

MARC 54945

M
G182p
2000
c.1

UNIVERSIDAD DE VALPARAÍSO



**PROGRAMA EIE PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO
DEPORTIVO EN JUGADORES DE TENIS MENORES DE 12 AÑOS**

TESIS PRESENTADA A LA FACULTAD DE MEDICINA

PARA OPTAR AL TÍTULO DE PSICÓLOGO

Y AL GRADO ACADÉMICO DE

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

ESCUELA DE PSICOLOGÍA

POR

CLAUDIO GÁLVEZ CABRERA

YOLANDA PAVEZ VERA

PROFESORA PATROCINANTE

PS. MARTA SOTO V.

VIÑA DEL MAR, CHILE

DICIEMBRE DE 2000

M
G 182p
2000
c.1



RESUMEN

Aún cuando en los últimos años el interés de los psicólogos dirigido a las disciplinas deportivas ha aumentado de manera considerable dado, principalmente, el incremento de la demanda por contar con servicios profesionales de apoyo psicológico en el área deportiva, el desarrollo de la psicología en este campo es aún escaso en nuestro medio. El presente trabajo consiste en un programa de asesoría psicológica orientado principalmente a mejorar el rendimiento del deportista a la hora de enfrentar una instancia competitiva.

Se trabajó en base al programa de Entrenamiento en Inoculación de Estrés, cuya finalidad estaba orientada a disminuir los niveles de ansiedad a la que se enfrentan los deportistas, en este caso, jugadores de tenis. Se midió a los jugadores antes y después de la intervención, estableciéndose una disminución de la ansiedad general (ansiedad estado y ansiedad rasgo), de la ansiedad competitiva y un aumento del rendimiento deportivo, considerado como un promedio de puntajes obtenido a través del saque y la devolución de servicio durante una competencia. Nuestros datos confirman la relación entre ansiedad y ejecución, esto es, la ansiedad afecta negativamente el rendimiento deportivo.

RECONOCIMIENTOS

A todos aquellos que participaron y contribuyeron a la realización de este trabajo, en primer lugar, queremos agradecer a Joshua Berkowitz, trabajador y deportista incansable, por habernos contactado con el equipo multidisciplinario de la Corporación Club de Tenis Estadio Nacional.

A la psicóloga cubana de la Corporación, Alicia Romero C. quién nos proporcionó todas las facilidades y orientación para la consecución de esta investigación. Además, nuestra gratitud a Andrés Vásquez, jefe técnico, junto a todo el equipo y funcionarios del club.

Vayan nuestros reconocimientos a los asesores de nuestra investigación, psicólogos Andrés Gacitúa y Marta Soto que gracias a su excelencia académica y sus valiosas experiencias como deportistas de competencia, guiaron con eficacia nuestros planes y descubrimientos, a Ps. Liliana Contreras, por embarcarse también en esta loca aventura.

Destacamos fundamentalmente la colaboración de los protagonistas del programa, es decir, de todos los jóvenes que participaron en la aplicación de éste, quienes pese a su corta edad, nos enseñaron muchas cosas, entre otras, mucho acerca del deporte blanco: el tenis.

Finalmente, a todas las personas cuya participación directa o indirectamente permitió llevar a buen término esta investigación.

Viña del Mar, diciembre de 2000.

A Michel Texier , mon maître et ami.

A mes vieux qui ont fait reveiller en moi un intérêt pour le savoir et
la passion pour le sport.

A mes frères dont ,si j'en aurais eu le choix ,c'est a eux que j'aurais elu.

A María José qui m'a appris a lutter et a persévérer.

A tous les sportifs qui luttent sans relage.

Au "Cacique" Colo Colo, pour son intelligence et son astuce.

Claudio

A Constanza y Camilo por la fuerza que crece en el juego de apretarse...

y la sonrisa de mañana.

A mis padres por el esfuerzo.

A Angélica por la memoria siempre viva.

Al CD Colo Colo por la pasión que despierta y se proyecta.

A todos aquellos que me quitaron horas de estudio a cambio de otros mundos...

Yolanda

Hay que albergar al caos si quieres dar nacimiento a una estrella danzarina.

Nietzsche, Así habló Zaratustra

TABLA DE CONTENIDOS

	Página
INTRODUCCIÓN.....	1

CAPÍTULO I

CONSTRUCCIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1	PRESENTACIÓN DEL PROBLEMA.....	4
1.2.	OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	7
	1.2.1. Objetivo general.....	7
	1.2.2. Objetivos específicos.....	7

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1	PSICOLOGIA DEL DEPORTE.....	8
	2.1.1. Conceptualización de la Psicología del Deporte.....	8
	2.1.2. Historia de la Psicología del deporte.....	12
	2.1.2.1. Inicios y evolución.....	12
	2.1.2.2. Estado actual en el ámbito internacional.....	16
	2.1.3. Objeto de estudio de la Psicología del deporte.....	17
	2.1.4. Funciones del psicólogo del deporte.....	18
	2.1.5. Ámbitos de Actuación.....	21
	2.1.5.1. Deporte de Rendimiento.....	21
	2.1.5.2. Deporte de Base e Iniciación.....	23
	2.1.5.3. Deporte de Ocio, Salud y Tiempo Libre.....	23
	2.1.6. Psicología del Deporte en Chile.....	23

2.2.	LA ANSIEDAD EN EL DEPORTE.....	25
2.2.1.	Aspectos generales: Activación, ansiedad y estrés.....	25
2.2.2.	Modelo de estrés de Martens.....	33
2.2.3.	Ansiedad Precompetitiva.....	35
2.2.4.	Ansiedad Competitiva.....	36
2.2.5.	Evaluación de la ansiedad competitiva.....	37
2.2.6.	Relación entre ansiedad y ejecución.....	38
2.3.	ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.....	40
2.3.1.	Conceptualización del entrenamiento deportivo.....	40
2.3.2.	Entrenamiento de habilidades técnico-tácticas.....	41
2.3.3.	Entrenamiento de la forma física.....	43
2.3.4.	Entrenamiento de las habilidades psicológicas.....	43
2.4.	ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO.....	45
2.4.1.	Importancia del entrenamiento psicológico en el rendimiento deportivo.....	45
2.4.2.	Conceptualización del entrenamiento psicológico.....	46
2.4.3.	Aspectos generales del entrenamiento psicológico en el deporte y su adaptación al tenis.....	49

CAPÍTULO III FUNDAMENTACIÓN EMPÍRICA

3.1.	PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD.....	51
3.1.2.	Control de la ansiedad.....	51
3.1.2.1.	Técnicas de entrenamiento psicológico y estrategias de intervención para el control de la activación y de la ansiedad	

en el tenis.....	52
3.1.3. Técnicas de Relajación.....	53
3.1.4. Relajación Muscular Progresiva.....	53
3.1.5. Control de la Respiración.....	54
3.1.6. Reestructuración Cognitiva.....	54
3.1.7. Desensibilización Sistemática.....	55
3.1.8. Inoculación al Estrés (IE) de Meichembaum.....	56

CAPITULO IV METODOLOGÍA

4.2. HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN.....	58
4.2.1. Hipótesis general.....	58
4.2.2. Hipótesis de trabajo.....	58
4.3. DEFINICIÓN DE VARIABLES.....	59
4.3.1. Variable independiente.....	59
4.3.2. Variables dependientes.....	59
4.4. DESCRIPCIÓN DE LA INTERVENCIÓN.....	61
4.4.1. Aspectos generales.....	61
4.4.2. Fase de educación.....	62
4.4.3. Fase de adiestramiento.....	63
4.4.4. Fase de aplicación.....	66
4.5. DESCRIPCIÓN DE INSTRUMENTOS	
4.5.1. La Escala de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI).....	66
4.5.2. La Escala de Ansiedad Estado Competitiva (CSAI-2).....	68
4.5.3. Registro del Rendimiento Deportivo.....	69
4.5.4. Test de Síntomas de Carga de Frester.....	71

