha convertido en un tópico de interés principal para los psicólogos deportivos.

La ansiedad es un estado que es difícil de definir y aun más difícil de detectar consistentemente en los sujetos. "Nerviosismo" es a menudo usado como sinónimo de ansiedad. En alguna ocasión, casi todo el mundo ha estado nervioso. El nerviosismo puede ser experimentado a varios niveles de intensidad. "Tensión" es otro término usado para describir el estado crónico, usualmente ansiedad de bajo nivel a la cual todos nosotros parecemos ser susceptibles.

Miedo, un más alto grado del nivel de ansiedad, puede tener un efecto serio sobre la ejecución deportiva. Walker (1975) describe el miedo como: "una ansiedad intensa experimentada en respuesta a una amenaza específica". (Citado en Llewellyn & Blucker, 1982). La ansiedad puede tomar la forma de ansiedad inconsciente, una ansiedad de la cual no estamos conscientemente enterados, o ansiedad flotante, una ansiedad intensa que aparece y desaparece, para retornar nuevamente más tarde a algo inespecífico. Los entrenadores deberían enterarse que en el caso de la ansiedad flotante, la persona angustiada se da cuenta que está bajo presión, pero no puede atacar la causa específica de los ataques de ansiedad, lo cual afecta su rendimiento.

Pánico es el más serio nivel de ansiedad. Nunca se desearía que el pánico fuera una parte del ambiente atlético. Para Walker (1975), es una condición en que "la ansiedad ha llegado a ser tan grande que la persona pierde el control completo de ella misma y de la situación". La "clave" para afrontar a alguien que está sufriendo de pánico es delicadeza y paciencia.

Se han usado otros términos como sinónimos de la ansiedad, o para describir la ansiedad; estrés y activación son también empleados en la literatura relacionada con la ansiedad. Cratty (1973) intenta clarificar los términos con las siguientes definiciones: "La ansiedad parece ser un miedo general o presentimiento, un rasgo de personalidad marcado por un umbral más bajo ante los eventos estresantes. Estrés es una reacción interna, una variable que interviene entre la situación y la ejecución... Tensión, por otra parte, es una contracción muscular evidente causada por un estado emocional o por un incremento de esfuerzo...". (Citado en Llewellyn & Blucker, 1982)

Martens (1974) ha definido la activación como: ^{1*} "dimensión de intensidad de la conducta". También ha propuesto que "La activación que se manifiesta en una situación estresante o amenazante se llama ansiedad de estado". (Citado en Llewellyn & Blucker, 1982).

Un examen minucioso de algunos términos y eventos relacionados con la ansiedad, que se mencionan a continuación, revelan un fenómeno interesante: aunque la ansiedad tiene un efecto negativo sobre el rendimiento de algunos atletas, se ha visto que mejora el rendimiento en otros.

Los atletas que se sofocan o que se desconcentran durante una competencia atlética son aquellos que no pueden enfrentar la ansiedad que está siempre presente en el deporte. La ansiedad en el deporte es producida por lo que Spielberg (1966) llama "el miedo de fracaso". En una competencia atlética, los atletas no sólo temen el perder una prueba u obtener más baja puntuación de lo usual, sino el no rendir tan bien como lo esperaban.

1* Activación = "Arousal"

Existen atletas que dan un rendimiento excelente durante las sesiones de práctica cuando no hay riesgo de ganar o perder; pero que durante la participación en un juego oficial fracasan en su rendimiento demostrado durante las sesiones de práctica. A la luz de las habilidades demostradas del atleta, la explicación de esta variación en el rendimiento debe yacer en la ansiedad del atleta y en su inhabilidad para enfrentarla.

Los entrenadores admiten fácilmente que los atletas deben estar motivados a dar lo mejor de sí en competencia. Si los atletas llegan a estar emocionalmente activados antes de una competencia, ellos pueden experimentar excesiva tensión muscular, y ésto inhibirá su rendimiento en vez de que lo mejore.

Para entender mejor los diversos efectos de la ansiedad en los atletas, es esencial tener un más completo entendimiento del fenómeno de la ansiedad en sí misma.

Spielberger, connotado por su extensivo trabajo en el área de la ansiedad y la conducta, fue el primer investigador que diferenció claramente entre dos tipos de ansiedad: de estado y de rasgo. (Llewellyn & Blucker, 1982).

2.2 TEORÍA DE LA ANSIEDAD RASGO-ESTADO

La teoría de ansiedad rasgo-estado provee un marco conceptual de referencia para clasificar las variables más importantes que deberían ser consideradas en la investigación sobre la ansiedad y sugiere posibles interrelaciones entre estas variables. La teoría está especialmente basada en la clarificación de las propiedades de la ansiedad de estado y la ansiedad de rasgo como constructos psicológicos, así como al especificar las características de las condiciones estresantes que evocan niveles diferenciales de A-Estado (Ansiedad de Estado) en personas que difieren en A-Rasgo (Ansiedad de Rasgo). La teoría también reconoce la centralidad de la apreciación cognitiva en la evocación de un estado de ansiedad, y la importancia de los procesos cognitivos y motores (mecanismos de defensa) que sirven para eliminar o reducir los estados de ansiedad.

2*

La A-Estado puede ser conceptualizada como un estado emocional transitorio o condición del organismo humano que varía en intensidad y fluctúa en el tiempo. Esta condición se caracteriza por sentimientos subjetivos conscientemente percibidos de tensión y aprehensión, y una activación del S.N.A. El nivel de A-Estado sería alto cuando las circunstancias son percibidas como amenazantes, independientemente del peligro objetivo; la intensidad de la A-Estado sería baja en situaciones no estresantes, o en circunstancias en que un peligro existente no es percibido como amenazante.

La A-Rasgo se refiere a las diferencias individuales relativamente estables en una tendencia a la ansiedad, esto es, a diferencias en la disposición a percibir un amplio rango de situaciones estimulantes como peligrosas o amenazantes, y en la tendencia a responder a tales amenazas con reacciones de A-Estado. La A-Rasgo puede también ser considerada como un

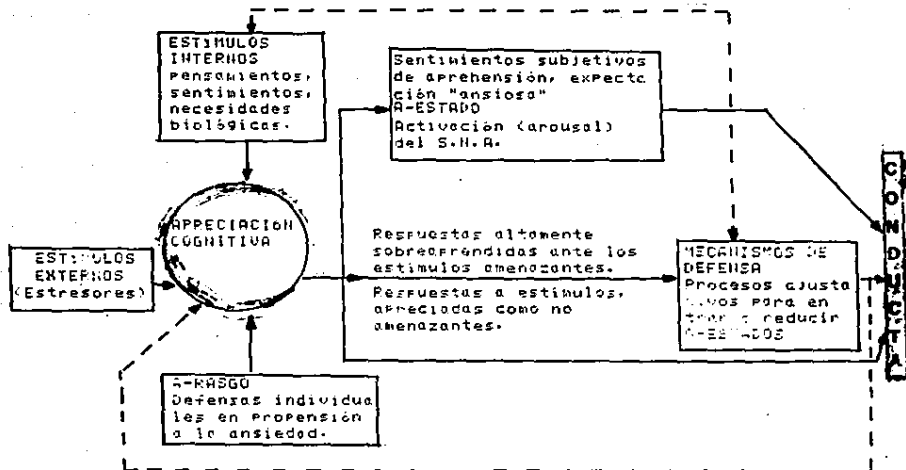
2* Para fines prácticos, a partir de aquí A-Estado se referirá a ansiedad de estado y A-Rasgo a ansiedad de rasgo.

reflejo de diferencias individuales en la frecuencia y la intensidad con que las A-Estado han sido manifestadas en el pasado, y en la probabilidad de que tales estados serán experimentados en el futuro. Las personas que son altas en A-Rasgo tienden a percibir un número más grande de situaciones como peligrosas o amenazantes que las personas que son bajas en A-Rasgo, y de responder a situaciones amenazantes con elevaciones de gran intensidad en A-Estado. (Spielberger, 1972).

Un diagrama esquemático de la Teoría de Ansiedad de Rasgo-Estado propuesto por Spielberger, se presenta en la figura siguiente. Provee un análisis del fenómeno de la ansiedad. La teoría asume que la activación de los estados de ansiedad involucra un proceso de secuencia de eventos ordenados temporalmente, iniciados tanto por estímulos externos como internos que son percibidos como peligrosos o amenazantes por un individuo. Ejemplos de estresores externos que son parecidos a los que evocan reacciones de ansiedad son el peligro inminente o una herida o muerte que es encarada por un soldado en combate, o la amenaza a la autoestima que se encuentra cuando un estudiante es llamado a recitar en clase. Cualquier estímulo interno que cause a un individuo el pensar o anticipar una situación peligrosa o amenazante puede también evocar altos niveles de A-Estado. Por ejemplo, un estudiante que súbitamente recuerda que él ha fracasado en prepararse para un examen que está programado para el siguiente periodo de clase, probablemente experimentará un incremento repentino en la A-Estado.

Como se hizo notar previamente, las situaciones o circunstancias en que la adecuación personal es evaluada son propensas a ser percibidas como más amenazantes por individuos con alta A-Rasgo que por personas que son bajas en A-Rasgo. También debería hacerse notar, sin embargo, que la apreciación de un estímulo particular o situación como amenazante está también influenciada por las aptitudes, habilidades y experiencias pasadas de una persona, así como por su nivel de A-Rasgo y el peligro objetivo que es inherente en la situación.

FIGURA 3



La concepción Rasgo-Estado de la ansiedad, en donde ambos conceptos de ansiedad, A-Rasgo y A-Estado, están disjuntos y distinguidos conceptualmente ante de las condiciones estimulantes que evocan reacciones de A-Estado y defensas contra los A-Estados.

La apreciación cognitiva de un estímulo como peligroso o amenazante evoca una reacción de A-Estado, la cual puede iniciar una secuencia conductual diseñada para evitar la situación peligrosa. Una reacción de A-Estado puede también evocar maniobras defensivas que reducen la A-Estado. Tener la apreciación cognitiva de la situación, las diferencias individuales en lo A-Rasgo, con la experiencia pasada, determinan los estímulos particulares que son apreciados cognitivamente como amenazantes. (Spielberger, 1966; en Spielberger, 1972).

Una vez que la situación estimulante es apreciada como amenazante, se asume que: 1) Una reacción de A-Estado será evocada, y 2) la intensidad de esta reacción será proporcional a la cantidad de amenaza que la situación posea para el individuo. Se asume que la duración de la reacción de A-Estado dependerá de la persistencia del estímulo evocador y de las experiencias previas del individuo al enfrentarse con circunstancias similares. Las situaciones estresantes que se encuentran frecuentemente pueden llevar a un individuo a desarrollar respuestas efectivas para hacerle frente y así aliviar o minimizar el peligro y con lo cual se reduce inmediatamente el nivel de la intensidad de la A-Estado. Una persona puede también responder a las situaciones amenazantes con procesos defensivos que sirven para reducir la intensidad de las reacciones de A-Estado.

Altos niveles de intensidad en A-Estado son experimentados como displacenteros y pueden servir para iniciar procesos cognitivos o motores que han reducido efectivamente las A-Estado en el pasado. Por ejemplo, un sujeto no graduado en un experimento que involucra la amenaza de un choque eléctrico, inicialmente apreciará esta situación experimental como peligrosa, y dará respuestas con un marcado incremento en la frecuencia cardíaca. Después de una breve reflexión de sus circunstancias, el sujeto razonará que no puede ser choqueado (una suposición correcta) o que si lo fuera no sería tan doloroso "ya que los oficiales de la universidad no lo permitirían". Puesto que el sujeto no tiene forma de saber si el experimentador lo choquearía, en efecto, el usa mecanismos de defensa como la "negación" y la "intelectualización" como defensas contra el peligro que tiene la situación. Correspondiendo ante una valoración de la situación, se encontró una declinación en el nivel de la intensidad de la A-Estado tal como fue medida por los cambios en la frecuencia cardíaca y en el autorreporte de sentimientos de aprehensión y tensión. (Spielberger, 1972).

Ya se mencionó que las dos clases importantes de situaciones estresantes pueden ser identificadas y parecen tener implicaciones diferentes para la evocación de A-Estado en relación a personas que difieren en A-Rasgo: 1) Individuos con altos niveles de A-Rasgo parecen interpretar como más amenazantes aquellas circunstancias en las que es evaluada su adecuación personal, a diferencia de los individuos con bajo nivel de A-Rasgo, y 2) Las situaciones que son caracterizadas por peligro físico no son interpretadas como diferencialmente amenazantes por los sujetos ni con alto ni bajo nivel de A-Rasgo. Por lo tanto, las elevaciones diferenciales en la A-Estado serían esperadas de personas que difieren en la A-Rasgo bajo circunstancias caracterizadas por alguna amenaza a la autoestima, pero no en situaciones que involucran peligro físico al menos que la adecuación personal también esté amenazada.

Las suposiciones principales de la Teoría de Ansiedad Rasgo-Estado pueden ser brevemente resumidas de la siguiente manera:

1.- En situaciones que son apreciadas por un individuo como amenazantes, una reacción de A-Estado será evocada. A través de mecanismos de retroalimentación sensorial y cognitivos aparecerán altos niveles de A-Estado y se experimentarán como displacenteros.

2.- La intensidad de una reacción de A-Estado será proporcional a la cantidad de amenaza que la situación tiene para el individuo.

3.- La duración de una reacción de A-Estado dependerá de la persistencia que tiene la interpretación en el individuo respecto a la situación amenazante.

4.- Individuos con alto nivel A-Rasgo percibirán las situaciones o circunstancias que frustran o amenazan a la autoestima como más peligrosas que las personas que tienen A-Rasgo baja.

5.- Elevaciones en la A-Estado tienen propiedades de estímulo e impulso (drive) que se expresan directamente en la conducta, o que pueden servir para iniciar defensas psicológicas que han sido efectivas en el pasado para reducir las A-Estado.

6.- Situaciones estresantes que se encuentran frecuentemente pueden causar que un individuo desarrolle respuestas específicas para hacerle frente o movilizar mecanismos de defensas psicológicos que están diseñados para reducir o minimizar la A-Estado.

Respecto al origen y etiología de las diferencias individuales en A-Rasgo, se asume que los residuos de la experiencia pasada disponen a las personas de A-Rasgo alta a apreciar las situaciones que involucran alguna forma de evaluación personal como más amenazante que las personas con A-Rasgo baja. Se puede especular que las experiencias de la niñez influyen al desarrollo de diferencias individuales en la A-Rasgo, y las relaciones padre-hijo centradas en el castigo son especialmente importantes en esta consideración. Los sentimientos de autodevaluación son activados en personas con alto nivel de A-Rasgo sobre todo cuando las circunstancias llevan al fracaso. Esto también sucede cuando existen instrucciones involucrativas del ego sugiriendo que las personas que reciben críticas excesivas y apreciaciones negativas de sus padres minan su autoconfianza e influyen adversamente en su autoconcepto.
(Spielberger, 1972).

2.3 ANSIEDAD DE RASGO COMPETITIVA

La A-Rasgo competitiva es una modificación específica situacional de la teoría A-Rasgo desarrollada por Spielberger (1966).

"La ansiedad de rasgo competitiva es definida como una tendencia a percibir las situaciones competitivas como amenazantes y a responder a estas situaciones con sentimientos de aprehensión o tensión".

La operacionalización de la teoría de A-Rasgo competitiva es importante para entender la conducta en el deporte, específicamente comprendiendo cuáles situaciones competitivas son percibidas como amenazantes y captando la forma de respuesta de las personas a esa amenaza.

La teoría A-Rasgo competitiva está basado en cuatro factores:

1) El reconocimiento de que el paradigma de interacción en donde la personalidad es estudiada tomando en cuenta a la conducta humana en relación de la situación en la que ocurre. (Mischel, 1968, 1973), es superior en importancia a los paradigmas situacionales y de rasgo para el estudio de la personalidad.