4.6.	METODO.....	72
4.6.1.	Tipo de estudio.....	72
4.6.2.	Selección de la muestra.....	73
4.6.3.	Características psicoevolutivas de la muestra.....	74
4.6.4.	Formación de los grupos.....	74
4.6.5.	Escenario de intervención.....	75

CAPÍTULO V

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

5.1.	ANÁLISIS DE DATOS.....	77
5.1.1.	Análisis estadístico y contrastación de hipótesis.....	77
	Ansiedad general (STAI).....	78
	Ansiedad competitiva (CSAI).....	80
	Rendimiento deportivo.....	84

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

6.1.	CONCLUSIONES.....	89
6.2.	COMENTARIOS Y SUGERENCIAS.....	93

	REFERENCIAS.....	97
--	------------------	----

	ANEXOS.....	103
	Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) de Spielberger (1970)..	104
	Escala de Ansiedad Estado Competitiva (CSAI-2).....	106
	Test de Cargas.....	107
	Lista de Pensamientos Positivos.....	108
	Documento N°1: Algunas consideraciones sobre tenis.....	109

LISTA DE FIGURAS

	Página
Figura 1: Modelo de la ansiedad como proceso de Spielberger.....	30
Figura 2: Modelo de estrés de Martens y el modelo competitivo.....	33
Figura 3: Principales áreas del entrenamiento deportivo.....	41

LISTA DE TABLAS

	Página
Tabla 1: Registro y puntuación de saques.....	70
Tabla 2: Diseño de la investigación de tipo experimental.....	72
Tabla 3: Distribución de la muestra en forma aleatoria ordenada por edad y años de entrenamiento.....	75
Tabla 4: Distribución muestral por categoría de competencias.....	75
Tabla 5: Comparación de ansiedad estado pre intervención de grupos control y experimental.....	78
Tabla 6: Comparación de ansiedad estado post intervención de grupos control y experimental.....	78
Tabla 7: Comparación de ansiedad rasgo pre intervención de grupos control y experimental.....	79
Tabla 8: Comparación de ansiedad rasgo post intervención de grupos control y experimental.....	79
Tabla 9: Comparación de ansiedad cognitiva pre intervención de grupos control y experimental.....	80

Tabla 10: Comparación de ansiedad cognitiva post intervención de grupos control y experimental.....	81
Tabla 11: Comparación de ansiedad somática pre intervención de grupos control y experimental.....	82
Tabla 12: Comparación de ansiedad somática post intervención de grupos control y experimental.....	82
Tabla 13: Comparación de autoconfianza pre intervención de grupos control y experimental.....	83
Tabla 14: Comparación de autoconfianza post intervención de grupos control y experimental.....	83
Tabla 15: Comparación de servicio pre intervención de grupos control y experimental.....	84
Tabla 16: Comparación de servicio post intervención de grupos control y experimental.....	85
Tabla 17: Comparación de devolución pre intervención de grupos control y experimental.....	85
Tabla 18: Comparación de devolución post intervención de grupos control y experimental.....	86
Tabla 19: Comparación de rendimiento total pre intervención de grupos control y experimental.....	87
Tabla 20: Comparación de rendimiento total post intervención de grupos control y experimental.....	87

LISTA DE GRÁFICOS

	Página
Gráfico 1: Medición de ansiedad estado pre y post intervención en grupo control y experimental.....	79
Gráfico 2: Medición de ansiedad rasgo pre y post intervención en grupo control y experimental.....	80
Gráfico 3: Medición de ansiedad cognitiva pre y post intervención en grupo control y experimental.....	81
Gráfico 4: Medición de ansiedad somática pre y post intervención en grupo control y experimental.....	83
Gráfico 5: Medición de autoconfianza pre y post intervención en grupo control y experimental	84
Gráfico 6: Medición de servicio pre y post intervención en grupo control y experimental.....	85
Gráfico 7: Medición de devolución pre y post intervención en grupo control y experimental	86
Gráfico 8: Medición de rendimiento total pre y post intervención en grupo control y experimental.....	88

INTRODUCCIÓN

La figura del psicólogo que realiza sus actividades dentro del campo deportivo es un hecho que, al menos en los países desarrollados, ya no llama la atención. En general, cuando hablamos de Psicología Deportiva es normal que la gente lo entienda como la psicología aplicada a los deportistas. En nuestro medio la respuesta habitual, más bien intuitiva, sobre el papel que desempeña el psicólogo deportivo es referida a la persona que se encarga de dar aliento y motivar al deportista en la consecución de sus objetivos, esto es, con la clara finalidad de mejorar el rendimiento deportivo. Aunque el psicólogo deportivo realiza muchas otras funciones dentro de la actividad física, que van desde las etapas formativas (en el deporte de base o iniciación), estilos de vida saludable y efectos favorables del ejercicio (en el deporte de ocio, salud y tiempo libre), hasta la asistencia psicológica a los deportistas de élite (en el deporte de rendimiento), es en ésta última donde se centra la mayor atención sobre la tarea realizada por el profesional, esto debido en gran medida al manejo y publicidad que se hacen de la obtención de logros a nivel nacional (por ejemplo, la obtención de un campeonato nacional de fútbol), o a nivel mundial (figurar en el medallero olímpico o ser el número uno del tenis mundial, para situarnos en nuestra realidad).

Las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo son de muy diversa naturaleza y no se distinguen, en su globalidad, de las variables de similar carácter comprometidas en otros ámbitos del accionar humano (Leporati, 1978; Koch, 1981; Rey, 1985; Palacio, 1989), entre ellas debemos considerar la motivación, la autoconfianza, la ansiedad, el estrés, el miedo, el nivel de activación, la atención, la capacidad de toma de decisiones, etc. (Thomas, 1981; Buceta, 1995). Cada una de ellas cobra importancia de

acuerdo a los objetivos planteados en las distintas etapas del proceso de obtención de metas.

Dado lo complejo y extensivo que resultaría elaborar un programa de intervención que abarcara las variables psicológicas anteriormente señaladas el programa propuesto por nosotros se centrará en el manejo de la ansiedad, considerada ésta y su relación con el rendimiento deportivo uno de los aspectos más estudiados dentro de la psicología del deporte.

Por otra parte, podemos agregar que el tenis de competición representa para el deportista un desafío mental contra el adversario y, a veces contra sí mismo. A menudo, el estado mental del jugador puede ejercer una enorme influencia en su estado físico (Loehr, 1990).

Encontramos ciertas particularidades en las características psicológicas del tenis. Se trata de un deporte individual, luego genera más estrés y tensión que un deporte colectivo (Balaguer, 1993). Además, no están permitidas las substituciones ni las interrupciones. A ciertos niveles de competición (infantiles y juveniles), no hay árbitros supervisando los partidos. El jugador depende de la honestidad del rival que no siempre cumple las expectativas del "fair play". El sistema de puntuación no permite nunca al jugador sentirse seguro del resultado. En la mayoría de los torneos no se permite a los entrenadores dar consejos. Los sistemas de competición son por eliminatorias (no hay repechaje, sólo en algunas excepciones). Finalmente, se desconoce la duración de un partido lo que genera incertidumbre en el jugador, esto es, porque no sabe cuando comenzará su partido ni cuando concluirá.