2) El reconocimiento de la utilidad de los instrumentos específicos para medir A-Rasgo, y la superioridad del poder predictivo cuando son comparados con los instrumentos de A-Rasgo generales.

3) La Teoría de Ansiedad Rasgo-Estado que hace la distinción entre A-Rasgo y A-Estado.

4) El desarrollo de un modelo conceptual para el estudio de la competición como un proceso social.

Respecto al último punto, el objetivo de Martens es entender la ansiedad en situaciones deportivas competitivas. Para hacer eso, es necesario entender los elementos que están involucrados en este proceso. Así

Martens desarrolló un modelo de competencia que especifica cuatro componentes o elementos. A continuación son brevemente descritos en relación a la A-Rasgo y A-Estado.

El proceso competitivo:

a) Situación competitiva objetiva: Aquí se especifica cuál es la tarea, quiénes son los oponentes, cuáles son los elementos físicos del ambiente, y cuáles son las recompensas extrínsecas.

b) Situación competitiva subjetiva: Trata acerca de cómo la persona percibe, acepta y aprecia la situación competitiva objetiva. La situación competitiva subjetiva es mediada por factores tales como disposiciones de personalidad, actitudes y habilidades, y otros factores intrapersonales.

c) Respuesta: Se refiere a cómo responde una persona a la situación competitiva objetiva y cómo está en gran medida determinado por la situación competitiva subjetiva. Los individuos pueden responder a tres niveles: respuestas conductuales tal como ejecutar bien una tarea, respuestas fisiológicas tal como un incremento en el sudor palmar, y respuestas psicológicas tal como un incremento en la A-Estado.

d) Consecuencias: Se relaciona con los resultados al comprometerse en el proceso competitivo donde pueden ser autoimpuestas o adquiridas, ser tangibles o no y percibidas como recompensas o castigos. Las consecuencias son frecuentemente vistas en términos de éxito o fracaso y por lo tanto percibidas como positivas o negativas respectivamente. En gran medida, las experiencias acumuladas de la participación en el proceso competitivo determinan las diferencias individuales en la A-Rasgo competitiva. (Martens, 1977).

2.4 ESTUDIOS SOBRE ANSIEDAD EN DEPORTISTAS

Uno de los propósitos de la aplicación de métodos psicológicos al deporte es: el mejorar la ejecución. (Geron, 1983).

Existe un gran número de teorías concernientes a los efectos de la ansiedad sobre la ejecución, y parece ser que hay un efecto de interacción entre la cantidad de ansiedad necesaria y la ejecución máxima de ciertas tareas específicas: Todas estas teorías argumentan que una ejecución máxima es reducida por demasiada ansiedad. (Duffy, 1962; Weiner, 1965; en Lanning & Hisanaga, 1983).

Mucha atención ha sido dirigida recientemente al estudio de la ansiedad "in situ" del deporte competitivo. (Fisher & Zwart, 1982). El área de ejecución máxima atlética no es una excepción y tanto a entrenadores como los atletas están empezando a otorgar considerable atención al área de la ansiedad competitiva y a su manejo.

La idea que prevalece bajo los programas de manejo de ansiedad, es que demasiada ansiedad disminuye la ejecución atlética máxima, por lo que la reducción de esa ansiedad mejorará el nivel de ejecución.

Sin embargo y a pesar del hecho de que se ha dado gran importancia al manejo de la ansiedad en las situaciones atléticas, han sido publicados pocos estudios controlados de programas de entrenamiento para manejo de estrés para atletas. (Long, 1979; Suinn, 1976; en Lanning & Hisanaga, 1983).

Poteet & Weinberg (1980) observaron al emplear el SCAT, que sujetos varones con ansiedad de rasgo competitiva alta, al realizar una tarea motora, estaban significativamente más altos en A-estado ante una competencia, que los sujetos con A-rasgo competitiva baja.

Estos resultados concuerdan con las predicciones de Martens (1977), Scanlan (1977) y Gerson & Deshaies (1978), en que mientras más alto sea el nivel de ansiedad ante una competencia, más alto será el nivel de A-estado competitiva. (Potter & Weinberg, 1980).

Huddleston & Gill (1981) realizaron un estudio con atletas femeninas de un equipo de pista y campo (atletismo) de una universidad muy competitiva. Se aplicó el "Competitive State Anxiety Inventory" (CSAI, Spielberger, Gorsuch, Lushene, 1970) en cuatro ocasiones: prepráctica, postpráctica, preencuentro y preevento. El efecto del tiempo fue representativo estadísticamente ya que la puntuación preevento (5 minutos antes de competencia) fue significativamente más alta que la del preencuentro (45 minutos antes del evento competitivo), prepráctica y postpráctica respectivamente. Las medidas de preencuentro y prepráctica no difirieron la una de la otra, pero ambas sí fueron significativamente más altas que la medida de postpráctica, sugiriendo que la práctica crea niveles de ansiedad similares a los que son generados en una competencia.

Diferencias entre las cuatro veces que se midió la A-Estado fueron claramente pronunciadas y confirmaron la hipótesis que la A-Estado se incrementa a medida que la competencia se acerca. (Huddleston & Gill, 1981).

Power (1982) investigó si existía una correlación de A-rasgo competitiva alta con edad y nivel de ejecución (ligas menores, ligas mayores e internacionales) en atletas varones de pista y campo que contestaron el SCAT. Encontró una correlación significativa con la edad; un incremento de la ansiedad con la edad. También hubieron diferencias significativas entre atletas de ligas menores y ligas mayores, en donde a menor experiencia mayor ansiedad. (Power, 1982).

Lanning & Hisanaga (1983) investigaron la relación entre un entrenamiento sistemático en la reducción de A-competitiva y un incremento en el rendimiento atlético. El estudio fue diseñado específicamente para contestar las siguientes preguntas:

1) Si habría una relación significativa entre un entrenamiento para manejar la ansiedad y una reducción en ansiedad competitiva.

2) Si habría una relación significativa entre un entrenamiento para manejar la ansiedad y un incremento en la ejecución atlética.

3) Si habría una relación entre la ansiedad competitiva medida y la ejecución atlética.

El tratamiento consistió en un entrenamiento de relajación basada en el método de Jacobson mientras el instrumento para medir los niveles de ansiedad fue el SCAT.

Los resultados del estudio revelaron que las mujeres atletas de la muestra redujeron su ansiedad competitiva como resultado de un entrenamiento sistemático en manejo de ansiedad. El estudio encontró, que la ejecución atlética actual también se incrementó después del entrenamiento. (Lanning & Hisanaga, 1983).

Smith (1983) trató de encontrar diferencias en Arreglo ante competencias, asociadas con: edad, sexo, raza y estatus deportivo en atletas jóvenes a quienes se les administró el SCAT. Sólo encontró que los atletas con estatus deportivo alto, tenían un nivel de ansiedad más bajo que los atletas de bajo nivel.

Las evidencias actuales (Scanlan & Passer, 1978, 1979), sugieren que el sexo no es motivo de diferencia en la ansiedad competitiva entre atletas niños y niñas, ya que ambos perciben el estrés de la competencia en la misma forma.

También se ha propuesto que mientras más viejos o experimentados son los atletas (Morgan, 1980), pueden estar menos afectados por la ansiedad que aquéllos que son más jóvenes o menos experimentados. (Smith, 1983).

Cook, Gansneder, Rotella et al. (1983), encontraron que la A-estado está relacionada con la habilidad (En el golf). Los golfistas de mayor habilidad y con baja ansiedad, tienen una mejor ejecución que aquéllos que tienen el mismo nivel de habilidad pero que tienen ansiedad moderada o alta. El CSAI forma corta de Martens (1977) fue el instrumento empleado para medir la A-estado.

Se ha reportado que existe una relación inversamente proporcional entre la A-estado precompetitiva y la ejecución realizada (Gerson & Deshaies, 1977; Highlen & Bennett, 1979; Weinberg & Genuchi, 1980) así como entre el nivel de habilidad y la A-estado precompetitiva (Meyers, Cooke, Cullen & Liles, 1979). (Cook, Gansneder, Rotella et al., 1983).

Wittig (1984), midiendo la A-Rasgo competitiva con el SCAT y el Bem Sex Role (BSRI) de roles sexuales, observó que sujetos varones con más afiliación al rol sexual femenino, manifestaron significativamente una mayor ansiedad de rasgo ante las competencias. También que los varones con afiliación plenamente masculina presentan menos ansiedad competitiva que hombres con afiliación femenina y que mujeres con cualquier tipo de afiliación (masculina o femenina). (Wittig, 1984).

De Mojjá & De Mojjá (1986), analizaron las relaciones entre la posición de llegada en una competencia de motocross y la ansiedad de rasgo y estado medida por el "State-Trait Anxiety Inventory" (Spielberger, 1970). Se realizó en un grupo de varones, todos campeones locales que acudieron al campeonato nacional italiano. El rendimiento fue evaluado sobre la base de la posición ocupada al final de la competencia. Se nombró grupo A a los mejores conductores que se situaron del 1 al 9 al final del evento; grupo B incluyó los que llegaron en posiciones 10 a 18. El grupo C incluyó a los que fueron eliminados por descalificación o por no pasar la línea de meta. Los cinco conductores que obtuvieron puntuaciones de A-Rasgo más altas por una desviación estándar arriba de la media, se ubicaron en la cima (entre los 9 primeros del torneo). La correlación entre la A-Estado de los 18 sujetos clasificados y su ejecución, medida por la posición ocupada al final de la competencia, fue negativa y significativa, aunque la A-Rasgo y la ejecución no lo fue. Hubo diferencias significativas entre las medias de los grupos A y C, para la A-Rasgo y A-Estado; con mayor A-Rasgo y menor A-Estado para el grupo A. Los grupos A y B fueron significativamente diferentes tanto en A-Estado (mayor para el B) y A-Rasgo (mayor para A).

Los resultados sugieren que los mejores conductores como grupo estuvieron caracterizados por una A-Estado significativamente más baja y una A-Rasgo significativamente más alta. De estos resultados, se infirió una relación inversamente proporcional entre la posición en el "ranking" y la A-Estado. (De Mojà & De Mojà, 1986).

Huband & McKelvie (1986) aplicaron el SCAT a atletas y no atletas para determinar la A-Rasgo competitiva. Se obtuvieron dos grupos de atletas y dos de no atletas, uno alto y el otro bajo en A-Rasgo competitiva. Para medir la A-Estado competitiva se empleó el CSAI de Martens.

En este estudio el CSAI se administró a los atletas en cuatro ocasiones. La primera ocasión fue un día antes, la segunda una hora antes, la tercera fue quince minutos después y la cuarta fue un día después. Las puntuaciones obtenidas un día antes del juego, tanto para atletas como no atletas y tanto altos como bajos en A-Estado competitiva, no arrojaron resultados significativos, mostrando que la A-Estado de los atletas durante la práctica estaba al mismo nivel que el grupo de no atletas.

Los atletas con alta A-Rasgo obtuvieron generalmente puntuaciones de A-Estado más altas que los clasificaron bajos en A-Rasgo. Comparaciones Newman-Keuls para los cuatro periodos de tiempo de todos los sujetos mostraron que, en un orden descendente, las puntuaciones fueron como sigue: justo antes > justo después > día antes > día siguiente, a niveles significativos.

Las medias para los atletas altos en A-Rasgo en los periodos de tiempo fueron: día antes < justo antes > justo después > día siguiente. Las medias para los atletas de baja A-Rasgo fueron: día antes = justo antes = justo después > día siguiente. Excepto en la primera (día antes), todos fueron significativos.

Así, los atletas con alta A-Rasgo reportaron un más alto nivel de A-Estado competitiva que los atletas con baja A-Rasgo en las situaciones competitivas prejuego. (Huband & McKelvie, 1986).

3. TECNICAS PSICOLOGICAS DE PRACTICA MENTAL Y SU APLICACION EN EL DEPORTE.

Quando se trata de métodos para influir en los procesos y fenómenos psíquicos, se piensa, primeramente en métodos terapéuticos, tal y como se emplean para la anulación de trastornos psíquicos. Existe una gran cantidad de métodos que consiguen, sobre todo en los deportistas de competencia, una mayor estabilidad psíquica y con ella un mejor manejo de las cargas psíquicas, especialmente las competitivas. En muchas clases de deportes, la preparación física y técnica en el entrenamiento ha mejorado de tal forma que entre dos deportistas igualmente fuertes, triunfará el que goce de mejores condiciones psíquicas, el que sepa soportar mejor las cargas psíquicas que le esperan, consiguiendo con ello su rendimiento máximo.

Los métodos de influencia psíquica sirven, sobre todo, para la estabilización de los deportistas, con la finalidad de incrementar su capacidad de rendimiento.

Las poderosas sobrecargas psíquicas del deportista, especialmente antes de las competencias, aparecen en forma de :

- Fenómenos psíquicos, tales como inseguridad, labilidad, irritabilidad, merma de la energía, dificultades de comunicación, nerviosismo y falta de concentración.

- Fenómenos psicósomáticos, tales como distonía neurovegetativa, trastornos en el sistema nervioso central, etc.

- Fenómenos físicos, tales como fuerte cansancio, debilidad, fatiga muscular, ansiedad generalizada, falta de apetito.

Hahn (1972, en Thomas 1978) recopiló los métodos desarrollados y aplicados de forma incontrolada, sin orden ni sistema, por deportistas y entrenadores, con el fin de reforzar la estabilidad psíquica competitiva. Consiguió la siguiente relación:

1) Sistemas de comunicación verbal; de forma paternal se intenta sugerirle al deportista el valor de la competencia, con el fin de anular las tensiones. De forma despersonalizada ("Y ahora a ganar"), se intenta contribuir a animarle.

2) Sistemas de sugestión individual; desarrollo de un espíritu de lucha nada específico ("Debo vencer"), sin la estructuración de funciones.

3) Métodos relajantes; la desviación consciente de la atención mediante otras actividades.

4) El relajamiento muscular antes de la competencia.

5) El ritual de los preparativos para la salida (por ejemplo: la meticulosa sucesión de movimientos al despojarse de sus pants).

6) Sistemas para la activación de las propias fuerzas; un ritual excitante (por ejemplo, los gritos de guerra antes de un partido).

7) Incremento de la agresividad frente al enemigo.

8) Sistemas de la realización vicaria; prácticas mágicas (si esta mañana ..., entonces ...), superstición en el deporte.

9) Disminución consciente de la importancia y magnitud de la tarea (empaquetamiento).

Estos métodos contienen, realmente, una cantidad sorprendente de conocimientos psicológicos deportivos que se han ido obteniendo con el transcurso de la práctica de los deportes. (Thomas, 1978).

Caudill, Weinberg & Jackson (1983) obtuvieron una descripción de técnicas de incrementación psíquica que empleaban los atletas que participaron en su investigación, con las cuales consiguieron rendimientos significativamente mejores que los de un grupo control. Estos consistían en: activación preparatoria, visualización, afirmaciones de autoeficacia, atención focalizada, relajación/distracción, y creencias religiosas. (Caudill, Weinberg & Jackson, 1983).

3.1 ANTECEDENTES.

A través de la historia, el uso frecuente de diferentes métodos de visualización ha sido evidente:

1) Las prácticas de visualización imaginativa han sido comunes en ceremonias religiosas y en la oración. La visualización imaginativa en la oración ha sido usada durante mucho tiempo para ayudar a la persona a obtener metas personales, religiosas y espirituales.

2) La Biblia está llena de relatos en los cuales las imágenes y las visiones tuvieron efectos muy profundos en las vidas de aquéllos que las experimentaron.

3) En el arte y la escultura, las imágenes se materializan en dioses que protegían al pueblo contra las hambrunas, sequías y enfermedades.

4) Las prácticas de visualización imaginativa ayudaban a conseguir y facilitar los poderes naturales del cuerpo para curarse a sí mismo. Algunas prácticas incluían el crear una autoimagen gozando de plena salud y luchando por mantener esta imagen de perfecta salud.

5) Los escritos de los primeros filósofos están llenos de intentos de clasificar, comprender y reconstruir las experiencias de imaginación y visualización.

6) Los primeros orígenes de la psicología como "psicología estructural" de E.B. Titchner, representan un gran esfuerzo de formalizar y clasificar científicamente la actividad mental. (Loehr, 1982).

Han sido también reconocidas otras facetas del proceso imaginativo por su "poder" e implicación; no se necesita revisar las abundantes referencias bíblicas con respecto a la naturaleza de los sueños y las visiones. La historia de "José el Soñador" es suficiente ejemplo para indicar el importante poder que se le atribuye a la imaginación nocturna por parte de los ancianos desde hace tres mil años antes de nuestra era.

En los comienzos del Renacimiento en Europa, hubieron muchos indicios de que la visualización imaginativa, tanto de formas humanas como de la naturaleza, pudieron ser plasmadas en la literatura y las artes.

Hay que considerar, por ejemplo, el tremendo efecto de las imágenes vividas y metáforas que aparecen en los escritos de Dante y Chaucor. Sin duda, un factor importante del poder y el impacto de escritores tales como Chaucor, Spenser y Shakespeare, yace en su extenso uso de palabras concretas en combinación con la evocación de vividas imágenes auditivas, olfativas, táctiles o visuales en sus lectores.

Era apenas el comienzo del siglo XIX, cuando el romanticismo volvió a enfatizar el uso concreto de la imaginación, fantasía y los sueños como tema central de la literatura. En Europa, el máximo representante del romanticismo fue Goethe, cuyos ensayos, novelas y poesía, revivieron el interés por la imaginación, los sueños y la fantasía de la conducta humana.

No porque se haya hecho énfasis en las representaciones literarias de la visualización imaginativa, se limita la apreciación a este campo. De hecho, el empleo de la música para evocar emociones de varios tipos, así como imágenes, es parte de muchas culturas.

No hay duda que compositores tan diversos como Bach, Couperin, Beethoven, Berlioz, Wagner, Debussy, Strauss, fueron especialmente efectivos en evocar un estado de ánimo y también en resaltar imágenes visuales a través del uso de efectos del tono.

La investigación formal en visualización imaginativa no empezó hasta bien entrado el siglo XIX, pero algún pensamiento sistemático en este terreno puede ser atribuido a Hume.

El siglo XIX fue testigo de una gran cantidad de especulaciones sobre las diferencias entre imágenes y perceptos, pero con muy pocos intentos de ir más allá de la experiencia privada del investigador. Aun con el desarrollo de una psicología experimental en el laboratorio de Mundt, el énfasis era todavía sobre una distinción basada esencialmente en la experiencia

personal del sujeto de cualquier estudio, y la persistencia del percepto en comparación con la imagen de la memoria.

Tuvo que pasar un siglo para que estas cuestiones fueran nuevamente tratadas por una tecnología más avanzada y específica, y una metodología de medición.

Para demostrar con más precisión la relación entre una imagen y un percepto, Sheeman (1966, en Singer 1974) desarrolló un aparato por medio del cual se podía evaluar, mediante la manipulación de color y forma, la relativa vividez de las imágenes del individuo. La investigación más exhaustiva de Segal (1971, en Singer 1974) indica que los sujetos que proyectan escenas imaginadas en una pantalla en blanco, no podían detectar si la imagen que era proyectada estaba apareciendo simultáneamente en la pantalla. El trabajo de Segal fue primordialmente una extensión y réplica de un estudio hecho por Perley (1910), muchos años antes en el laboratorio de Titchener. (Singer, 1974).

3.2 TÉCNICAS PSICOLÓGICAS Y LA PRÁCTICA MENTAL.

La preparación mental es esencial para cualquier evento competitivo: Los entrenadores continuamente urgen a sus jugadores a "pensar" o a "concentrarse". Se dice que los juegos han sido ganados como resultado de una preparación mental (o se pierde por la falta de ella).

Los atletas que no están mentalmente preparados para la competencia algunas veces experimentan lapsos mentales durante un juego. Ejemplos de los efectos de una preparación mental insuficiente ocurren en todos los niveles del deporte. Tanto en el tenis profesional como en el amateur, ciertos jugadores no pueden sostener su concentración lo suficiente para ganar una "muerte súbita". En béisbol muchos jugadores pueden realizar lanzamientos de grandes ligas en los entrenamientos, pero no pueden hacer los mismos lanzamientos durante un juego. En baloncesto, los jugadores que pierden el balón con un oponente a menudo pierden su concentración también.

Aunque la inhabilidad para concentrarse puede obstaculizar la ejecución deportiva, existe la evidencia de que ~~demasiada~~ concentración puede ser también perjudicial para la ejecución. La frase "parálisis por análisis" (Llewellyn & Blucker, 1982), ilustra el daño potencial de la concentración mental excesiva. No sólo es deseable una adecuada preparación mental para un rendimiento óptimo, sino que es esencial.

El uso exitoso de técnicas de preparación mental dependen de dos factores: primero, el atleta debe poseer la habilidad física necesaria para ejecutar la habilidad. La preparación mental no puede habilitar a los atletas a ejecutar habilidades que están más allá de su propia capacidad. Al reducir o eliminar los inhibidores mentales de la ejecución, tales métodos pueden ayudar a los atletas a que logren su potencial físico. El segundo factor que puede influenciar el

éxito de la preparación mental es la actitud del atleta. Él debe creer que la técnica puede mejorar su rendimiento. Los atletas que se enrolan en un programa de preparación mental con una actitud positiva serán beneficiados en alguna forma. (Llewellyn & Blucker, 1982).

Un gran número de técnicas específicas para combatir la ansiedad e incrementar la ejecución en el ámbito deportivo han aparecido: Ensayo conductual viso-motor (Suinn, 1976), entrenamiento cibernético (Ronan, 1978), hipnosis (Morgan, 1972), entrenamiento conductual cognitivo (Horton & Shelton, 1978), relajación progresiva (Tutko & Tosi, 1976; Owen & Lanning, 1982), meditación trascendental, biorretroalimentación, zen y yoga, entrenamiento autogénico y ciclos "sentic" (Benson, 1975), (Citados por Lanning & Hisanaga, 1983); Terapias conductuales, desensibilización sistemática, reforzamiento positivo (Kircaldy, 1984); sofrología (Boon, Davrou, Macquet, 1978).

A pesar de la insistencia de los grupos de modificación de conducta en que sus técnicas están íntimamente ligadas a la teoría del aprendizaje y son científicamente más objetivas que la gran mayoría de modelos en psicoterapia, el hecho yace en que estos métodos son una combinación de relajación y visualización imaginativa.

Algunas técnicas de visualización imaginativa han surgido de orientaciones psicodinámicas, como en el caso de Shorr (1972) y Ahsen (1968). Otras aproximaciones son las técnicas descritas por Bandura (1969) y Lazarus (1971).

Lo que parece claro a la fecha, es que nos hemos movido más allá de la estrechez del conductismo, al reconocer la tremenda relevancia de las experiencias privadas de fantasías, pensamientos, sueños e imágenes, y así se podrá incrementar el poder de predicción y control en la conducta humana por medio de estudios más extensos de estos fenómenos, vía la aplicación experimental de elementos psicoterapéuticos.

Visto desde esta perspectiva, las vicisitudes del concepto de la visualización imaginativa en psicología y en las ciencias conductuales, pueden ser un reflejo de una curva ascendente de una incrementada capacidad científica para acercarse a la más central de las capacidades humanas. (Singer, 1974).

Algunas de las técnicas de visualización imaginativa desarrolladas por el trabajo de Desoille, y elaboradas por Leunor, Frétigny y Virel, y Assagioli, han aparecido en Estados Unidos en forma de uso ocasional psicoterapéutico individual y grupal, basados en métodos europeos.

Otras aplicaciones han aparecido en técnicas de terapia gestalt empleadas por Perls (1970) y Schutz (1967). Sin duda, muchos de los empleos relacionados a métodos terapéuticos se han descrito como aplicaciones "burdas".

Una corriente separada y completamente distinta de la aplicación de las técnicas de visualización imaginativa en E.U., ha sido manifestado en el movimiento de terapia conductista.

Se pueden trazar los orígenes de esta aproximación en algunos seguidores tempranos de Watson. El ímpetu principal llegó con Wolpe (1958), con sus resultados efectivamente dramáticos usando particularmente el método de desensibilización. (Singer, 1974).

3.3 LA TECNICA DE VISUALIZACION IMAGINATIVA.

De los cambios en psiquiatría y psicología, se puede tomar en cuenta el nuevo interés por los usos psicoterapéuticos de la visualización imaginativa. La aparición de una gran variedad de usos de la visualización imaginativa en el tratamiento de trastornos emocionales refleja un incremento genuino en el nivel de sofisticación de las ciencias conductuales, una respuesta natural a la nueva tecnología de la investigación y la necesidad de más modelos de procesamiento cognitivos y de información.

Las nuevas y excitantes investigaciones y teorías concernientes a los procesos cognitivos y al papel de la visualización imaginativa (Paivio, 1971, en Singer 1974) reflejan un avance en la construcción de modelos en la teoría psicológica. La aparición de una variedad de aplicaciones clínicas de la visualización imaginativa, fantasía y procesos internos en los años 60, puede reflejar una profunda insatisfacción con los modelos clínicos tempranos, especialmente aquéllos que enfatizan los modelos de "energía hidráulica", presiones instintivas o secuencias de aprendizaje E-R.

Algunas inconformidades sobre las limitaciones del psicoanálisis clásico o aun en sus variantes neofreudianas han estremecido la estructura de la institución psicoterapéutica que llegó a estar tan firmemente arraigado durante los años 40 y 50. (Singer, 1974).

Loehr (1982) al emplear el término visualización imaginativa menciona que:

- a) Es el proceso de percibir imágenes en la memoria.
- b) Era la única forma que tenía el hombre de pensar, antes de inventar el lenguaje.
- c) Es quizá, la actividad más natural del cerebro humano.

d) El mundo interno del hombre primitivo era rico en fantasías e imaginación.

e) Antes de desarrollar el lenguaje, el hombre pensaba y razonaba exclusivamente en imágenes y visualizaciones.

f) El hombre primitivo estaba perfectamente consciente del poder y del valor de sus visualizaciones.

Hoy en día el desarrollo de la ciencia ha visto declinar el uso de imágenes y visualizaciones. El hombre moderno ha llegado a desconfiar, devaluar y hacer a un lado su mundo interno de imágenes y visiones, por lo que ha sido motivado a: saber en vez de sentir, ver en vez de imaginar, y tocar en vez de percibir.

Para Loehr los efectos de la visualización imaginativa son que:

1) La visualización puede tener efectos muy profundos, tanto física como psicológicamente.

2) Imaginar movimientos del cuerpo, como esquiar o jugar tenis, dan como resultado movimientos reales de los músculos involucrados.

3) Una persona que se imagina a sí mismo caer hacia adelante o hacia atrás, empezará a moverse en esa dirección.

4) Enfocando la imaginación hacia la obtención de metas, visualizando escenas que tienden a resultar en la reacción deseada, ya sea física o mental, por ejemplo: Si uno se quiere relajar imaginando una escena muy confortable y tranquila, como estar acostado en una playa muy bonita, o estar sentado cerca de un arroyo muy limpio y cristalino rodeado de un campo verde y tranquilo, le darán a uno los resultados de vividez de imágenes perseguidas.

5) Imaginarse escenas confortables y tranquilas traerán como resultado la disminución de la tensión muscular, ritmo cardíaco, pulso y ritmo respiratorio. Visualizar escenas o pensamientos inquietantes dará como resultado el correspondiente aumento de los mismos procesos psicológicos.

6) Visualizar en color tiende a hacer más real e intensos los efectos de la imaginación.

7) Visualizaciones reforzadas con las impresiones de algún otro de nuestros sentidos (olfato, gusto, tacto, etc.) se vuelven mucho más potentes.

B) Mientras más se adentra la persona en la imagen con sus cinco sentidos, los efectos de la visualización serán más poderosos.

Las condiciones que inducen a las visualizaciones más exitosas :

1. Un medio ambiente tranquilo y sin distracciones.
2. Hacer a un lado los sentimientos, pensamientos y deseos que no tengan ninguna relación con la visualización.
3. Relajar el cuerpo y la mente.
4. Concentrarse en los aspectos más relevantes de la visualización.
5. Utilizar los sentidos del olfato, gusto y tacto siempre que sea posible.
6. Visualizar en color siempre que sea posible.
7. Visualizar con el mayor detalle posible.
8. La práctica continua. (Loehr, 1982)

Desde la década de los 30, se han realizado más de 100 estudios de investigación en práctica mental. La interrogante específica de investigación en éstos, es si una determinada cantidad de práctica o ensayo mental previo a la ejecución de una habilidad motora, mejorará la ejecución subsecuente. Aunque esto puede parecer una pregunta relativamente simple, los investigadores no han acertado a dar conclusiones definitivas. Los psicólogos deportivos han revisado estudios sobre este tema, y sus conclusiones han sido contradictorias.

Durante la década de los 60 y los primeros 70, el tópico de la práctica mental, alcanzó un lugar conspicuamente prominente en la literatura de la psicología deportiva. El diseño de investigación incluía la comparación de las ejecuciones de los sujetos que habían tenido práctica mental previa vs. un grupo control que no había recibido instrucciones mentales. Un periodo de práctica mental y física de diversas duraciones era entonces implementado. Siguiendo a este periodo de práctica, las habilidades

1° La práctica mental aparece en inglés con los siguientes términos: "Mental Rehearsal", "Mental practice", "Imaginery".

de los individuos eran probados bajo condiciones estándar, de tal forma que pudiera ser determinado si sus puntuaciones diferían como resultado de la condición de práctica administrada. Si el grupo de práctica mental sobrepasaba la ejecución del grupo control, se decía que la práctica mental era efectiva para facilitar la ejecución. (Feltz & Landers, 1983)

Tanto los psicólogos como los atletas han estado por mucho tiempo conscientes del valor que las imágenes tienen para mejorar la ejecución deportiva. Por ejemplo, William James (En Fensterheim 1980, pag. 125) escribió que uno aprende a patinar sobre hielo en el verano y a nadar en el invierno. Él atribuía este mejoramiento fuera de temporada, al ensayo mental.

Estudios como el de Suinn (1972) han mostrado que las situaciones deportivas pueden ser efectivamente imaginadas. (Suinn, 1972).

Las imágenes deportivas formadas bajo condiciones de relajación son, no sólo visuales, sino auditivas, táctiles, cinestésicas y hasta emocionales. Estas imágenes pueden replicar más verdaderamente las condiciones actuales deportivas, que lo que hacen las sesiones normales de práctica. El empleo de imágenes tiene además la gran ventaja de mayor flexibilidad. Puede llevarse a cabo en cualquier lugar.

Se llega a un punto, por supuesto, en que la ejecución manifiesta de la habilidad se torna necesaria, para que de esta forma, uno pueda probar y corregir los métodos que el sujeto ha venido aprendiendo durante la práctica mental y la adquisición de mayor información para futuras prácticas mentales. (Fensterheim, 1980).

Suinn (1972, 1976) desarrolló un método para la práctica mental sistemático de ejecución deportiva y mejoramiento del rendimiento. Se llama Ensayo Conductual Viso-Motor ("Viso-Motor Behavior Rehearsal").

El método VMBR tiene tres componentes: relajación,^{2*} práctica de la visualización imaginativa, y el uso de la visualización imaginativa para fortalecer las habilidades psíquicas o motoras.

VMBR = "Viso Motor Behavior Rehearsal".