Además, están las demandas internas y externas que los jugadores de tenis juveniles suelen experimentar. Demandas internas, en cuanto hay un componente de búsqueda de

reconocimiento y estatus frente a su grupo de pares y no siempre consiguen éxitos (lo que genera ansiedad). Demandas externas, en lo que se refiere a un sobreinvolucramiento de los padres en la carrera deportiva de sus hijos, muchas veces, esto genera exigencias demasiado altas e inalcanzables.

En el deporte infantil y juvenil uno de los aspectos psicológicos considerado más relevantes es el estrés de competición (Gould, 1982) y se considera causal de abandono de la práctica deportiva.

Como respuesta al estrés surge la ansiedad. El sujeto experimenta esta emoción desadaptativa como displacentera, asociada a inquietud e incertidumbre (Moran, 1994). Esto genera malestar general. Los jugadores están experimentando la presión de la competencia. La presión puede deteriorar el rendimiento deportivo.

Existe una amplia evidencia de que la competición deportiva puede producir altos niveles de ansiedad en los participantes, lo suficientemente intensas como para provocar la desorganización en su actuación. Todos los deportistas han comprobado alguna vez que un jugador rinde a buen nivel en los entrenamientos y falla cuando está bajo la presión de la competencia (González, 1996).

Luego, se hace necesaria una intervención psicológica para entregarle al deportista una serie de recursos técnicos para afrontar las situaciones competitivas que incrementan la ansiedad, reducen el rendimiento deportivo y el bienestar.

Por lo tanto, este programa de intervención se ha estructurado considerando como un elemento clave para mejorar el rendimiento deportivo, el control de la ansiedad mediante el Entrenamiento en Inoculación de Estrés, procedimiento conductual-cognitivo propuesto por Donald Meichenbaum (1977), considerado como un sistema de aprendizaje de control de las reacciones de tensión y que ha sido aplicado a deportistas.

CAPÍTULO I

CONSTRUCCIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PRESENTACIÓN DEL PROBLEMA

En líneas generales, las necesidades y problemas de los deportistas se sitúan en tres grandes áreas de funcionamiento: el entrenamiento deportivo, cuyo objetivo fundamental consiste en ampliar sus posibilidades de rendimiento, aumentando, perfeccionando y poniendo a punto sus recursos; la competición deportiva, en la que deben rendir al máximo de sus posibilidades reales (las que se han desarrollado en el entrenamiento) para poder obtener un resultado satisfactorio; y un área de apoyo a las dos anteriores, en la que se debe optimizar su funcionamiento general, abarcando cuestiones como la prevención y recuperación de lesiones deportivas y trastornos psicopatológicos, la comunicación interpersonal o, en los deportes que proceda, la dinámica del grupo. En estas tres áreas, el conocimiento psicológico puede contribuir, decisivamente, a lograr sus objetivos específicos, multiplicando las opciones de rendimiento y éxito deportivo (Buceta, 1998).

Un problema generalizado en el mundo del deporte es el de encontrar estrategias adecuadas para enfrentarse a la presión de la competición, la cual se traduce en un incremento de los niveles de activación que puede llevar a la aparición de estados de ansiedad (Brown y Mahoney, 1984; Buceta, 1989). El impacto de estos fenómenos sobre el rendimiento deportivo ha sido objeto de muchos estudios (Mahoney y Meyers, 1989; Weinberg, 1989).

El tenis es un deporte con características especiales en los aspectos de duración e intensidad del entrenamiento e interacciones con otros miembros del grupo durante el entrenamiento.

Desde el punto de vista técnico, es un deporte en el que se necesita un gran dominio técnico de ciertas habilidades específicas, de hecho en el alto rendimiento la gran mayoría de los tenistas posee un nivel casi perfecto en los golpes esenciales (saque, golpes de derecha, volea, revés, golpes altos, etc.). No obstante, no es suficiente el dominio de estas habilidades específicas, sino que debe controlarse la adaptabilidad a un móvil y a un rival que pueden comportarse de forma imprevisible. No olvidemos que el tenis tiene un gran componente de habilidades de tipo abierto, en el que el entorno no permanece estable.

Desde el punto de vista físico, la duración de los partidos es indeterminada, pudiendo alargarse en el tiempo según la situación del partido. Esto hace que sean necesarias cualidades como la velocidad, pero también la resistencia para soportar la carga de un partido de larga duración.

Desde el punto de vista táctico, el tenis es un deporte rico en el diseño de estrategias de actuación, estudio del rival, planteamientos tácticos a priori, etc. Estas características físicas, técnicas y tácticas hacen que se presenten dentro de la esfera psicológica una serie de condicionantes que no podemos ignorar. Como puede vislumbrarse, este deporte necesita de habilidades psicológicas tales como la concentración (para poder mantener la atención en los estímulos durante la competición o el entrenamiento, intentando evitar descensos en la misma), la autoconfianza (para mantener una actitud positiva ante los malos momentos por los que se puede atravesar durante un partido y tener confianza en las propias posibilidades), la motivación (a través de la cual buscamos perseverar en los entrenamientos y durante las competiciones), o el control de la activación y de la ansiedad (que nos permitirá rendir a nuestro máximo nivel, sin obstrucciones en la ejecución o en el razonamiento táctico). Según Pons (1994) estas son las habilidades psicológicas más importantes. Estas habilidades psicológicas no funcionan de forma independiente entre sí

sino que guardan relación unas con otras, en mayor o menor medida. Es decir, el control de la activación y de la ansiedad está relacionado con la capacidad de concentración, y la motivación está relacionada con la autoconfianza (Cervelló Gimeno, 1999).

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

2.1.1. Conceptualización de la Psicología del Deporte

La psicología del deporte posee una vida relativamente corta, demostrando tener una mayor coherencia teórica y metodológica en la ex Unión Soviética y los países de su área de influencia que en los países del bloque occidental.

En 1945, los padres de la psicología del deporte, Rudik y Puni delimitaron los contenidos de la psicología del deporte como el estudio de la psicología de la actividad deportiva y la psicología del deportista. El primer concepto tiene que ver con las demandas psicológicas de los diferentes deportes, mientras que el segundo trata de analizar las cualidades o las características específicas del deportista (ej. Ansiedad rasgo).

En el Primer Congreso de Psicología del Deporte, realizado en Roma en 1965 se definió psicología del deporte como una amplia corriente de pensamiento en la que confluyen diversas doctrinas (psicología, sociología, pedagogía, filosofía, higiene, educación física, rehabilitación, etc.) y, por consiguiente, se trata de un asunto de competencia multidisciplinaria abierto a la contribución que cada uno puede aportar desde la base de su propia preparación específica (Antonelli y Salvani, 1965).

Tal como señala Riera (1985) a los autores citados les resulta imposible dar una definición de psicología del deporte, pues confunden a la psicología del deporte con el propio deporte o experiencia deportiva. Sin embargo, logran dar un enfoque multidisciplinario de la preparación para el deporte de competencia.

En los años setenta, por el paulatino reconocimiento académico de la disciplina, una serie de autores europeos tratan de delimitar y determinar el ámbito de la psicología del deporte.