Para el primer paso, se usa una breve versión del entrenamiento en relajación progresiva de Jacobson, el cual muchos educadores físicos han encontrado efectivo en el pasado. Por espacio de veinte minutos el atleta tensa y después relaja grupos musculares. Este entrenamiento continúa por una sesión, durante la cual el sujeto intenta primero eliminar la necesidad de tensarse y posteriormente se acorta la duración del procedimiento completo. Eventualmente, el atleta puede relajarse física y mentalmente en segundos. (Suinn, 1976). Al final del primer ejercicio de relajación, se instruye a los atletas para que practiquen sus habilidades atléticas usando la visualización imaginativa. El segundo paso tiene tres características: a) La imagen debe ser lo más real posible, conteniendo tantas claves sensoriales como sea posible. Esto permite a la persona realmente "estar" en esa situación; b) El acto debe ser imaginado en la forma en la que debe ser realizado en una situación real; c) Con respecto al manejo de aspectos del estrés, debe ser usado un modelo de enfrentamiento, en el la persona se imagina las reacciones estresantes que tendrá en una situación determinada, y entonces deliberadamente las reducirá. (Fensterheim, 1980).

El último de los pasos, es usar la visualización imaginativa para practicar una habilidad específica. Lo que hace a este tipo de ensayo tan útil, es su semejanza a un evento competitivo real. Hay pocas dudas de que la práctica física perfecciona la habilidad, pero la práctica bajo condiciones de entrenamiento es una forma imperfecta de preparar para mejorar la ejecución bajo condiciones del deporte real. Muchos entrenadores reconocen este hecho, cuando contrastan una buena ejecución en la práctica y una pobre en competencia. (Suinn, 1976).

No hay evidencias contundentes que indiquen cuál es la duración óptima para cada periodo de práctica o del número de periodos de práctica que se requieren para las diferentes habilidades. (Fensterheim, 1980).

De acuerdo a un bien establecido principio psicológico, una habilidad aprendida o practicada en una situación, se transferirá a una nueva, en proporción directa a lo que la nueva situación se parece a aquella en que se realizó la práctica.

Aplicando ésto al atletismo, mientras más practica el atleta su deporte bajo condiciones similares, es más posible que la ejecución sea repetida durante la competencia. (Suinn, 1976).

Lazarus (1977), Kolonay (1977) y Suinn (1977), (citado en Fensterheim, 1980), Palacio & Salmela (1986), han hecho evaluaciones sobre la efectividad del Ensayo Conductual Viso-Motor.

Según Suinn (1977), las únicas condiciones que demandan una acción o un enfoque orientado conductualmente, son el auxiliar para conseguir cambios conductuales inmediatos, más que un enfoque de consejería verbal o emocional. Lo que se requiere es mejorar la ejecución, más que el solucionar problemas emocionales. (Suinn, 1977).

3.4 REPORTES SOBRE TECNICAS DE PRACTICA MENTAL.

Gould, Weinberg & Jackson (1980), condujeron un experimento para determinar si diferentes estrategias de preparación mental producirían diferencias en el rendimiento de los sujetos seleccionados. La tarea con la que se mediría el rendimiento consistía de un instrumento diseñado para medir la fuerza y resistencia muscular.

Los sujetos, estudiantes universitarios de ambos sexos, estuvieron expuestos a cinco diferentes condiciones de preparación mental.

Las condiciones de preparación mental incluían: focalización de atención, visualización imaginativa, activación preparatoria, condición control descanso, conteo regresivo.

Se encontró un efecto significativo en la estrategia de preparación mental; específicamente, las condiciones de preparación mental de activación preparatoria y visualización imaginativa no fueron significativamente diferentes entre ellas, pero ambas produjeron mejores rendimientos significativos que las otras tres condiciones. (Gould, Weinberg & Jackson, 1980).

Weinberg, Seabourne & Jackson (1981), intentaron determinar en su investigación si la visualización imaginativa combinada con relajación es más efectiva en facilitar el rendimiento en karate, a diferencia de la utilización de la visualización imaginativa y la relajación por separado.

La técnica de la combinación de visualización imaginativa y relajación (Ensayo Conductual Viso-Motor, VMBR) fue desarrollada por Suinn (1972), y parece particularmente relevante para el control de ansiedad en los escenarios deportivos de competencia.

Los sujetos fueron asignados a las condiciones relajación-visualización imaginativa, relajación, visualización imaginativa y atención placebo. Las

puntuaciones del rendimiento se dividieron en tres subáreas que consistían de: habilidad, combinación y competencia; así como el completar el inventario de ansiedad de rasgo de Spielberger, Gorsuch & Lushene (1970). Para determinar el efecto de las estrategias cognitivas sobre el rendimiento en karate, se aplicaron unos tests de habilidad; y se empleó un segundo test de ansiedad de rasgo al concluir el periodo de administración de las técnicas cognitivas.

Todos los grupos exhibieron un decremento significativo en la ansiedad de rasgo del pretest al postest. Las investigaciones previas no habían empleado la A-Rasgo per se para medir los efectos de la visualización imaginativa y relajación.

El grupo VMBR obtuvo un rendimiento significativamente mejor que los grupos de relajación, visualización imaginativa y control respectivamente. También se obtuvo un efecto significativo del tratamiento sólo para el grupo de competencia. Sin embargo el grupo VMBR, no obtuvo un rendimiento significativamente mejor que los otros grupos de habilidad y combinación. (Weinberg, Seabourne & Jackson, 1981).

Uno de los pocos estudios controlados que intentaron evaluar la efectividad del VMBR sobre el rendimiento motor fue el conducido por Noel (1980, en Weinberg et al. 1981). Los sujetos fueron entrenados en relajación diez días antes de un torneo de tenis importante y se les dio un audiocasete de relajación y visualización para usarlo diariamente antes del torneo. Sin embargo los resultados no indicaron diferencias significativas en el rendimiento del grupo VMBR y el grupo control.

En otro estudio conducido que se empleó el VMBR, resultó que era más efectivo que la visualización imaginativa y la relajación por separado para facilitar el tiro libre en baloncesto. El grupo VMBR escuchaba un audiocasete de relajación y visualización imaginativa del lanzamiento de tiro libre, durante el periodo de las sesiones, mientras que los otros grupos escucharon una cinta de relajación, una cinta de visualización imaginativa, o una cinta de actividades irrelevantes. Debido a que las diferencias de porcentaje del pretest

y postest del grupo VMBR fueron significativas, se concluyó que el entrenamiento en VMBR incrementó la precisión en el porcentaje de tiro libre. (Citados en Weinberg, Seabourne & Jackson, 1981).

Caudill, Weinberg & Jackson (1983), realizaron una investigación con atletas de pista universitarios, con tres condiciones: incremento psíquico, placebo, control. Estas condiciones fueron contrabalanceadas para evitar efectos de aprendizaje o fatiga.

La condición incremento psíquico consistía en que a los atletas se les decía que se prepararan mentalmente ellos mismos para obtener un rendimiento máximo, y que deberían emplear su propia técnica con la que se sintieran más cómodos.

Los resultados indicaron un efecto significativo, ya que los que exhibieron un mejor rendimiento fueron los sujetos en la condición de incremento psíquico. (Caudill, Weinberg & Jackson, 1983).

Ungerleider (1985), presenta el estudio de dos casos en donde emplea severos programas de visualización imaginativa y técnicas de relajación.

El primer sujeto era un atleta de pista y campo de clase mundial, que estuvo seleccionado en el equipo olímpico de 1980 (que no asistió por boicot) que se quejaba de que la irritabilidad, fatiga e insomnio, dominaban mucho su tiempo. El segundo atleta que también estuvo en el equipo olímpico de 1980, fue referido por su jefe con quejas de faltas de motivación y muy poca incentiación para competir bien.

Para estos dos atletas se desarrollaron estrategias para afinar su rendimiento. La visualización imaginativa auditiva y visual negativa previa de un año, fue reemplazada por una visualización imaginativa positiva. El terapeuta y el atleta desarrollaron conjuntamente una estrategia para mantener la relajación durante una carrera, con focalización y concentración completa a través de la visualización imaginativa. Específicamente el diseño incluía respiración profunda, seguido de relajación muscular progresiva, para continuar con la visualización imaginativa visual preparada en conjunto con aspectos técnicos de la carrera. Después de la

visualización imaginativa, una serie de imágenes positivas reemplazaba a otras. Y se hacía un resumen final que incluía una sentencia de visualización imaginativa positiva y de visualización. (Ungerleider, 1985).

No se reporta el seguimiento de los resultados obtenidos posteriores al tratamiento.

El propósito del estudio de Andre & Means (1986), fue el examinar los efectos de la práctica mental que utiliza una tasa de visualización imaginativa predominantemente de movimiento lento. Se especuló que el uso de la visualización imaginativa de movimiento lento en la práctica mental mejoraría la efectividad de tal práctica al enriquecer la experiencia imaginativa de cada sujeto.

El presente estudio fue realizado de acuerdo a una variación del paradigma estándar pretratamiento-postratamiento usado en la mayoría de la investigación sobre práctica mental. Las comparaciones se obtuvieron de tres grupos: un grupo de práctica mental estándar (MP), grupo de práctica mental de movimientos lentos (SMMP), y un grupo control de atención placebo (APC).

La tarea de rendimiento escogida para esta investigación fue la colocación de un disco de "frisbee", que es el lanzamiento de un disco, a un hoyo, del tipo de una canasta. La tarea se escogió por su cuantificación no subjetiva y por su relativa familiaridad con los estudiantes de la muestra.

El grupo MP recibió las instrucciones en un audiocasete, con relajación y la imaginación de la práctica del lanzamiento del disco en forma visual, cinestésica y afectiva. El grupo SMMP recibió esencialmente las mismas instrucciones que el grupo MP; sin embargo, se le instruyó para realizar los ensayos en movimientos lentos.

Los resultados de rendimiento pretest-postest tuvieron un análisis que no reveló un efecto significativo para los grupos, pero hubo una leve tendencia no significativa que indicó algún mejoramiento en las puntuaciones, ya que los sujetos del grupo MP mejoraron en promedio un 10.94% del pre al

postest; el grupo SMMP tuvo un mejoramiento promedio de 5.62%; y finalmente el grupo APC tuvo un rendimiento promedio con un decremento de 1.57%.

Los resultados indicaron que aunque aparecieron algunos cambios en el rendimiento en la dirección predicha para los dos grupos de tratamiento, este cambio no difirió significativamente de lo demostrado por el grupo control. Estos resultados no son consistentes con un cuerpo sustancial de investigación que sugiere que la práctica mental es una técnica efectiva en el mejoramiento del rendimiento motor. (Clarke, 1960; Corbin, 1967; Mendoza & Wichman, 1978; Ryan & Simons, 1981; Zecker, 1982; citados en Andre & Means, 1986).

Se ha revisado en este capítulo el origen y las raíces de la práctica mental, sus aplicaciones psicoterapéuticas, así como su empleo en el ámbito de los deportes. Este conjunto de técnicas es una opción que ha demostrado ejercer efectos positivos en el rendimiento atlético de los deportistas.

3.5 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Desde hace algunos años han existido estudios en el área de la psicología deportiva en México; sin embargo han tenido poca difusión, debido a que se encuentran en publicaciones diseminadas o esporádicas, lo que ha ocasionado que dicha información no haya sido estructurada. En Norteamérica y Europa principalmente, existe un extenso cuerpo de estudios que abarcan muy diversos tópicos del deporte.

En la revisión de la literatura se reporta que han surgido técnicas psicológicas específicas destinadas a incrementar la ejecución en el ámbito deportivo. Se ha argumentado además que la ansiedad provoca efectos sobre el rendimiento, por lo que demasiada ansiedad inhibe una ejecución máxima.

Dados los antecedentes, el objetivo de la presente investigación es comprobar qué efectos tiene una técnica de práctica mental sobre el rendimiento atlético y la ansiedad de rasgo de un grupo de nadadores. De esta forma, se pretende que con este estudio exploratorio se realice una replicación en nuestro medio, México, de la técnica de práctica mental propuesta por Suinn (1972, 1976, 1977) y Orlick (1986), y así cotejar los resultados obtenidos con aquéllos que se han reportado.

En adición, se verá la posible influencia que ejerce la ansiedad en el rendimiento del grupo experimental, después de haber recibido la fase de tratamiento.

4. METODO.

4.1 DISEÑO.

Se trata de un diseño de grupo de control no equivalente (Campbell & Stanley, 1966)

En una fase previa, se obtienen para todos los sujetos, las puntuaciones de los tests Inventario de Ansiedad Rasgo Estado (IDARE, Spielberger, 1975) y Sport Competition Anxiety Test (SCAT, Martens, 1977) y un cuestionario de datos personales; así como una línea base de cuatro tiempos realizados por los nadadores en una distancia de 100 metros, estilo libre.

A continuación los sujetos del grupo experimental participaron en diez sesiones en las que se practicó la técnica de práctica mental, que consistió de una combinación entre un breve periodo de relajación muscular y la visualización imaginativa, con una frecuencia de dos veces por semana y una duración de aproximadamente quince minutos cada sesión.

La técnica daba inicio con los sujetos recostados sobre el suelo, pidiéndoles se acomodaran lo mejor posible, descansando todos sus músculos y cerrando los ojos.

Se siguió con la realización de un recorrido de relajación por grupos musculares, partiendo desde los pies (por la parte anterior), ascendiendo paulatinamente hasta llegar a la cabeza, para de ahí descender progresivamente y concluir en los pies (en su parte posterior).

Retomando el paso anterior, se pidió que imaginaran el recorrido de relajación de su cuerpo, considerando ésto como una forma de entrar de la relajación a la práctica mental.

Posteriormente se efectuó el proceso de visualizar cómo efectuaban su trayecto en la distancia ya nombrada. Se tomaron en cuenta las características sensoriales del lugar de entrenamiento y se les comunicaron los recordatorios de los objetivos trazados por cada uno de ellos. La esencia de la técnica consiste en que se "recorre" la distancia asignada, desde el momento de clavarse al agua y hasta la llegada; poniendo énfasis en la corrección y perfección de movimientos, prestando atención a las claves sensoriales para su ejecución con la mayor realidad posible.

Finalmente se pidió un análisis sobre los errores que podían estar provocando que la efectividad disminuyera, sugiriéndose la realización mental con las correcciones a dichos yerros.

Se procedió a la incorporación de los sujetos.

Por último, al concluirse la implementación del programa de práctica mental para el grupo experimental, se procedió al retest de las pruebas ya nombradas, así como a la obtención de una serie de cuatro tomas de tiempos respecto al rendimiento en la práctica de los cien metros nado libre en cada uno de los sujetos de ambos grupos.

Las variables dependientes fueron:

- 1) Puntuación de A-Rasgo del IDARE.
- 2) Puntuación de A-Rasgo competitiva del SCAT.
- 3) Tiempo de ejecución en la prueba de los 100 metros estilo libre.

La variable independiente fue:

- 1) La técnica de práctica mental.

HIPOTESIS:

Ht 1) La práctica mental decrementará el tiempo de ejecución en los 100 metros libres de los nadadores del grupo experimental.

Ho 1) La práctica mental no decrementará el tiempo de ejecución en los 100 metros libres de los nadadores del grupo experimental.

Ht 2) El tiempo de ejecución en los 100 metros libres del grupo experimental será menor al del grupo control después de la práctica mental.

Ho 2) El tiempo de ejecución en los 100 metros libres del grupo experimental no será menor al del grupo control después de la práctica mental.

Ht 3) La práctica mental decrementará la puntuación de A-Rasgo competitiva (SCAT) de los nadadores del grupo experimental.

Ho 3) La práctica mental no decrementará la puntuación de A-Rasgo competitiva (SCAT) de los nadadores del grupo experimental.

Ht 4) La puntuación de A-Rasgo competitiva (SCAT) del grupo experimental será menor a la del grupo control después de la práctica mental.

Ho 4) La puntuación de A-Rasgo competitiva (SCAT) del grupo experimental no será menor a la del grupo control después de la práctica mental.

Ht 5) La práctica mental decrementará la puntuación de A-Rasgo (IDARE) de los nadadores del grupo experimental.