La psicología del deporte es una disciplina científica, cuya materia de investigación se basa en las manifestaciones psíquicas de los deportistas que realizan ejercicios físicos en forma sistemática. Investiga las características de la personalidad del deportista, los fundamentos psicológicos de las capacidades motrices, la preparación general para el deporte de competencia, la ayuda psicológica, la distribución y elección de deportistas, la psicología de grupos, la psicología de los deportistas, al igual que la psicología del entrenamiento y competición (Cagigal, 1976).

La psicología del deporte es una disciplina científica que intenta aplicar los hechos y principios psicológicos al aprendizaje, a la performance y a la conducta humana relacionada con todo el ámbito de los deportes (Lawter, 1978).

La psicología del deporte investiga, como disciplina científica, las causas y los efectos de los procesos psíquicos que tienen lugar en el ser humano antes, durante y después de una actividad deportiva (Thomas, 1981).

A partir de estas definiciones, la psicología del deporte se presenta como el estudio exclusivo del deportista. Como dice Cagigal (1976) la psicología del deporte es psicología del hombre que hace deporte.

En Estados Unidos no existió tanto interés como en Europa por definir a la psicología del deporte, las primeras aplicaciones prácticas se iniciaron de una forma pragmática.

En la década de los ochenta, se incorporan más autores que delimitan a la psicología del deporte con sus aportes conceptuales de la siguiente manera:

Según Cruz y Riera (1983), la psicología del deporte ha de estudiar todas las interacciones que se den en las situaciones deportivas, así como la historia de interacciones previas de los individuos que practican la actividad física o el deporte. La anterior afirmación obliga a tener en cuenta no sólo lo que hace el deportista, sino también lo que hacen los sujetos que interactúan con él en la situación deportiva: entrenadores, árbitros o jueces, directivos, aficionados, padres y periodistas, considerando de este modo las posibles influencias que podrían ejercer sobre el individuo.

Según Gill (1986) la psicología del deporte no es más que el estudio de la conducta humana en el deporte y el ejercicio. Los temas tratados por este autor incluyen la ansiedad de la competición, la calidad de grupos y los programas sobre salud y bienestar. Un aspecto fundamental que cita este autor es el bienestar de los deportistas más que un énfasis en su rendimiento deportivo. Otras palabras claves en su obra son actitudes y comportamientos en contextos deportivos, entorno familiar y ámbito deportivo, presiones del medio externo, factores importantes que incluye la psicología del deporte en la actualidad.

Martens plantea que a los deportistas los debemos considerar no sólo como a sujetos que reaccionan a su ambiente sino como a seres inteligentes que interactúan con él y a veces lo modifican (Riera, 1991).

También se ha definido a la psicología del deporte como la ciencia que se ocupa del estudio de los factores psicológicos que influyen en la iniciación y el mantenimiento de la práctica y del rendimiento deportivo, así como de los efectos psicológicos derivados de la participación deportiva (Pérez, Cruz y Roca, 1995). Esta definición permite afirmar que la psicología del deporte estudia comportamientos que son exclusivos del entorno deportivo y las interacciones que ahí ocurren.

García Ucha (1996), define a la psicología del deporte como una rama especial de las ciencias psicológicas y también como una de las especialidades de las ciencias del deporte. Esta definición tiene como antecedentes que la justifican un objeto de estudio: las regularidades psicológicas de la actividad deportiva. Un cuerpo de categorías cuyas relaciones describen las tendencias y regularidades de su objeto. Un enfoque metodológico, métodos de investigación y la posibilidad de pronosticar los fenómenos que se relacionan con la actividad deportiva

Este autor ubica a la actividad deportiva como objeto de estudio y resuelve el problema sujeto-objeto que existía en las definiciones anteriores, facilita la investigación de los fenómenos que tienen lugar en la interacción entre el participante y el ejecutor. Además, amplía la óptica de análisis al considerar al deportista dentro de la práctica, y con ello, incluye a los demás participantes de la actividad deportiva como entrenadores, espectadores, dirigentes deportivos, jueces etc.

Cruz Feliú (1997) avala lo expresado por Ucha definiendo una psicología del deporte que abarca a otros grupos sociales además del deporte competitivo y de alto rendimiento La psicología del deporte estudia el papel de los factores psicológicos en la participación y el rendimiento deportivo, opera tanto en el deporte recreativo o lúdico como en el deporte espectáculo o de alto rendimiento. La psicología del deporte no se limita exclusivamente a estudiar a los deportistas, sino que abarca a los demás implicados en las situaciones deportivas como los entrenadores, los árbitros o los directivos. La psicología del deporte ha de contemplar los cambios en la organización y manifestaciones de las actividades deportivas, recreativas y competitivas que se están produciendo actualmente como consecuencia del acceso a la práctica deportiva de nuevos grupos sociales en su tiempo de ocio.

Según la Asociación de Psicólogos Americanos (APA), la psicología del deporte y de la actividad física es el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física.

2.1.2. Historia de la Psicología del Deporte

2.1.2.1. Inicios y evolución

Las raíces de la psicología del deporte se establecen habitualmente en los trabajos de laboratorio de la psicología experimental de Wundt, centrados en el estudio de los tiempos de reacción y las respuestas motrices (1879-1919).

Las primeras reseñas documentadas que explícitamente se refieren a la psicología aplicada a la actividad física y el deporte se encuentran a comienzos del siglo XX, principalmente de tres lugares: la antigua URSS, Alemania y Estados Unidos (1920-1945).

Para Cratty (1985) la historia comienza con el aporte de Peter Lesgaft en la U.R.R.S a comienzos de siglo. Sin embargo, no es sino hasta después de la revolución cuando se crean los primeros centros especializados en el ámbito de las capacidades de los deportistas, siendo uno de los pioneros Peter Rudik, padre de la psicología del deporte soviética.

En Alemania, Schulte publica, en 1921, “Cuerpo y Alma en el Deporte: una introducción a la psicología del ejercicio físico” siendo éste el primer antecedente de la evolución de la disciplina en este importante país (Riera, 1985).

En Estados Unidos, los primeros antecedentes aparecen con los trabajos de Coleman Griffith quien en 1918, comparó los tiempos de reacción de jugadores de fútbol americano con los de basketbolistas, siendo ésta la primera investigación en su país. Griffith (1893-1966) fue quien como padre de la psicología de U.S.A. organizó y dirigió el primer

laboratorio de psicología deportiva. Sus estudios se centraron en aprendizaje, habilidades psicomotoras y variables de personalidad (Browne y Mahoney, 1984).

A partir de la Segunda Guerra Mundial se produjo un notable aumento de las investigaciones sobre aprendizaje motor en Estados Unidos y, en menor medida, en otros países anglosajones. En un primer momento, dichas investigaciones se llevaron a cabo mediante programas financiados por la Fuerza Aérea durante la contienda bélica. Posteriormente, los estudios sobre aprendizaje motor se realizaron en las facultades de educación física (Cruz, 1995).

En Europa del Este hubo un acelerado desarrollo, el que fue bastante centralizado, organizado y unificado. Estimulados por instituciones de gobierno y organizados en departamentos de investigación el trabajo de psicólogos deportivos fue hegemonizado por la psicología deportiva soviética, la cual sirvió de modelo para algunos otros países de Europa del Este (Browne y Manoney, 1984).

En otros países, como Cuba, el surgimiento de la psicología del deporte ocurre en la década del 60, luego del triunfo de la Revolución y la práctica masiva de los distintos deportes. Se fundó en ese período la Escuela Superior de Educación Física “Manuel Fajardo” (Romero, 1999).

La psicología del deporte no obtuvo su reconocimiento oficial hasta la celebración del I Congreso Mundial de Psicología del Deporte, en el año 1965, pese a contar con una serie de trabajos pioneros realizados en Europa y en Estados Unidos, desde fines del siglo pasado. Así pues, aunque la psicología del deporte sea una disciplina con un reconocimiento académico e institucional reciente, puede resultar útil describir sus orígenes y evolución para poder explicar mejor el concepto actual y los nuevos planteamientos de la misma, así como sus áreas de investigación (Cruz y cols, 1995).

Entonces, el punto de inflexión se produce en Roma, en 1965, en el I Congreso Mundial de Psicología del Deporte. A partir de este hecho histórico se llegan a crear organizaciones científicas especializadas en Europa, como la Federación Española de Asociaciones de Psicología de la Actividad Física y el Deporte (FEPSAC), los Institutos Nacionales de Educación Física (INEF), etc.

Después del mencionado congreso de Roma, se efectúa el Segundo Congreso Internacional en Estados Unidos y se funda la Sociedad de Psicología del Deporte Norteamericana.

Posteriormente se fundó la International Society of Sport Psychology (ISSP), esta sociedad ha facilitado un mayor intercambio de información entre los psicólogos del deporte de diferentes países mediante la celebración de congresos mundiales cada cuatro años y la publicación de la primera revista dedicada íntegramente a la psicología del deporte: *International Journal of Sport Psychology*, que empezó a publicarse en 1970 (Romero, 1999).

En la década de los setenta, la psicología del deporte empieza a obtener progresivamente su reconocimiento académico e institucional. Durante esta época una serie de autores europeos trataron de definir y delimitar su ámbito, analizando sus relaciones con la psicología y con las otras ciencias aplicadas al deporte. Por otra parte, se consolida la especialidad en varios países, fundándose asociaciones nacionales y supranacionales, se inicia la publicación de boletines y nuevas revistas y se incrementan los encuentros entre psicólogos interesados en la educación física y el deporte (Riera, 1985).

A comienzo de los ochenta, en cambio, hubo una valoración de las primeras definiciones de la psicología del deporte y un replanteamiento de los aspectos técnicos, metodológicos y aplicados de la misma, tal como se describe en la obra de Cruz y Riera

“Psicología del Deporte: Aplicaciones y Perspectivas” (1991). Esta época se caracterizó, además, por un crecimiento de la investigación y aceptación de esta disciplina.

En 1985, John Silva, un psicólogo del deporte de la Universidad de Carolina del Norte, funda la AAASP (Asociación de Avance de Psicología del Deporte Aplicada). El objetivo de esta asociación es proveer de un foro al cual dirigir los aspectos de la aplicación de la psicología del deporte.

A pesar de toda esta actividad, quizá con la excepción de los países de la órbita soviética, la psicología del deporte ha tenido una evolución más lenta que otras especialidades psicológicas. Es probable que ello se deba a que en los comienzos se desarrolló en los departamentos de educación física, y por tanto, ha estado desconectada de los avances de la ciencia madre, sin lograr tampoco contactarse con el resto de las ciencias del deporte. La enseñanza continúa impartándose en los departamentos de ciencias del deporte, aún cuando hay algunos países en los cuales se ha incorporado a la psicología del deporte (como en Italia, Suiza, Japón, etc.). Hay también algunos departamentos de psicología en las escuelas de educación física y algunas universidades e institutos de educación física que ofrecen estudios para maestrías y doctorados con especialización en psicología deportiva y aprendizaje motor, como la U.R.S.S., Checoslovaquia, Brasil y Canadá (Browne y Mahoney. 1984).

A partir de los años ochenta el entrenamiento psicológico se ha utilizado mayoritariamente para optimizar el rendimiento deportivo y se ha convertido en el tema principal de estudio de la psicología del deporte a nivel mundial. Esto se ha traducido en una gran proliferación de manuales y libros de divulgación, Vealey (1988) recopila 29 publicaciones en Estados Unidos entre 1980 y 1988, en los que se describen y enseñan las

técnicas psicológicas fundamentales para mejorar el rendimiento en la competencia (Cruz, 1997).

En 1987 la APA (Asociación de Psicólogos Americanos) reconoce oficialmente a la psicología del deporte como una división de la psicología, señalada como División 47 y ésta provee a los miembros de la APA la oportunidad de investigar y discutir aspectos relevantes de la psicología del deporte y sus usos (Williams, 1993).

En 1992 se comenzó la publicación de la Revista de Psicología del Deporte, órgano de expresión de la Federación Española y con una orientación y contenidos académico y profesional de calidad, que permite su difusión internacional.

2.1.2.2. Estado actual en el ámbito internacional

En nuestros días existen diversas sociedades en Estados Unidos, por ejemplo “La Asociación para el Avance de la Psicología del Deporte” y la “División 47 de Ejercicio y Psicología del Deporte”, dentro de la Asociación Americana de Psicología. Por otra parte, en Europa se creó en 1968 la “Federación Europea de Psicología del Deporte”, la que ha celebrado más de diez congresos internacionales.

Las perspectivas futuras de la psicología del deporte son buenas y desafiantes, tal y como lo señala Cruz (1994), son buenas a nivel mundial por el aumento de demandas de asesoramiento psicológico por parte de entrenadores, deportistas y directivos, y por el mayor número y calidad de los trabajos de investigación y aplicación que se están realizando en un gran número de países y de revistas especializadas en el tema. Esto ha supuesto la consolidación de la psicología del deporte como materia de estudio y su reconocimiento oficial como una de las divisiones de la American Psychological Association y, más recientemente, de la división 47: Sport Psychology dentro de la

International Association of Applied Psychology, en el 23rd International Congress of Applied Psychology, celebrado en Madrid en Julio de 1994.

Las perspectivas son, así mismo, desafiantes, pues el futuro de la psicología del deporte dependerá, básicamente, del desarrollo teórico de la disciplina, de las líneas de investigación que se generen, de la efectividad de las aplicaciones prácticas que se lleven a cabo en este campo, así como de la formación que reciban los futuros profesionales (Romero, 1999).

Actualmente hay unidades de investigación y docencia en distintas universidades, y se constituyen secciones en los colegios profesionales de psicólogos. Existen varios cursos de especialización en Psicología del Deporte en distintas universidades (masters y postgrados).

Como área de aplicación, el nivel de implantación de la psicología del deporte es muy variado. Fundamentalmente difiere según la cultura deportiva de cada país. Es relativamente frecuente que los planes de preparación de deportistas olímpicos de muchos países incluyan la aportación de los psicólogos.

Sin embargo, por lo general, existe un gran desconocimiento del trabajo de los psicólogos del deporte y de la importancia de controlar adecuadamente las variables psicológicas para el máximo rendimiento.

2.1.3. Objeto de estudio de la psicología del deporte

La psicología del deporte es un área de la Psicología Aplicada y una rama de las Ciencias del Deporte. En general, la psicología del deporte se encarga de estudiar los aspectos psicológicos durante la actividad física, sea ésta orientada al rendimiento o no. Su objeto de estudio es el comportamiento en el ámbito de la actividad física y el deporte.

Los profesionales de la psicología del deporte se interesan por dos objetivos principales. Por un lado, ayudar a los deportistas a utilizar principios psicológicos para mejorar. Por otro lado, comprender cómo la participación en el deporte, ejercicio y actividad física afectan al desarrollo psicológico del individuo, su salud y bienestar a lo largo de su ciclo vital. Es decir, la psicología del deporte estudia también el comportamiento de las personas en relación con el ejercicio u otras formas de actividad física, esto incluye a niños, jóvenes, adultos y ancianos.