Ho 5) La práctica mental no decrementará la puntuación de A-Rasgo (IDARE) de los nadadores del grupo experimental.

Ht 6) La puntuación de A-Rasgo (IDARE-R) del grupo experimental será menor a la del grupo control después de la práctica mental.

Ho 6) La puntuación de A-Rasgo (IDARE-R) del grupo experimental no será menor a la del grupo control después de la práctica mental.

4.2 SUJETOS.

El estudio se integró con dos grupos de sujetos (experimental y control) que estaban compuestos de veinte deportistas cada uno. Los sujetos de estos grupos fueron escogidos aleatoriamente de una lista que fue proporcionada por sus profesores. Los nadadores pertenecían al equipo representativo (selección) de la Alberca Olímpica "Francisco Márquez" de la ciudad de México. El rango de edad osciló de quince a dieciocho años, con un tiempo de al menos un año de entrenamiento, siendo todos varones.

Ambos grupos estuvieron dados en función de un horario de entrenamiento diferente (vespertino y nocturno), siendo el grupo vespertino el escogido al azar para el tratamiento. Los sujetos no se asignaron al azar (de un horario a otro) ya que era problemático alterar los horarios de entrenamiento, así como por razones de control de variables.

De manera que del grupo experimental que empezó el estudio, ocurrieron bajas de cinco elementos, siendo: dos no completaron las asistencias a las sesiones del programa, dos más no acudieron al finalizar la fase de tratamiento y no se obtuvieron sus registros, y el restante desertó del equipo representativo de natación.

Del grupo control, un sujeto no acudió cuando se efectuó la reapiación de tests y registros de tiempos.

4.3 INSTRUMENTOS DE MEDICION.

El SCAT es una escala de ansiedad de rasgo diseñada para medir una predisposición a responder con niveles variantes de ansiedad de estado en situaciones de deporte competitivo.

El SCAT fue inicialmente desarrollado para usar con niños de diez a quince años; después se desarrolló una forma para adultos. La estructura interna, confiabilidad y validez del SCAT fueron determinados independientemente para las formas de niños y de adultos.

Los reactivos del SCAT fueron desarrollados mediante la modificación de reactivos de "Manifest Anxiety Scale" de Taylor (1953), del STAI de Spielberger (1973) y del "General Anxiety Scales" de Sarason et al (1960); además algunos desarrollados por Martens.

Se realizó un análisis de reactivos de acuerdo al método de Magnusson (1966) para diferencias entre grupos extremos y una correlación triserial según Jaspens (1946).

La confiabilidad test-retest arrojó correlaciones de $r = .77$ a $.85$.

La consistencia interna con la fórmula 20 de Kuder-Richardson indicó correlaciones de $r = .95$ a $.97$.

La validez concurrente con otros tests fue de $r = .28$ a $.48$, teniendo en cuenta que el SCAT es un instrumento específico de ansiedad de rasgo para el deporte, según Martens, esto constituye un claro apoyo para la validez del SCAT. (Martens, 1977).

La construcción del IDARE se inició en 1964 con la meta de desarrollar una sola escala que proporcionara medidas objetivas de autoevaluación tanto de la ansiedad de estado como de la de rasgo.

En el desarrollo del IDARE se presupuso, que los reactivos con una relación demostrada con otras medidas de la ansiedad, serían más útiles en un inventario diseñado para medir tanto la ansiedad de estado como la ansiedad de rasgo. Puesto que la mayoría de las escalas de ansiedad existentes median la ansiedad de rasgo, un gran número de reactivos cuyo contenido tenía comprobada relación con las escalas de ansiedad de rasgo más ampliamente usadas, fueron reestructurados, de tal manera que permitiese que cada reactivo fuera utilizado como una medida tanto de ansiedad de estado como de rasgo. El resultado fue una sola escala, el IDARE (Forma A) que podría ser aplicada con diferentes instrucciones para medir tanto ansiedad de estado como de rasgo.

Las correlaciones de test-retest para la escala A-Rasgo, fueron desde $r = .73$ a $.86$; mientras que las correlaciones de A-Estado fueron relativamente bajas, variando desde $r = .16$ a $.54$; siendo válidos ya que reflejan la influencia de factores situacionales.

Los coeficientes alfa se calcularon con la fórmula Kuder- Richardson 20, con la modificación de Cronbach (1951), con coeficientes de $r = .83$ a $.92$.

La evidencia acerca de la validez concurrente de la escala A-Rasgo del IDARE evidenció r de $.52$ a $.83$ con diversos tests.

4.4 PROCEDIMIENTO.

Los pasos que se siguieron en la investigación fueron:

Se tradujo el SCAT del inglés al español. Tres jueces bilingües supervisaron la traducción y redacción en español. (Véase apéndice 1).

Se llevó a cabo una aplicación piloto del SCAT (ya que no está validado en México), en el equipo representativo de nado con aletas de la Alberca Olímpica, para encontrar su validez concurrente (con IDARE) y la confiabilidad test-retest al término de una y cuatro semanas. (Véase apéndice 3).

Se estructuró la técnica en práctica mental de acuerdo a los lineamientos proporcionados en la bibliografía pertinente, siendo revisada por tres psicólogos. Por otro lado, cuatro calificados profesores de natación de la Alberca Olímpica aportaron contribuciones en cuanto a los aspectos de técnica y terminología propios de la natación, en concreto de la prueba de los 100 metros estilo libre.

El autor se presentó con los profesores encargados de los equipos representativos de la Alberca Olímpica, informándoles de ciertos objetivos de la investigación, habiendo otorgado su aprobación a la realización del estudio. También se obtuvo el consentimiento de las autoridades responsables del recinto.

Se contactó con los dos grupos de nadadores que intervinieron en la investigación, siendo expuesta la idea de que participarían en un estudio, y si se comprometían a intervenir se requería de su responsabilidad y asistencia.

De este modo se procedió a formar ambos grupos, siendo que mediante una lista de alumnos proporcionada por los profesores, se escogió al azar la cantidad de veinte individuos por grupo.

Al grupo experimental se le explicó que se aplicarían unos tests (no se les dijo de qué) y que asistirían diez sesiones en que se les proveyería de una técnica de la psicología deportiva, informándoles brevemente en qué consistía la práctica mental (aunque no se les informó qué se esperaba lograr con ellos en cuanto a esta técnica). De esta forma los sujetos recibieron información que no los perjudicaba o sesgaba.

El grupo control recibió exclusivamente las instrucciones propias de los tests.

Los dos grupos representativos tenían dos horarios de entrenamiento (vespertino y nocturno). El grupo que recibió el tratamiento fue escogido al azar. (siendo el vespertino el experimental).

Ambos grupos (por separado) contestaron antes de su entrenamiento físico diario, los tests IDARE y SCAT, balanceándose su administración. La aplicación fue el mismo día para los dos grupos. Se llevó a cabo en una aula, donde pudieron contestar con comodidad. Se leyeron las instrucciones y no existió duda en cuanto al significado de los reactivos. El tiempo empleado para ambos tests fue de aproximadamente quince minutos. También se contestó un cuestionario de datos personales.

Los dos grupos realizaron cuatro recorridos de 100 metros libres en la alberca de 50 metros. El registro de tiempos se efectuó en una misma semana (uno por día) y después de que los nadadores habían realizado un breve calentamiento físico. El cómputo de los tiempos corrió a cargo de los entrenadores, quienes permanecieron "ciegos" ante el fin de registrar los tiempos. De este modo, se obtuvo una línea base de tiempos de ejecución, antes de implementar la fase de entrenamiento.

El grupo experimental recibió durante cinco semanas (dos veces a la semana) la fase de tratamiento, en los meses de noviembre y diciembre de 1987. Los días fueron los martes y viernes, de las 16:05 a las 16:25, antes de que los nadadores recibieran su entrenamiento físico cotidiano. El escenario fue siempre una aula aislada de la alberca, en donde no hay mayores fuentes de ruidos, alfombrada y con buena iluminación.

La técnica de práctica mental estuvo grabada en forma de audiotape, siendo reproducida por un tocadiscos convencional que se encontraba ubicada en el medio de la aula para que los sujetos obtuvieran una audición apropiada.

Los nadadores se recostaban sobre el piso alfombrado y recibían la instrucción de acomodarse lo mejor posible y de cerrar los ojos, recibiendo así la información de la cinta. La luz del aula se apagaba en

ese momento y el nivel de ruido era prácticamente ausente. La duración de la audiocinta fue de quince minutos aproximadamente. Al concluir el casete, los sujetos se incorporaban de acuerdo a las instrucciones, teniendo a continuación un par de minutos para adaptarse y comentar la vividez de las imágenes evocadas.

Posteriormente partían hacia su entrenamiento físico de rutina.

Concluida la fase experimental, a la siguiente semana se efectuó el retest de las pruebas de ansiedad (para ambos grupos), con idéntica constancia de condiciones de la fase previa.

Durante esa semana posterior a la finalización de la fase de tratamiento, volvieron a ser registrados cuatro tiempos (para los dos grupos), con la igualdad de condiciones descritas en la fase previa.

La excepción fue que al grupo experimental se le dijo que aplicaran lo experimentado con la técnica en esta situación real del recorrido de la prueba de los 100 metros libres.

S. RESULTADOS .

Se dividieron en dos partes, en la primera los datos descriptivos y en la segunda los datos de estadística inferencial.

Para el análisis de los resultados se incluyeron tablas y gráficas que permiten observar las medidas de tendencia central y de desviación para ambos grupos (control - experimental) en cada una de las variables observadas.

Se empleó un análisis de varianza de medidas repetidas de un solo factor, en donde se compararon en los grupos control y experimental su ejecución en tres distintas variables, que fueron: 1) tiempo de ejecución en los cien metros libres, 2) puntajes obtenidos en el SCAT, 3) puntajes obtenidos en el IDARE-R; antes y después del tratamiento experimental.

5.1 ESTADISTICA DESCRIPTIVA

TABLA 1

TIEMPOS DE EJECUCION POR SUJETO, DEL GRUPO EXPERIMENTAL EN LAS FASES PRETRATAMIENTO Y POSTRATAMIENTO.

FASE PRETRATAMIENTO						FASE POSTRATAMIENTO					
SUJETO	T 1	T 2	T 3	T 4	PROM 1	T 1	T 2	T 3	T 4	PROM 2	
1	77.13	77.10	72.93	77.22	76.09	74.30	73.99	74.09	74.19	74.11	
2	78.90	80.73	72.21	81.89	78.43	73.60	72.30	72.95	73.27	73.03	
3	68.30	67.40	68.32	69.35	68.34	68.42	70.33	69.26	69.87	69.49	
4	67.80	70.21	67.15	68.68	68.46	68.10	68.60	68.30	68.30	68.32	
5	77.01	77.45	77.23	77.40	77.27	76.62	77.00	75.39	76.68	76.47	
6	66.58	68.71	68.68	68.60	67.64	71.36	66.62	67.10	68.06	68.28	
7	79.26	76.98	76.90	77.71	77.71	76.51	75.40	75.90	75.93	75.93	
8	67.96	68.90	65.23	69.67	68.24	66.36	67.17	66.70	68.74	68.74	
9	68.90	71.63	68.45	76.93	71.47	74.70	73.10	73.93	74.30	74.00	
10	70.95	73.83	67.39	70.72	70.72	66.26	70.21	67.90	69.12	68.12	
11	62.65	61.70	62.16	61.96	62.12	63.67	60.97	61.00	61.58	61.58	
12	76.00	80.20	74.02	80.31	77.63	75.11	74.50	74.36	74.65	74.65	
13	67.50	69.15	66.19	69.13	67.99	66.36	66.70	66.50	67.52	68.77	
14	67.85	70.52	68.38	72.13	69.72	66.60	65.90	66.70	66.40	66.40	
15	67.73	70.67	69.26	68.05	68.92	66.64	72.60	67.20	68.13	68.49	

Se observan los tiempos de ejecución individuales en los cuatro registros de la fase pretratamiento y el promedio de éstos, así como los registros de la fase posttratamiento y su respectivo promedio.

TABLA 2

TIEMPOS DE EJECUCION POR SUJETO, DEL GRUPO CONTROL
EN LAS FASES PRETRATAMIENTO Y POSTTRATAMIENTO.

FASE PRETRATAMIENTO						FASE POSTTRATAMIENTO				
SUJETO	T 1	T 2	T 3	T 4	PROM 1	T 1	T 2	T 3	T 4	PROM 2
1	71.37	73.71	73	73.51	72.89	74.89	72.16	71.94	72.43	72.85
2	63.11	59.37	70.21	69.34	69.63	69.54	70.83	68.92	70.27	69.89
3	66.43	67.37	67.57	67.50	67.21	67.58	68.40	68.03	67.06	67.76
4	72.83	71.44	72.83	71.64	72.20	72.41	71.85	71.48	71.98	71.93
5	76.21	76.75	76.90	76.16	76.50	75.56	76.83	75.91	76.89	76.29
6	75.30	76.47	75.71	75.57	75.76	77.13	75.67	75.80	76.26	76.22
7	75.87	77.47	77.16	76.58	76.77	76.62	75.24	77.31	77.37	76.63
8	74.37	73.23	72.97	74.83	74.10	75.18	75.84	74.42	74.22	74.91
9	81.03	80.67	81.34	80.63	80.91	81.81	80.23	80.64	80.29	80.74
10	69.41	69.23	69.56	70.43	69.65	68.53	63.76	68.78	69.54	69.15
11	74.32	74.72	74.54	73.89	74.36	72.51	73.80	74.06	74.21	73.64
12	70.36	71.23	71.79	70.45	70.95	70.62	71.28	71.47	71.14	71.12
13	65.24	65.84	64.83	65.41	65.34	65.23	65.37	65.79	65.51	65.47
14	76.83	75.62	77.06	77.85	78.84	76.98	75.26	77.73	77.19	76.79
15	68.62	68.96	71.91	70.47	69.89	70.01	71.20	71.16	70.83	70.80
16	67.26	68.13	69.37	67.98	68.18	67.71	67.75	68.37	67.50	67.83
17	64.87	65.08	65.36	64.83	65.03	64.84	65.79	65.83	64.37	65.20
18	77.24	77.53	77.28	76.88	77.23	76.47	75.44	77.64	76.89	76.61
19	69.27	66.18	69.25	69.81	69.12	70.06	68.76	68.66	69.48	69.24

Se observan los tiempos de ejecución individuales en los cuatro registros de la fase pretratamiento y el promedio de estos, así como los registros de la fase posttratamiento y su respectivo promedio.

TABLA 3

PROMEDIO DE LOS TIEMPOS DE EJECUCION POR GRUPO

G R U P O	<u>PRETRATAMIENTO</u>		<u>POSTRATAMIENTO</u>	
	E X P	\bar{M} (Tiempo) = 71.38	D.S. = 4.88	\bar{M} (Tiempo) = 70.15
.	MIN. = 62.12	MAX. = 78.43	MIN. = 61.58	MAX. = 76.47
G R U P O	<u>PRETRATAMIENTO</u>		<u>POSTRATAMIENTO</u>	
	\bar{M} (Tiempo) = 72.24	D.S. = 4.42	\bar{M} (Tiempo) = 72.26	D.S. = 4.31
C O N T	MIN. = 65.03	MAX. = 80.91	MIN. = 65.20	MAX. = 80.74

El promedio de los tiempos de ejecución del grupo experimental se reduce en más de un segundo, después de la fase de postratamiento.

Los promedios de tiempo del grupo control, tanto en la fase pretratamiento como en la postratamiento muestran una evidente consistencia.

TABLA 4

PUNTUACIONES SCAT

GRUPO	PRETRATAMIENTO		POSTRATAMIENTO	
	EXPERIMENTAL	\bar{M} = 21.06	D.S. = 4.89	\bar{M} = 20.33
	MIN. = 14	MAX. = 28	MIN. = 13	MAX. = 28
CONTROL	PRETRATAMIENTO		POSTRATAMIENTO	
	\bar{M} = 17.73	D.S. = 3.49	\bar{M} = 17.57	D.S. = 3.62
	MIN. = 11	MAX. = 24	MIN. = 12	MAX. = 25

El promedio de las puntuaciones del SCAT en el grupo experimental se redujo en la fase postratamiento.