En definitiva la psicología del deporte es el empleo de una ciencia, la psicología, en el ámbito del deporte. Por tanto, estudia el comportamiento de los deportistas, entrenadores, árbitros, padres y directivos, entre otros.

2.1.4. Funciones del psicólogo del deporte

En el campo de aplicación de la psicología del deporte las funciones que realiza el psicólogo son las siguientes:

- Evaluación y Diagnóstico.
- Planificación y Asesoramiento.
- Intervención.
- Educación y/o Formación.
- Investigación.

El Psicólogo del Deporte en el desempeño de sus funciones ha de tener en cuenta a todas aquellas personas e instituciones que intervienen e interactúan en el contexto deportivo, como son los deportistas, técnicos deportivos (de base, elemental y superior), directivos, espectadores, familiares, medios de comunicación, asociaciones, organizaciones e instituciones deportivas y otros profesionales de las Ciencias del Deporte.

El psicólogo del deporte desarrolla sus funciones en tres grandes campos de acción: el Deporte de Rendimiento, el Deporte de Base e Iniciación y el Deporte de Ocio, Salud y Tiempo Libre.

La función de un psicólogo del deporte comienza con una evaluación psicológico-deportiva que se adecuará al área de actuación o campos de acción ya señalados. Prosigue con una planificación y programación de la intervención a realizar y continúa con la evaluación o control del trabajo llevado a cabo. Estas funciones se pueden complementar con otras referentes a la educación, formación e investigación.

La evaluación se basa en los principios establecidos desde la psicología científica por cuanto dicha evaluación pretende centrarse en las conductas o variables criterio y otras relacionadas con ellas, para lo cual se llevará a cabo un análisis funcional de la situación (ambiente deportivo) y del comportamiento que presenta el deportista o equipo deportivo, que nos ayudará a identificar las condiciones que controlan las mismas. Ambas cuestiones nos permitirán poder orientar correctamente nuestra intervención.

Una vez llevada a cabo esta evaluación que deberá contar con la rigurosidad metodológica pertinente, se debe realizar una planificación de las alternativas y posibilidades de intervención o trabajo psicológico más adecuado a cada situación y caso particular.

La planificación implica un proceso complejo, pero al mismo tiempo crucial, por cuanto se lleva a cabo con el objetivo de optimizar nuestra intervención. Dicho proceso implica:

- La definición de los objetivos que pretendemos alcanzar.
- El establecimiento de las posibles alternativas de actuación.
- La elección y puesta en práctica de un plan (programa de trabajo).

- La elección y utilización de las técnicas, instrumentos y procedimientos más adecuados.
- El establecimiento de sistemas de control y evaluación parciales para llevar a cabo los ajustes y las modificaciones oportunas en cada caso o situación.
- La evaluación final para comprobar la consecución de los objetivos.

En esta planificación y programación se deberá tener en cuenta la necesidad de coordinación con el resto de los especialistas en ciencias del deporte que estén trabajando con el deportista o equipo deportivo, para que de forma interdisciplinar se pueda obtener la máxima efectividad de la intervención. Todo ello debe formar parte de un programa de intervención psicológica que puede ser o bien un programa de intervención en el deporte de base e iniciación y deporte de ocio, salud y tiempo libre, o bien un programa de entrenamiento psicológico propiamente dicho en el deporte de rendimiento.

Tras la intervención se debe llevar a cabo una evaluación del grado de consecución de los objetivos planteados, así como la consideración de posibles modificaciones a incorporar en situaciones futuras de cara a mejorar nuestros resultados.

Dados los requerimientos de nuestra investigación detallaremos la función de intervención.

La intervención del Psicólogo del Deporte se desarrolla en los tres grandes ámbitos de aplicación que son el Deporte de Rendimiento (incluyendo el de alto rendimiento), el Deporte de Base e Iniciación y el Deporte de Ocio, Salud y Tiempo Libre.

Por lo tanto, la función del psicólogo se circunscribe a las necesidades de estas áreas y se concreta en las siguientes intervenciones:

- Entrenamiento Psicológico: desarrollo y mantenimiento de las habilidades psicológicas implicadas en la actividad física y el deporte (motivación, atención, concentración, control de la ansiedad, autoinstrucciones, etc.).

- Diseño y aplicación de estrategias psicológicas para el análisis, seguimiento y modificación de la actividad física y deportiva:
- Diseño y aplicación de estrategias psicológicas para la competición deportiva (tipo de competición, sistema de premios, espectadores, etc.)
- Diseño y aplicación de estrategias psicológicas para la gestión y dirección de entidades e instalaciones deportivas.
- Diseño y aplicación de estrategias psicológicas para facilitar el inicio y no abandono de la actividad física y el deporte.
- Diseño y aplicación de estrategias psicológicas para prevenir y/o mejorar la calidad de vida de las personas a través de la práctica física y deportiva.
- Diseño y aplicación de estrategias psicológicas para promocionar, difundir y facilitar la actividad física y deportiva a los distintos grupos sociales, así como su seguimiento directo e indirecto.
- Diseño y aplicación de estrategias psicológicas para promover la calidad y profesionalidad de las intervenciones en psicología del deporte.

2.1.5. Ámbitos de Actuación

El Psicólogo del Deporte es aquel que desarrolla sus funciones dentro del campo de la psicología del deporte y posee la formación y acreditación correspondiente. Específicamente su rol se desenvuelve en los siguientes ámbitos:

2.1.5.1 Deporte de Rendimiento

- Deporte Profesional.
- Deporte de Alto Rendimiento.

- Deporte de otros Niveles de Rendimiento.

El Deporte de Rendimiento tiene como principal objeto la consecución de unos resultados óptimos en la competición deportiva, y se enmarca en una institución, organización o entidad, regulándose por una normativa de carácter institucional. Este tipo de deporte implica una práctica relativamente continuada (no esporádica), planificada y realizada habitualmente dentro de unos márgenes de edad, en función de la modalidad deportiva practicada, ya sea amateur o profesional.

El trabajo del Psicólogo del Deporte consiste básicamente en entrenar habilidades psicológicas necesarias para que el deportista individual y/o colectivamente pueda enfrentarse con mayores recursos a la situación de competición deportiva y la mejora del rendimiento.

Las funciones del psicólogo dentro de este ámbito incluyen las mencionadas como propias de su desempeño profesional en el marco de este documento (evaluación, asesoramiento, intervención, formación, investigación, etc.) y más específicamente las siguientes:

- Evaluación, entrenamiento y control de habilidades psicológicas específicas de las distintas modalidades deportivas.
- Asesoramiento a los técnicos sobre planificación de objetivos, dirección de grupos, estrategias de comunicación, distribución de tareas, etc.
- Asesoramiento directo a los deportistas sobre las relaciones con los medios de comunicación, finalización de la actividad, atención en caso de lesiones, etc.
- Investigación, principalmente sobre técnicas de evaluación, control y entrenamiento, así como sobre programación y periodización del entrenamiento psicológico.

2.1.5.2. Deporte de Base e Iniciación

- Actividad Física y Deporte Escolar y Universitario.
- Deporte Comunitario.

2.1.5.3. Deporte de Ocio, Salud y Tiempo Libre (Juego y Recreación)

- Deporte para todos.
- Deporte para poblaciones con necesidades especiales (minusvalías, tercera edad, marginación).