El grupo control permaneció con puntuaciones prácticamente idénticas. Se observa que de antemano, las puntuaciones del grupo control eran más bajas que las del grupo experimental.

TABLA 5

PUNTUACIONES IDARE-RASGO

GRUPO EXPERIMENTAL	PRETRATAMIENTO		POSTRATAMIENTO	
		\bar{M}	= 37.86	\bar{M}
	D.S.	= 7.24	D.S.	= 10.18
	MIN.	= 27	MIN.	= 26
	MAX.	= 52	MAX.	= 56
GRUPO CONTROL	PRETRATAMIENTO		POSTRATAMIENTO	
		\bar{M}	= 35.52	\bar{M}
	D.S.	= 7.86	D.S.	= 9.11
	MIN.	= 23	MIN.	= 24
	MAX.	= 59	MAX.	= 62

Tanto las puntuaciones del grupo experimental como las del grupo control se incrementaron en la fase postratamiento.

El grupo control presentó los índices más bajos para ambas condiciones pre y postratamiento.

TABLA 6

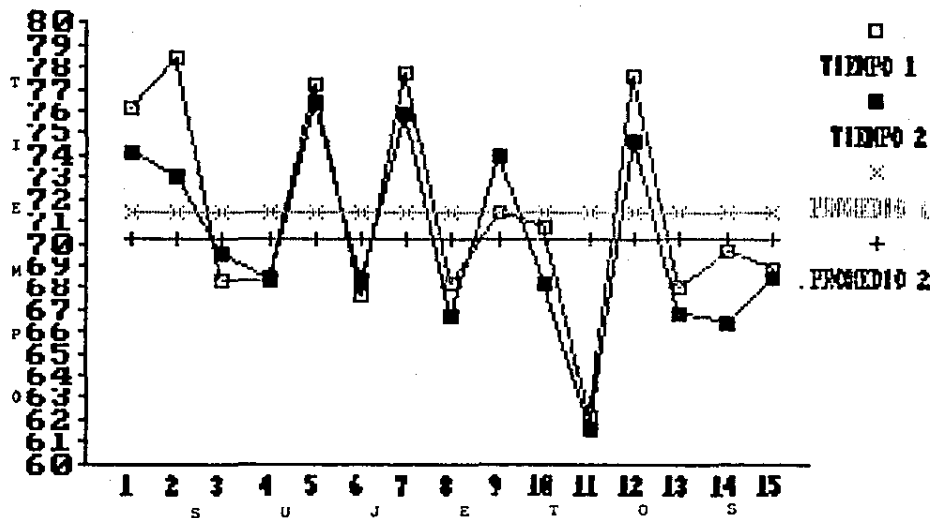
CORRELACIONES ENTRE TIEMPO DE EJECUCION Y SCAT

GRUPO EXPERIMENTAL	<u>PRETRATAMIENTO</u>	<u>POSTRATAMIENTO</u>
GRUPO CONTROL	$r = 0.01$	$r = -0.23$

Se observan los coeficientes de correlación de Pearson para ambos grupos, habiéndose obtenido resultados no significativos.

GRAFICA 1

RENDIMIENTO EN SEGUNDOS DEL PROMEDIO INDIVIDUAL DE LAS FASES
PRE Y POSTRATAMIENTO. GRUPO EXPERIMENTAL.



Tiempo 1 y 2 son los promedios de ejecución individuales en la fase pre y postratamiento respectivamente.

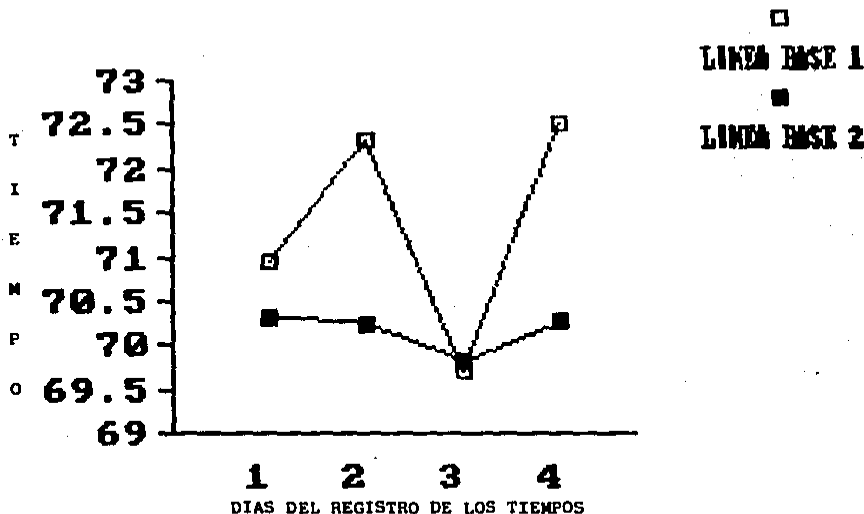
Promedio 1 y 2 son los promedios totales de todos los sujetos antes y después de la fase de tratamiento respectivamente.

Se observan los promedios de los tiempos de ejecución para cada sujeto, encontrándose reducciones después de la fase de tratamiento.

El promedio total de los sujetos disminuyó en la fase postratam.

GRAFICA 2

RENDIMIENTO EN SEGUNDOS DEL PROMEDIO TOTAL EN LOS DIAS DE REGISTRO ANTES Y DESPUES DE LA FASE DE TRATAMIENTO. GRUPO EXPERIMENTAL.



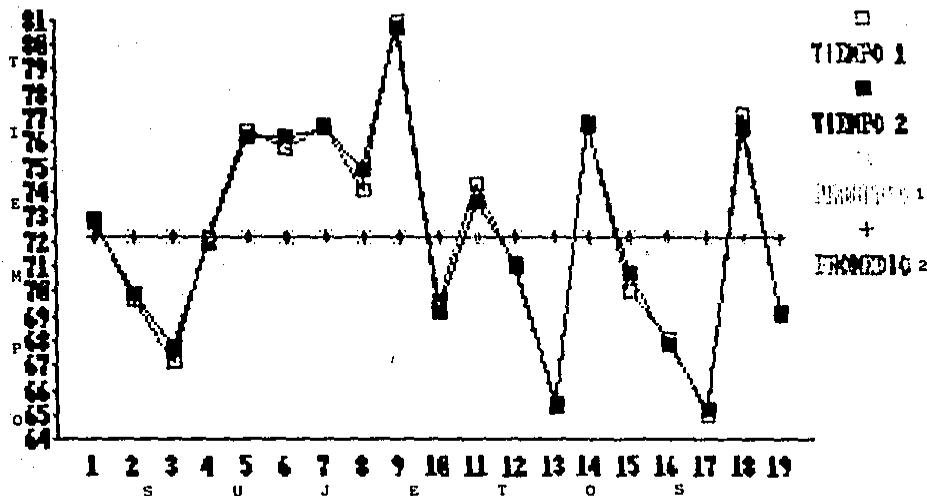
Línea base 1 y 2 son los promedios diarios de todo el grupo antes y después de la fase de tratamiento respectivamente.

Se observa que los promedios de los tiempos de ejecución de los nadadores del grupo experimental en la fase pretratamiento muestran una ligera inconsistencia, y que en la fase postratamiento se estabilizan y se reducen.

ESTA TESIS NO DEBE
SALIR DE LA BIBLIOTECA

GRAFICA 3

RENDIMIENTO EN SEGUNDOS DEL PROMEDIO INDIVIDUAL DE LAS FASES
PRE Y POSTRATAMIENTO. GRUPO CONTROL.



Tiempo 1 y 2 son los promedios de ejecución individuales en la fase pre y postratamiento respectivamente.

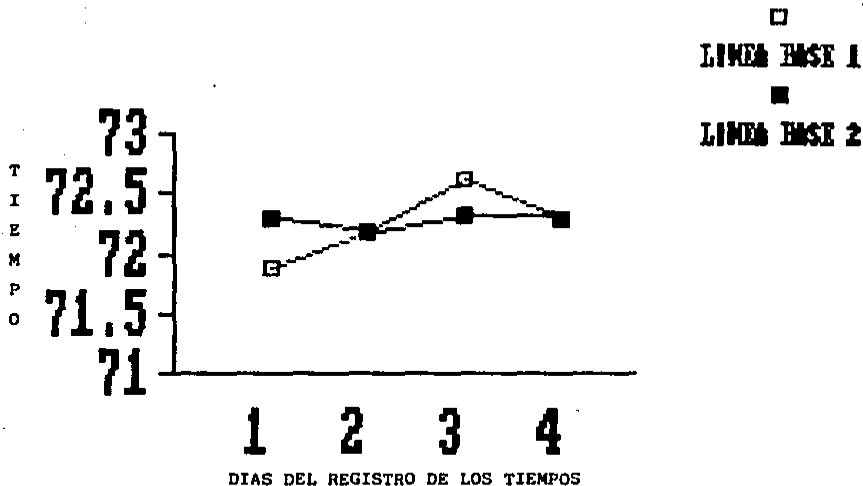
Promedio 1 y 2 son los promedios totales de todos los sujetos antes y después de la fase de tratamiento respectivamente.

Se observan los promedios de los tiempos de ejecución para cada sujeto, encontrándose una constancia en sus rendimientos.

El promedio total de los sujetos es semejante antes y después de la fase de tratamiento.

GRAFICA 4

RENDIMIENTO EN SEGUNDOS DEL PROMEDIO TOTAL EN LOS DIAS DE REGISTRO ANTES Y DESPUÉS DE LA FASE DE TRATAMIENTO. GRUPO CONTROL.



Línea base 1 y 2 son los promedios diarios de todo el grupo antes y después de la fase de tratamiento respectivamente.

Se observa que los promedios de los tiempos de ejecución de los nadadores del grupo control, tanto en la fase previa como en la posterior al tratamiento, son prácticamente similares.

5.2 ESTADISTICA INFERENCIAL.

Se empleó un ANOVA de medidas repetidas para determinar las diferencias entre las varianzas de los grupos control y experimental, en las condiciones pretratamiento - postratamiento, observándose:

Con respecto a la hipótesis 1 se encontró que hubieron efectos significativos en cuanto al tiempo de ejecución para el grupo experimental antes ($\bar{M} = 71.38$ seg.) y después ($\bar{M} = 70.15$ seg.), con una $F(1,34) = 14.1556$, $p < .001$

Las comparaciones de tiempo de ejecución se pueden observar con claridad en las tablas 1,3 y gráficas 1,2.

Con respecto a la hipótesis 2 se encontró que no hubieron diferencias significativas en cuanto al tiempo de ejecución en el grupo experimental ($\bar{M} = 70.15$ seg.) y en el grupo control ($\bar{M} = 72.26$), con una $F(1,32) = 1.86$, $p \rightarrow N.S.$

Las comparaciones de tiempo de ejecución se pueden observar con claridad en las tablas 1, 2, 3 y gráficas 1, 3.

Con respecto a la hipótesis 3 se encontró que no hubieron diferencias significativas en cuanto a la puntuación de A-Rasgo competitiva para el grupo experimental antes ($\bar{M} = 21.06$) y después ($\bar{M} = 20.33$), con una $F(1,34) = 0.7045$, $p \rightarrow N.S.$

Las comparaciones de A-Rasgo competitiva se pueden observar con claridad en la tabla 4.

Con respecto a la hipótesis 4 se encontraron diferencias significativas en cuanto a la puntuación de A-Rasgo competitiva en el grupo experimental ($\bar{M} = 20.33$) y en el grupo control ($\bar{M} = 17.57$), con una $F(1,32) = 3.61$, $p < .05$

Las comparaciones de A-Rasgo competitiva se pueden observar con claridad en la tabla 4.

Con respecto a la hipótesis 5 se encontró que no hubieron diferencias significativas en cuanto a la puntuación de A-Rasgo para el grupo experimental antes ($\bar{M} = 37.86$) y después ($\bar{M} = 38.86$), con una $F(1,34) = 0.6553$, $p \rightarrow N.S.$

Las comparaciones de A-Rasgo se pueden observar con claridad en la tabla 5.

Con respecto a la hipótesis 6 se encontró que no hubieron diferencias significativas en cuanto a la puntuación de A-Rasgo en el grupo experimental ($\bar{M} = 38.86$) y en el grupo control ($\bar{M} = 36.52$), con una $F(1,32) = 1.71$, $p \rightarrow N.S.$

Las comparaciones de A-Rasgo se pueden observar con claridad en la tabla 5.

6. DISCUSION Y CONCLUSIONES.

Los resultados obtenidos son parcialmente consistentes con un cuerpo sustancial de investigaciones que confirman que la práctica mental, es una técnica eficaz en el mejoramiento de la ejecución motora. (Suinn, 1972, 1976; Lazarus 1977, Kolonay 1977 en Fensterheim 1980; Weinberg et al. 1981; Caudill et al. 1983; Andre y Means, 1984).

Por lo tanto, la efectividad de la técnica de práctica mental, lleva a pensar que la combinación de relajación muscular y la visualización es eficaz en la reducción de los tiempos de ejecución. Es probable que se deba a que la primera permite un estado de mayor receptividad dando paso a los procesos imaginativos para que estos puedan ser utilizados y mejor en la actuación.

La comparación de los promedios de tiempos de ejecución para ambos grupos en la fase de pretratamiento, no indicó diferencia significativa. Esto implica que las condiciones preexperimentales fueron óptimas para la detección de un cambio potencial en algún grupo.

El tiempo de ejecución de los 100 metros estilo libre del grupo experimental, logró un decremento significativo, lo cual presumiblemente implica que la aplicación de la técnica de práctica mental surtió efecto positivo. Evidentemente ocurrieron cambios en los sujetos del grupo experimental, quizá como resultado de una modificación en la forma de percibir la propia ejecución durante la exposición al tratamiento.

Debe aclararse que el tiempo obtenido en la fase de postratamiento es relevante, porque en eventos competitivos de esta índole el éxito se determina hasta en centésimas de segundo. Ha de mencionarse que aunque los nadadores no corresponden a un grupo de deportistas de alto rendimiento, y pese a la relativa consistencia de sus ejecuciones, los decrementos promedio obtenidos son algo más que centésimas de segundo.

Por otra parte, los registros que se obtuvieron para el grupo control, indican una marcada consistencia (lo esperado para el grupo control), ya que la diferencia antes y después del tratamiento fue de dos centésimas lo cual no es significativo estadísticamente.

Aun cuando en el análisis intragrupo del grupo experimental hubo una diferencia significativa antes y después, el contraste realizado para ambos grupos después de la fase experimental, no arrojó diferencias estadísticamente significativas.

Dados los resultados obtenidos en la reducción del tiempo por parte de los nadadores, deben ser formuladas las siguientes consideraciones:

El haber combinado un periodo de relajación muscular con la técnica de la visualización imaginativa, posiblemente favoreció un tono muscular que ocasionó una receptividad óptima para las indicaciones dadas en la visualización imaginativa, alcanzando éstas mayor claridad.

Este dato se ve apoyado por la literatura, en donde combinaciones de técnicas de práctica mental y relajación muscular, producen mejores rendimientos que dichas técnicas por separado.

El proceso que conlleva el relajar progresivamente los músculos, ocasionó que los sujetos tuvieran la oportunidad de "sentirse": conseguir sensaciones táctiles y cinestésicas, identificar su fortaleza o debilidad muscular, saber sobre la disposición de sus grupos musculares en el organismo. Este hecho lleva a

suponer que incidió en un acercamiento al propio conocimiento de su cuerpo. El reconocimiento y detección de las sensaciones producidas llevan a realizar una cierta integración de la imagen corporal, desembocando en una mayor conciencia de las capacidades físico-atléticas, y por consiguiente en la forma de obtener el mayor provecho de ellas.

Está fundamentado que la obtención del estado de relajamiento muscular va llevando al organismo a seleccionar y enfocar los estímulos que son pertinentes y a descartar aquéllos que son irrelevantes.

La técnica de práctica mental, en este caso la de visualización imaginativa, hace que un sujeto perciba imágenes y realice un reencuentro con su propia capacidad imaginativa. El proceso de visualizar el recorrido de la distancia de 100 metros, condujo a que los sujetos centraran su atención en cada uno de los pasos que eslabonan el total del trayecto; es verosímil que ésto permitió que el individuo se observase a sí mismo, y al realizarlo se concientizara de la forma en la que lleva a cabo su actuación: cuáles son los puntos en que se desempeña correctamente y cuáles están siendo mal efectuados para así ejecutar la modificación que permita realizar un mejor aprovechamiento.

De tal forma no se cuestiona que la práctica física perfecciona una habilidad, pero su empleo exclusivo sin contar con la práctica mental, es desperdiciar un importante auxiliar de preparación para obtener un mejor rendimiento.

Esta técnica auxilia al nadador, pues constituye un ensayo o un "calentamiento" psíquico en el que se persigue la consecución de una meta, y mediante este repaso el sujeto dirige su atención hacia la obtención de sus objetivos, tales como: mejorar su tiempo de ejecución; realizar los movimientos con corrección, fuerza y velocidad; alentar su capacidad de logro y triunfo; evitar en lo posible todo sentimiento, deseo y pensamiento distractor relacionado a la prueba que debe ejecutar. Cuando llega el momento de llevar a la realidad física lo que se ha ensayado mentalmente, el sujeto perpetra su recorrido tal y como lo ha venido

"desempeñando" en su mente, por lo que de acuerdo a un bien establecido principio psicológico, una habilidad aprendida o practicada en una situación se transferirá a una nueva situación en proporción directa al grado en que la nueva situación se asemeje a aquélla en que se forjó la práctica. Aplicando ésto a los atletas, mientras más práctica un individuo su deporte bajo condiciones similares de juego, es más probable que su rendimiento se repita durante su ejecución real.

Cuando el atleta fue requerido para cometer el evento atlético en forma física y real, éste con gran seguridad contó con la capacidad de concentrarse, de saber que situaciones idénticas ya las había experimentado mentalmente, por lo que fue capaz de manejar y controlar parcialmente sentimientos y pensamientos distractores: Fijó su atención en sus propios movimientos tal y como los fraguó en su práctica mental, dirigiendo su atención a sacarle provecho y ventaja a cada uno de los eslabones del recorrido en los 100 metros libres. El estar completamente focalizado en evocar paso por paso su trayecto en la distancia citada, presumiblemente impidió que surgiesen lapsos mentales como fruto de la no preparación mental. La simultaneidad al llevarlo a cabo físicamente, fomentó que se produjera un aprovechamiento y optimización de sus potencialidades físicas y desechar inhibidores mentales.

Por lo que respecta a la variable ansiedad, los resultados que se obtuvieron en la presente investigación no concuerdan con aquéllas que reportan una disminución significativa en la ansiedad de rasgo al contar con la práctica mental (Lanning & Hisanaga, 1983) ni con otros estudios en los cuales una mejor ejecución se ve acompañada de una ansiedad de rasgo competitiva más baja (Power, 1982; Smith, 1983; Cook et al. 1983).

Se observó que no hubieron diferencias significativas en la fase preexperimental para ambos grupos en las puntuaciones del SCAT. No obstante,

existió un decremento moderado del nivel de A-Rasgo competitiva para el grupo experimental. El promedio de las puntuaciones en la fase pretratamiento correspondió según el baremo, al percentil 67; en el retest se redujo hasta alcanzar el percentil 61, siendo éste el inmediatamente superior a la mediana. Estos hallazgos probablemente muestren la existencia de una cierta interacción entre la cantidad de ansiedad necesaria y el rendimiento máximo de determinadas actividades físicas, ya que una ejecución máxima se inhibe por una excesiva ansiedad.

Es factible que las ligeras reducciones en los niveles de A-Rasgo competitiva hayan alcanzado un nivel adecuado para la obtención de ejecuciones máximas. Por lo que la técnica en práctica mental tal vez consiguió decrementos que estabilizan parcialmente un rango apropiado para que el rendimiento no decrezca.

La comparación postratamiento arrojó diferencias significativas entre ambos grupos, siendo que éstas indican que los niveles de A-Rasgo competitiva del grupo control son las más bajas. Sin embargo, en la fase pretratamiento las medias de los grupos ya diferían por más de tres unidades en promedio, y en la fase postratamiento que resultó significativa, imperó la misma tónica diferencial. De esta forma la significancia estadística pierde su validez real, ya que los grupos escogidos aleatoriamente presentaron esta situación un tanto inusual. Por lo que la variable tratamiento no tuvo relación alguna en esta divergencia, ya que fue una diferencia previa al tratamiento que existió en los grupos.

Debe considerarse que para lograr reducciones drásticas en los niveles de la ansiedad más arraigados en los individuos (A-Rasgo competitiva) se deben manejar otros objetivos diferentes al de esta investigación; estudios conducidos con otro tipo de técnicas y metodologías. En el caso de la presente investigación la variable rendimiento atlético fue a la que se le dirigió mayor atención y como producto de ésta se estableció que podía existir un nexo con la ansiedad, considerada entonces en el estudio. De esta forma se explica, que por un lado la técnica de práctica mental no se focalizó, en su totalidad, en

aspectos de ansiedad. Por otra parte se entiende la diferencia de puntajes para ambos grupos en cuanto a ansiedad porque el objetivo primordial se fijó en buscar que los dos grupos tuvieran rendimientos atléticos semejantes y no coeficientes similares en A-Rasgo.

El objetivo específico de la aplicación del IDARE-Rasgo fue el contar con una medida de comparación con el SCAT (éste mide niveles de ansiedad de rasgo competitiva) pues el segundo no se encuentra estandarizado en México. De esta forma se intentó apoyar los datos que se consiguieran con el SCAT, en base a un test que ya ha probado su validez en niveles de A-Rasgo.

Las puntuaciones obtenidas en el IDARE-Rasgo para ambos grupos, en la fase pretratamiento fueron relativamente equivalentes, mostrando un promedio ligeramente menor los del grupo control que los del grupo experimental, sin que esta diferencia haya sido significativa de antemano. De cualquier modo, está en concordancia con las puntuaciones obtenidas en el SCAT, ya que el grupo control alcanzó niveles de A-Rasgo más bajos que los del grupo experimental: Estas diferencias tienden a indicar que los grupos eran diferentes entre sí.

Un dato que resalta, es el hecho de que las puntuaciones obtenidas en la fase postratamiento para ambos grupos se incrementaron levemente, aunque sin mostrar una diferencia significativa. Se argumenta que estas variaciones en realidad son esperadas puesto que la A-Rasgo se refiere a diferencias en la disposición a percibir un amplio rango de situaciones, y que éstas dependen del tiempo en el que se den por lo que resultaría en este tipo de A-Rasgo, una fluctuación para momentos diferentes.

Es importante mencionar, que los promedios de las puntuaciones tanto antes como después del tratamiento oscilaron entre el percentil 50 al 60, según el baremo correspondiente, por lo que los grupos mostraron niveles de A-Rasgo que se ubican en un término medio.

Las puntuaciones obtenidas en los tests de ansiedad, llevan a plantear los siguientes aspectos:

El objetivo central de la técnica de práctica mental se dirigió a la reducción del tiempo de ejecución atlética, y por adición se buscó conseguir medidas de A-Rasgo que reflejaran qué vínculo existía entre el rendimiento deportivo y la ansiedad.

Puesto que no ocurrieron cambios significativamente estadísticos en las puntuaciones de A-rasgo y dado que éstas se situaron en un rango promedio según los baremos correspondientes, esto lleva a pensar en la existencia de un determinado estado de A-Rasgo en los individuos, en el que se favorece la consecución de un rendimiento incrementado. Considerando un modelo hipotético de una curva (tal como una campana de Gauss), el hecho de estar ubicado en ambos extremos, tiende a inhibir (por falta o exceso) el alcanzar una ejecución óptima, y por contraparte, el permanecer en la cresta del modelo hipotético resulta en la obtención de incrementos en el rendimiento.

Con lo citado se arguye que la A-Rasgo tal como se manifestó en los deportistas, posiblemente resultó ser un canal indispensable de acceso a la energía corporal, sin el cual no sería factible la consecución de cualquier tipo de desempeño físico. Sin embargo, se debe tomar en cuenta que es extremadamente complicado establecer con precisión cuantitativa el rango en el que ocurre un rendimiento superior.

Debe señalarse que las puntuaciones que reflejaron los sujetos muestran niveles de A-Rasgo, por lo que cuando se presentó el evento real en la distancia de

los 100 metros, pueden emerger estados transitorios y específicos de A-Estado que no se registraron en este estudio.

No obstante, siguiendo la misma línea de pensamiento se puede argumentar que se requiere cierto monto de A-Estado sin el cual el desempeño físico a realizar no sería ejecutado, tal como acontece con la A-Rasgo.

Lo anterior conduce a suponer que aquellos sujetos con una determinada A-Rasgo tendrán usualmente (en situaciones cotidianas frecuentes) reacciones de A-Estado directamente proporcionales a la primera, y ya que los coeficientes de A-Rasgo expresados en esta investigación se situaron ligeramente por arriba de la mediana, es de esperar que de contar con medidas de A-Estado se habrían obtenido resultados semejantes.

Este supuesto de la proporción directa entre A-Rasgo y A-Estado debe confirmarse en situaciones reales competitivas, para comprobar la validez de esta relación.

SUGERENCIAS Y LIMITACIONES.

La investigación indicó que la práctica mental muy factiblemente influyó en la obtención de mejores rendimientos en los nadadores, así como en que es lógico suponer que existe un cierto nivel de A-Rasgo mediante la cual los atletas obtienen mayor provecho de sus rendimientos.

Los resultados alcanzados en la presente investigación arrojaron datos reveladores, abriendo la puerta a nuevas interrogantes que pueden y deben ser planteadas a modo de crear un cuerpo más extenso en el conocimiento de esta área de la psicología deportiva.

En esta forma se proponen variaciones y alternativas sobre las cuales los investigadores interesados en el tema puedan encaminar sus estudios, y así confirmar los resultados aquí mostrados.

Sería atractivo crear modificaciones de la técnica de práctica mental que se enfoquen a aquellas áreas específicas del recorrido de los 100 metros (no a la totalidad de la prueba en sí) en las que se ha constatado que los atletas tienen mayores dificultades. Esto conllevaría seguimientos individualizados para los deportistas, en los cuales la técnica de práctica mental se ajustaría a carencias identificadas y exigencias que reporten los mismos nadadores, en contraposición a una técnica que por razones de control, proveyó instrucciones más generales.

Sería interesante, disponiendo de tiempo, realizar estudios en que la técnica sea fragmentada de modo que los sujetos aprendan exclusivamente a relajarse; después realizar un seguimiento en que se corrobore el grado alcanzado. Efectuado lo anterior, proseguir paulatinamente con ejercicios guiados de práctica mental y ejercer un monitoreo para comprobar la nitidez con la que aparecen las imágenes en cada uno de los

sujetos. Una vez comprobada la destreza, tanto de relajación como práctica mental, se procedería a implantar la técnica avocada a las exigencias específicas de la actividad deseada.

Un factor importante para futuras investigaciones consiste en probar diversas duraciones del tratamiento (número de sesiones) y verificar si existe un vínculo que incida en un mejor rendimiento atlético por parte de los deportistas. Por otro lado, el periodo de tratamiento no debería limitarse a los días en que está presente el investigador, sino que sería conveniente fomentar su empleo diario, en un lugar donde las condiciones sean favorables, para que en esta forma se obtengan los máximos beneficios.

Asimismo sería muy provechoso capacitar a los entrenadores en el empleo de la práctica mental, pues ellos realizarían un seguimiento más prolongado y cercano de la técnica, teniendo la facilidad de identificar las fallas que presentan los nadadores y de esta forma dirigir más atención a estas áreas en la que los deportistas manifiestan mayores dificultades.

Muy meritorio resultaría investigar, tras haber contado con la práctica mental, qué tipo de resultados se obtienen en eventos competitivos; la forma en que otra clase de variables como: estrés de competencia, ansiedad de desempeño, motivación al logro, público, etc. intervienen en la consecución de rendimientos tope. Los estudios conocidos han dirigido exclusivamente su atención a eventos no competitivos.

Es cautivante pensar en diseñar estudios en los que se cuente con un mayor número de participantes, para que los resultados sean mayormente generalizables. Asimismo contrastar a atletas de diferentes deportes y observar cómo incide sobre ellos el efecto potencial de la práctica mental. De la misma forma, sería valioso cotejar en qué medida influye la práctica mental en un grupo de deportistas expertos o de alto rendimiento en comparación con atletas del mismo deporte, pero con menos nivel de experiencia.

Una consideración a tomar es que el registro de los tiempos de este estudio, fue tomado por los dos entrenadores (uno por cada grupo), hecho que habría sido conveniente que se realizara por otro entrenador igualmente calificado, y con ello incrementar la confiabilidad de un mismo cronometrador. De igual modo, el alejamiento de los entrenadores en este aspecto de la investigación, repercutiría en una mayor "ceguera" de éstos ante los objetivos de la investigación.

Debe destacarse, que siempre y cuando un atleta haya sido identificado como un individuo cuya ansiedad le impide tener un mejor rendimiento atlético, o él mismo refiera sentirse inhabilitado por esta razón, la técnica deberá abordar aspectos que faciliten al sujeto lidiar con ella. Incluso se debe pensar en otras técnicas o tratamientos más específicos que abatan la ansiedad a mediano o largo plazo.

Tal y como se mencionó con la práctica mental, sería muy sustancioso verificar qué cambios de ansiedad ocurren en los sujetos antes de una competencia, ya que con seguridad surgen nuevas variables, únicas en esta clase de situaciones. Por lo que convendría implementar medidas de detección de ansiedad más finas como las de tipo fisiológico: tasa cardíaca, frecuencia respiratoria, sudoración, etc. (medidas a ejecutarse no sólo en competencias, sino en eventos como el de este estudio) que permitan conocer con mayor exactitud lo que acontece previo a cualquier tipo de realización físico-atlética.

Cabe señalar la diferencia de equivalencia en puntajes del SCAT que existió entre ambos grupos de la investigación, pues aunque el objetivo primordial era observar lo que sucedía con el rendimiento atlético, se debe tener presente en estudios futuros, el contar con grupos en idénticas condiciones para asegurar y reducir lo más posible la interferencia de variables extrañas.

Una consideración final referente al SCAT. Debe entenderse que este test fue construido para situaciones deportivas competitivas, situación que no apareció en este estudio. De aquí se arguye que los resultados no reflejaran su capacidad de predicción como ante una competencia. Además, dada la consistencia de las respuestas ante el instrumento (en las condiciones antes y después), lleva a enjuiciar la real valía del SCAT, puesto que al contar con tres opciones de respuesta, hace que los sujetos no tengan un mayor margen de alternativas que favorezcan detecciones más precisas de la ansiedad. También sería conveniente que el test abarcara aspectos no sólo puramente competitivos (como está actualmente), sino también tomase en cuenta lo relacionado al entrenamiento, a la actividad deportiva diaria, etc.