2.1.6. Psicología del Deporte en Chile

Las primeras experiencias se llevan a cabo en el año 1974, fecha en que comienzan a desarrollarse trabajos orientados a la investigación y estudio de la psicología como ciencia aplicada. En el departamento de Educación Física de la Universidad de Chile, se crea la primera cátedra de psicología del deporte, cuyo profesor titular fue Ariel Leporati (“Introducción al estudio de la Personalidad”, 1969; “La Psicología del Deporte Hoy”, 1978).

En 1979, se elabora un programa de rendimiento deportivo en el Estadio Italiano que aún esta vigente.

Los primeros trabajos de aplicación práctica se realizaron en el COCH, desde 1978 hasta 1982, en un programa de detección de talentos en escolares.

A pesar que no se puede hablar de un desarrollo notorio de la psicología del deporte en nuestro país, se han efectuado cuatro congresos. En 1972 se realizó el Primer Congreso Internacional de Psicología del Deporte. En 1997 se efectuó el Primer Seminario de Psicología y Conducta Deportiva: una aproximación a la realidad chilena, en la Universidad

de Santiago de Chile. Ese mismo año se lleva a cabo el Quinto Congreso Sudamericano de Psicología del Deporte en la Universidad de Chile. Por último, este año se organizó en la Universidad del Mar el Primer Congreso Nacional de Psicología del Deporte.

Respecto a la institucionalidad de la psicología del deporte en nuestro país, en 1970 se creó la Sociedad Chilena de Psicología del Deporte que estaba manejada por médicos y dirigentes, la que deja de existir a principios de los años ochenta. Curiosamente, es fundada por el psiquiatra italiano Antonio Ferruccio Antonelli, fundador principal de la sociedad e impulsor de la psicología del deporte a nivel mundial.

A nivel sudamericano, desde 1986, existe la Sociedad Sudamericana de Psicología del Deporte, creada en Brasil. Esta sociedad cuenta con especialistas de Argentina, Uruguay, Perú, Brasil y Chile.

Finalmente, se crea en el año 1996 la Asociación Chilena de Psicología del Deporte. Pese a que la asociación fue fundada hace cuatro años, no ha tenido mayor relevancia en el ámbito nacional, no tiene objetivos claros ni entidad legal ni trabajo sistemático. No ha sido capaz de crear un mecanismo para velar por el profesionalismo de los psicólogos que ejercen en esta área de especialización. Afortunadamente, mucha gente joven está integrándose a esta asociación por lo que se espera que las perspectivas a futuro cambien.

En la actualidad, algunas escuelas de psicología ofrecen cursos de psicología deportiva como parte de sus programas de estudio (Universidad de Chile, Universidad Central, Universidad Arcis, Universidad Diego Portales y Universidad Gabriela Mistral en Santiago). Asimismo, en algunos institutos de educación física también se imparten cursos en el área, como el de la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación.

La psicología del deporte está creciendo en Chile, pero aún no hay suficientes especialistas en el área. La especialización hay que buscarla en el campo internacional.

2.2. LA ANSIEDAD EN EL DEPORTE

2.2.1. Aspectos generales: Activación, ansiedad y estrés

La relación entre el rendimiento deportivo y la ansiedad es uno de los temas más analizados en la literatura científica sobre entrenamiento psicológico en el deporte (Pons, 1994). Sin embargo, en ocasiones el término ansiedad se ha confundido con otros conceptos, como son el de activación y estrés (Cervelló Gimeno, 1999). Por lo tanto, se hace necesario diferenciar estos tres conceptos.

Siempre que se produce conducta manifiesta esta va acompañada de un determinado nivel de activación. No obstante, no debe identificarse la activación con la conducta manifiesta, ya que el organismo puede estar activado sin que exista conducta observable (Duffy, 1972).

Una primera aproximación al concepto de activación nos sugiere que esta se explica en forma más clara a través de la fisiología.

Lindsey (1951) señala que la activación está en relación con el efecto que se crea al ser activado el centro diencefálico de alerta de los impulsos de la formación reticular que van a ser redistribuidos en el cortex, produciendo una alerta generalizada.

Una definición más concreta del concepto la entrega Luria (1974). Según este autor la activación es un constructo hipotético que refleja el aumento o disminución de la excitabilidad, reactividad o tendencia a responder del Sistema Nervioso Central y del Sistema Nervioso Vegetativo. De esta forma, el aumento del nivel de activación se manifiesta a través de un incremento en la respuesta de estos sistemas. Cuando realizamos una conducta podemos distinguir en ella dos componentes diferenciados, por una parte, la intensidad de la conducta, que se refiere a la cantidad de energía que desempeñamos para

llevarla a cabo, y por otra, la dirección de la conducta, que está relacionada con los aspectos emocionales que nos permiten dirigirnos selectivamente a determinados estímulos del entorno.

Para Cervelló (1999), desde las teorías clásicas de la activación se ha venido contemplando la ansiedad como una manifestación puntual del grado de activación.

Por otra parte, es posible vincular altos grados de activación con vivencias placenteras de un individuo.

El concepto de ansiedad aparece con fuerza en la obra de Duffy en 1961, referida a estudios de la conformación de dos grupos y la medición de la resistencia psicogalvánica de la piel.

García-Mérita, Miquel y Fuentes (1991) indican que la activación manifiesta una actividad puramente fisiológica, mientras que la ansiedad es un patrón de conductas complejo con sentimientos de tensión, que va acompañado de la actividad fisiológica.

Cervelló (1999) señala que la activación forma parte de la ansiedad, pero no siempre que presentamos altos niveles de activación estamos presentando altos niveles de ansiedad. Además, concluye que la interpretación positiva (dynamizante) o negativa (ansiosa) de nuestra activación es la que puede hacer que aparezcan sentimientos subjetivos de tensión con lo cual estaremos sufriendo ansiedad. Por lo tanto, la ansiedad posee un componente cognitivo que está presente en un sujeto con altos niveles de activación.

Dienstbier (1989) ha apoyado este componente cognitivo de la ansiedad, planteando que cuando la activación es interpretada por el sujeto como algo negativo que impide la adaptación, entonces los índices de activación pueden ser considerados como índices de ansiedad.

Landers (1980) y Landers y Boutcher (1986) definen ansiedad como la reacción emocional displacentera que acompaña a la activación del sistema nervioso autónomo y que es una condición emocional desadaptativa.

Para Cervelló (1999) en la definición de ansiedad de Landers se contempla la importancia de la interpretación subjetiva que la persona realiza de su activación fisiológica. Entonces, la ansiedad comporta un patrón complejo de conductas y sentimientos subjetivos. Así, la activación que se interpreta de forma positiva, es decir, como condición emocional adaptativa no genera ansiedad, mientras que si se interpreta de forma negativa (condición emocional desadaptativa), ocasiona ansiedad.

Valdés Casal (1996) agrega que es difícil diferenciar activación y ansiedad cuando se presentan en niveles bajos. Pero cuando aumentan, comienzan a ser diferenciables tanto por lo que nos comunica el individuo en relación con su subjetividad (amenazas, miedo) como por el contenido innico de la ansiedad con el rendimiento. Ante grados de activación elevados que no se acompañan con una descarga de la conducta, comenzaría a deteriorarse el rendimiento. Esto quiere decir que, ansiedad y activación pueden tocarse en los extremos, pero esto no significa que compartan una misma identidad.

Easterbrook (1959) explica que el efecto desorganizador de la ansiedad y altos niveles de activación sobre la conducta queda en evidencia con la presencia de distractores que influyen en forma negativa sobre el rendimiento.