7. REFERENCIAS.

1. Andre, J.C. & Means, J.R. (1986) Rate of imagery in mental practice: an experimental investigation. Journal of Sport Psychology; 8, 124-128.
2. Bermejo, G. (1986) La Psicología y la actividad deportiva. Tesis Profesional, México, U.N.A.M.,
3. Boon, H., Davrou, Y., Macquet, J-C. (1978) La Sofrología. Bilbao, Mensajero,
4. Brown, J.M. (1982) Are sport psychologists really psychologists?. Journal of Sport Psychology; 4, 13-18.
5. Browne, M.A. & Mahoney, M.J. (1984) Sport Psychology. Annual Review Psychology; 35, 605-625.
6. Campbell, D.T. & Stanley, J.C. (1966) Diseños experimentales y cuasi-experimentales para la investigación; Buenos Aires, Amorrortu.
7. Canseco, M.G. y Vizcarra, C. (1987) Programa de entrenamiento conductual aplicado a los clavados en México. Tesis profesional; México, Universidad Anáhuac.
8. Caudill, D., Weinberg, R. & Jackson, A. (1983) Psyching-up and track athletes: A preliminary investigation. Journal of Sport Psychology; 5, 231-235.
9. Cook, D., Gansneder, B., Rotella, R. et al. (1983) Relationship among competitive state anxiety, ability and golf performance. Journal of Sport Psychology; 5, 460-465.
10. De Moja, C.A. & De Moja, G. (1984) State-Trait anxiety and motocross performance. Perceptual and Motor Skills; 62, 107-110.

11. Deshaies, P. (1980) The interactional model of anxiety in a sport competition situation. Paper presented at the annual meeting of the North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity. Boulder, Colorado.
12. Feltz, D.L. & Landers, D. (1983) The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis. Journal of Sport Psychology; 5, 25-57.
13. Fensterheim, H. (1980) A behavioral method for improving sport performance. Psychiatric Annals; 10, 123-127.
14. Fisher, A.C. & Zwart, E.F. (1982) Psychological analysis of athlete's anxiety responses. Journal of Sport Psychology; 4, 139-158.
15. Geron, E. (1983) Application of psychological methods to competitive sport. International Journal of Sport Psychology; 14, 123-131.
16. Gould, D., Weinberg, R., Jackson, A. (1980) Mental preparation strategies, cognitions, and strength performance. Journal of Sport Psychology; 2, 329-339.
17. Huddleston, S. & Gill, D.L. (1981) State anxiety as a function of skill level and proximity to competition. Research Quarterly for Exercise and Sport; 52, 31-34.
18. Huband, E.D. & McKelvie, J.S. (1986) Pre and post game state anxiety in team athletes high and low in competitive trait anxiety. International Journal of Sport Psychology; 17, 191-198.
19. Kinsey, J. (1981) Sport psychology and clinical psychology: What value in a closer relationship?. International Journal of Sport Psychology; 12, 216-218.
20. Kirkcaldy, B.D. (1984) Clinical psychology in sport. International Journal of Sport Psychology; 15, 127-136.
21. Lanning, W. & Hisanaga, B. (1983) A study of the relation between the reduction of competition anxiety and an increase in athletic performance. International Journal of Sport Psychology; 14, 219-227.

22. Loehr, J.E. (1982) Training program for the athlete. Champaign, Leisure Press.

23. Llewellyn, J.H. & Blucker, J.A. (1982) Psychology of coaching: Theory and application. Minneapolis, Burgess.

24. Mariscal, R. (1979) La agresividad dentro de los deportes. Tesis Profesional. México, Universidad Iberoamericana.

25. Martens, R. (1977) Sport Competition Anxiety Test. Champaign, Illinois, Human Kinetics.

26. McGuigan, F.J. (1983) Psicología experimental: Enfoque metodológico. México, 3a. ed., Trillas.

27. Oliva, F.J. (1986) Un estudio de la agresión en la psicología del deporte. Tesis profesional. México, U.N.A.M.

28. Orlick, T. (1986) Psyching for sport. Mental Training for athletes. Champaign, Illinois, Leisure Press.

29. Orlick, T. (1986) Psyching for sport. Coaches training manual to. Champaign, Illinois, Leisure Press.

30. Palacio, J. & Salmela, J.H. (1986) Identified roles, programmes and models of sport psychology in North America. International Journal of Sport Psychology; 17, 311-326.

31. Pick, S. y López A.L. (1984) Cómo investigar en ciencias sociales. México, 3a. ed., Trillas.

32. Plaschinski, H. (1987) Actitud de los alumnos, maestros y directores de la Universidad Anáhuac hacia la actividad física. Tesis profesional. México, Universidad Anáhuac.

33. Potteet, D. & Weinberg, R. (1980) Competition trait anxiety, state anxiety and performance. Perceptual and Motor Skills; 50, 651-654.

34. Power, S.L.D. (1982) An analysis of anxiety levels in track and field athletes of varying ages and abilities. International Journal of Sport Psychology; 13, 258-267.

35. Ribeiro, A. (1970) Psicología del deporte y preparación del deportista. Buenos Aires, Kapelusz.

36. Rupnow, A. & Ludwig, D.A. (1981) Psychometric note on the reliability of the sport competition anxiety test: Form C. Research Quarterly for Exercise and Sport; 52, 35-37.

37. Sánchez, A.M. (1981) Aspectos psicodinámicos de la personalidad del deportista. Tesis profesional. México, U.N.A.M.

38. Silva, J.M. (1982) Competitive sport environments. Performance enhancement through cognitive intervention. Behavior Modification; 6, 443-463.

39. Silva, J.M. (1984) The emergence of applied sport psychology. Contemporary trends- Future issues. International Journal of Sport Psychology; 15, 40-51.

40. Singer, J.L. (1974) Imagery and daydream methods in psychotherapy and behavior modification. New York, Academic Press.

41. Singer, R.N. (1984) What sport psychology can do for the athlete and coach? International Journal of Sport Psychology; 15, 52-61.

42. Smith, T. (1983) Competition trait anxiety in youth sport: Differences according to age, sex, race and playing status. Perceptual and Motor Skills; 57, 1235-1238.

43. Suinn, R.M. (1972) Behavior-rehearsal training for ski-racers. Behavior Therapy; 3, 519-520.

44. Suinn, R.M. (1976) Body thinking: Psychology for olympic champs. Psychology Today; 10, 38-44.

45. Suinn, R.M. (1977) Behavioral methods at the winter olympic games. Behavior Therapy; 8, 283-284.

46. Spielberger, C.D. (1972) Anxiety as an emotional state. En Spielberger, C.D. (Ed.) Anxiety: Current trends in theory and research. New York, Academic Press.

47. Spielberger, C.D. y Díaz-Guerrero, R. (1975) Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado. México, El Manual Moderno.
48. Taylor, J. (1981) The effects of mental fitness on athletic performance. International Journal of Sport Psychology; 12, 87-95.
49. Thomas, A. (1978) Psicología del deporte. Barcelona, Herder.
50. Torres, S. y Torres, A.I. (1979) Psicología aplicada a la formación de clavadistas. Tesis Profesional. México, Universidad Iberoamericana.
51. Ungerleider, S. (1985) Training for the olympic games with mind and body: Two cases. Perceptual and Motor Skills; 61, 1291- 1294.
52. Vanek, M. & Cratty, B.J. (1970) Psychology and the superior athlete. London, MacMillan.
53. Wasserman, M. (1983) Transcending ethnocentrism in sport research: The case of aztec player-gambling. Anthropos; 78, 874- 878.
54. Weinberg, R.S., Seabourne, T.G., Jackson, A. (1981) Effects of visuo-motor behavior rehearsal, relaxation and imagery on karate performance. Journal of Sport Psychology; 3, 228-238.
55. Wittig, A.F. (1984) Sport Competition anxiety and sex role. Sex Roles; 10, 469-473.
56. Zaichkowsky, L.D. (1980) Single case experimental designs and sport psychology research. Psychology of Motor Behavior and Sport; 171-179.

CUESTIONARIO DE COMPETICIÓN DE ILLINOIS.
Forma A.

101

Instrucciones : A continuación encontrarás algunos enunciados relacionados a la forma cómo se sienten las personas cuando compiten en deportes y juegos. Lee cada enunciado y decide si CASI NUNCA, ALGUNAS VECES o A MENUDO te sientes de esa forma al competir en deportes o juegos. Si tu elección es CASI NUNCA, llena el espacio con la letra A; si tu elección es ALGUNAS VECES, llena el espacio con la letra B y si tu elección es A MENUDO, llena el espacio con la letra C. No hay respuestas correctas o incorrectas. No utilices mucho tiempo en un solo enunciado. Recuerda, debes escoger la letra que describe cómo te sientes usualmente cuando compites en deportes y juegos.

casi nunca algunas veces a menudo

- | | | | |
|--|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 1. Competir contra otros es socialmente agradable. | A <input type="checkbox"/> | B <input type="checkbox"/> | C <input type="checkbox"/> |
| 2. Antes de competir me siento intranquilo. | A <input type="checkbox"/> | B <input type="checkbox"/> | C <input type="checkbox"/> |
| 3. Antes de competir me preocupa el no desempeñarme bien. | A <input type="checkbox"/> | B <input type="checkbox"/> | C <input type="checkbox"/> |
| 4. Soy un buen deportista cuando compito. | A <input type="checkbox"/> | B <input type="checkbox"/> | C <input type="checkbox"/> |
| 5. Cuando compito me preocupa el cometer errores. | A <input type="checkbox"/> | B <input type="checkbox"/> | C <input type="checkbox"/> |
| 6. Antes de competir estoy calmado. | A <input type="checkbox"/> | B <input type="checkbox"/> | C <input type="checkbox"/> |
| 7. Establecer una meta es importante cuando se compete. | A <input type="checkbox"/> | B <input type="checkbox"/> | C <input type="checkbox"/> |
| 8. Antes de competir me da una sensación de náusea. | A <input type="checkbox"/> | B <input type="checkbox"/> | C <input type="checkbox"/> |
| 9. Poco antes de competir, me doy cuenta que mi corazón late más rápido de lo usual. | A <input type="checkbox"/> | B <input type="checkbox"/> | C <input type="checkbox"/> |
| 10. Me gusta competir en juegos que demanden una considerable energía física. | A <input type="checkbox"/> | B <input type="checkbox"/> | C <input type="checkbox"/> |
| 11. Antes de competir me siento relajado. | A <input type="checkbox"/> | B <input type="checkbox"/> | C <input type="checkbox"/> |
| 12. Antes de competir estoy nervioso. | A <input type="checkbox"/> | B <input type="checkbox"/> | C <input type="checkbox"/> |
| 13. Los deportes de equipo son más excitantes que los deportes individuales. | A <input type="checkbox"/> | B <input type="checkbox"/> | C <input type="checkbox"/> |
| 14. Me siento nervioso y preferiría empezar el juego. | A <input type="checkbox"/> | B <input type="checkbox"/> | C <input type="checkbox"/> |
| 15. Antes de competir, usualmente me levanto tenso. | A <input type="checkbox"/> | B <input type="checkbox"/> | C <input type="checkbox"/> |

Table 24
Sport Competition Anxiety Test for Adults

ILLINOIS COMPETITION QUESTIONNAIRE
Form A

Directions: Below are some statements about how persons feel when they compete in sports and games. Read each statement and decide if you HARDLY EVER, or SOMETIMES, or OFTEN feel this way when you compete in sports and games. If your choice is HARDLY EVER, blacken the square labeled A, if your choice is SOMETIMES, blacken the square labeled B, and if your choice is OFTEN, blacken the square labeled C. There are no right or wrong answers. Do not spend too much time on any one statement. Remember to choose the word that describes how you usually feel when competing in sports and games.

	Hardly-Ever	Sometimes	Often
1. Competing against others is socially enjoyable.	A <input type="checkbox"/>	B <input type="checkbox"/>	C <input type="checkbox"/>
2. Before I compete I feel uneasy.	A <input type="checkbox"/>	B <input type="checkbox"/>	C <input type="checkbox"/>
3. Before I compete I worry about not performing well.	A <input type="checkbox"/>	B <input type="checkbox"/>	C <input type="checkbox"/>
4. I am a good sportsman when I compete.	A <input type="checkbox"/>	B <input type="checkbox"/>	C <input type="checkbox"/>
5. When I compete I worry about making mistakes.	A <input type="checkbox"/>	B <input type="checkbox"/>	C <input type="checkbox"/>
6. Before I compete I am calm.	A <input type="checkbox"/>	B <input type="checkbox"/>	C <input type="checkbox"/>
7. Setting a goal is important when competing.	A <input type="checkbox"/>	B <input type="checkbox"/>	C <input type="checkbox"/>
8. Before I compete I get a queasy feeling in my stomach.	A <input type="checkbox"/>	B <input type="checkbox"/>	C <input type="checkbox"/>
9. Just before competing I notice my heart beats faster than usual.	A <input type="checkbox"/>	B <input type="checkbox"/>	C <input type="checkbox"/>
10. I like to compete in games that demand considerable physical energy.	A <input type="checkbox"/>	B <input type="checkbox"/>	C <input type="checkbox"/>
11. Before I compete I feel relaxed.	A <input type="checkbox"/>	B <input type="checkbox"/>	C <input type="checkbox"/>
12. Before I compete I am nervous.	A <input type="checkbox"/>	B <input type="checkbox"/>	C <input type="checkbox"/>
13. Team sports are more exciting than individual sports.	A <input type="checkbox"/>	B <input type="checkbox"/>	C <input type="checkbox"/>
14. I get nervous wanting to start the game.	A <input type="checkbox"/>	B <input type="checkbox"/>	C <input type="checkbox"/>
15. Before I compete I usually get up tight.	A <input type="checkbox"/>	B <input type="checkbox"/>	C <input type="checkbox"/>

IDARE

Inventario de Autoevaluación

SXR

103

Instrucciones: Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y llene el círculo del número que indique cómo se siente *generalmente*. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa cómo se siente *generalmente*.

	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	CASI SIEMPRE
21. Me siento bien	0	1	2	3
22. Me canso rápidamente	0	1	2	3
23. Siento ganas de llorar	0	1	2	3
24. Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo	0	1	2	3
25. Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente	0	1	2	3
26. Me siento descansado	0	1	2	3
27. Soy una persona "tranquila, serena y sosegada"	0	1	2	3
28. Siento que las dificultades se me amontonan al punto de no poder superarlas	0	1	2	3
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	0	1	2	3
30. Soy feliz	0	1	2	3
31. Tomo las cosas muy a pecho	0	1	2	3
32. Me falta confianza en mí mismo	0	1	2	3
33. Me siento seguro	0	1	2	3
34. Trato de sacarle el cuerpo a las crisis y dificultades	0	1	2	3
35. Me siento melancólico	0	1	2	3
36. Me siento satisfecho	0	1	2	3
37. Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan	0	1	2	3
38. Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza	0	1	2	3
39. Soy una persona estable	0	1	2	3
40. Cuando pienso en los asuntos que tengo entre manos me pongo tenso y alterado	0	1	2	3

APENDICE 7

APENDICE 3

ANALISIS DE CONFIABILIDAD (TEST-RETEST) DEL SCAT Y VALIDACION CONCURRENTENTE DEL SCAT CON EL IDARE-RASGO.

VARIABLE	CASOS	MEDIA	DESVIAC. EST.	
V1 SCAT	23	19.47	4.11	
V2 SCAT	23	19.21	4.91	(1 semana)
V3 SCAT	23	19.91	4.16	(1 mes)
V4 IDARE-R	23	37.82	8.35	

COEFICIENTES DE CORRELACION DE PEARSON

	V1	V2	V3	V4	
V1	--	.9279	.9448	.7314	
V2	--	--	.9374	.7076	g.l. = n-2
V3	--	--	--	.7031	p < .05 = .413
V4	--	--	--	--	p < .01 = .526

El objetivo de la aplicación piloto del SCAT, fue el obtener la confiabilidad test-retest y su validez concurrente con una prueba estandarizada como es el IDARE-Rasgo, ya que no existe validación del SCAT en México.

Todos los coeficientes de confiabilidad (a la semana y al mes) resultaron significativos para $p < .05$ y $p < .01$.

Los coeficientes de validez concurrente del SCAT con el IDARE-Rasgo, también resultaron estadísticamente significativos con una $p < .01$.