Davidson y Schwartz (1976) reconocen esta última relación cuando desarrollan el tema de ansiedad cognitiva y ansiedad somática. La primera se considera como la concientización de los efectos displacenteros, mientras que la segunda se define como la percepción de la activación fisiológica.

Por otra parte, Alvarez (1998) señala que en los últimos años ha ocurrido una popularización del término estrés que en realidad ha provocado más confusiones que consecuencias favorables, no sólo en legos, sino también en profesionales, muchos de estos últimos atribuyéndole un carácter heurístico del que carece; o sea, pretender que el concepto es solucionador de problemas cuando en realidad es un descriptor vago.

El término estrés es uno de los constructos psicológicos más ambiguos. El estrés ha sido definido, unas veces como una variable estimular, otras como una variable interviniente, y otras veces como una variable de respuesta, en este último caso se utilizaría como sinónimo de ansiedad (Pons y García-Mérita).

Desde los trabajos de Selye se ha dado importancia al concepto de estrés. En el esquema que nos movemos, este no es más que un derrumbe de los sistemas de defensa del organismo ante una sobreactivación, producto del descontrol de los sistemas, que se vive subjetivamente como ansiedad y opera de manera involuntaria dando lugar a diversas alteraciones biológicas. La ansiedad es, entonces, un síntoma del estrés pero no tiene necesariamente que existir en el organismo.

Resulta conveniente navegar por el repertorio de modelos teóricos que han dado cuerpo al concepto de estrés, para alcanzar la postura más consistente.

En primer lugar, analizaremos la conceptualización del estrés concebido como respuesta fisiológica ante un estresor.

En 1936, Hans Selye declaró la existencia de un síndrome que producía de manera inespecífica consecuencias fisiológicas en el organismo en algunos individuos, debido a la presencia de diversos estímulos. La literatura de la época ya registraba el aumento del cortex suprarrenal, la atrofia del tejido timolinfático y la úlcera estomacal aguda. Estas tres reacciones se erigieron como indicadores objetivos para fundamentar el concepto de estrés.

Más tarde, este síndrome fue bautizado como el Síndrome de Adaptación General (SAG) el que posee tres estadios. El primero se llama reacción de alarma y consiste en cambios típicos que se producen durante la emoción. Si el estrés continúa, el organismo da inicio a una resistencia ante el estresor, con el propósito de conservar la homeostasis. Si persiste el estrés, el organismo entra en una fase de agotamiento, donde se rompe la homeostasis. Frente a esto, el organismo se debilita, se descompensa y puede encontrar incluso la muerte.

Morgan (1965) reflexiona argumentando que varios de los cambios corporales que tienen lugar durante la emoción también ocurren durante el estrés: sobrecarga de trabajo, exposición a temperaturas extremas, quemaduras severas o dolor, enfermedad o sufrimiento. Las respuestas autonómicas a todo eso, incluyendo la emoción, son en gran medida las mismas.

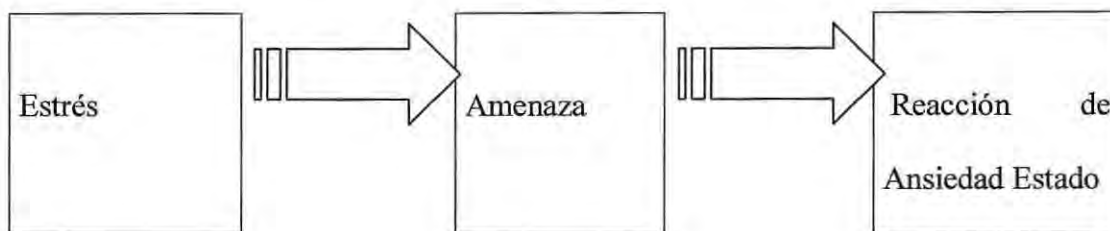
Valdés Casal, (1996) señala que el concepto de estrés, observado desde la psicología podría llevar a preguntarse para qué se necesita, si se puede explicar desde el punto de vista psicológico, el surgimiento de la emoción y sus relaciones con el rendimiento en tanto se presentan como una reacción emocional, ante un desafío o ante una amenaza, en forma de activación o ansiedad respectivamente. El asunto es que la cuestión del estrés no puede ser explicada sólo a través de la psicología o de otra ciencia, en forma aislada. El concepto debe analizarse a través de un enfoque psicobiológico, es decir, en una unidad de estímulos psicológicos y biológicos.

El enfoque de Selye entonces, para todos los participantes de la actividad física es útil para combatir la ansiedad y la depresión.

Según Spielberger (1989) el estrés se refiere a un complejo proceso psicobiológico que consta de tres elementos: estímulos estresores, evaluaciones de peligro o amenaza y la

reacción emocional, en forma de ansiedad. Para Pons y García-Mérita (1994), Spielberger propone que el término estrés debe sólo utilizarse para denotar las condiciones ambientales o circunstancias que se caracterizan por poseer algún grado de peligro físico o psíquico.

Figura 1: Modelo de la Ansiedad como proceso de Spielberger donde el estrés se define como estímulo



Spielberger (1989) señala que calma y serenidad indican la ausencia de estados de ansiedad. Por otra parte, tensión, aprensión, nerviosismo y preocupación acompañan los niveles moderados; sentimientos intensos de miedo y pensamientos catastróficos y conductas de pánico desorganizadas están asociadas con altos niveles de estrés.

Valdés Casal (1996) contraargumenta diciendo que un deportista que va a romper una marca, que no se siente amenazado y por tanto no muestra ansiedad, no está en calma. Eso sería una afirmación falsa, pues no tendría a su disposición las cantidades tremendas de energía que requiere para lograr su objetivo. En esta situación, el atleta está altamente activado tanto que es probable que no escuche al público y ni siquiera al entrenador.

Entonces el atleta, no se siente amenazado por un estresor. Sus niveles de activación son altos, pero no necesariamente estará ansioso, sino desafiado a lograr su objetivo. Luego la teoría de Spielberger presentaría un vacío teórico, al no dar cuenta de esto.

Las inconsistencias en el uso del término estrés han llevado a muchos psicólogos del deporte a adoptar el término estrés como proceso (Gould, 1987; Gould y Petlichkoff, 1988; Passer, 1982).

Karacek y colaboradores (1982) sientan las bases para un enfoque multidimensional para el estrés. Las dimensiones eran intensidad de la reacción y grado de control sobre él. El control sería la posibilidad de que el sujeto modificase las condiciones ambientales y modificara los estresores. Selye no contempla esta visión en su modelo teórico.

Para McGrath (1970) el estrés es un proceso. Este autor considera el estudio del estrés como un proceso social psicológico que posee cuatro factores: (a) el ambiente físico y social que realiza demandas al individuo; (b) la percepción del individuo sobre la demanda y la decisión de cómo va a responder a ella; (c) la respuesta actual del organismo a la demanda percibida y (d) las consecuencias de la respuesta. Define el estrés como algo que ocurre cuando existe un desequilibrio entre la demanda percibida y la capacidad de respuesta percibida por el organismo. Subraya que ocurre cuando existe un exceso de demandas.

Sin embargo, el estrés puede ocurrir cuando el ambiente objetivo no realiza suficientes demandas, es decir, tanto cuando no existen suficientes demandas como cuando estas son excesivas. Son de obra conocida los efectos estresantes que tienen la privación sensorial, el aislamiento social, etc. (Valdés Casal, 1996).

Por otra parte, Lazarus y colaboradores (1979) poseen una coherencia conceptual perseguida por todo aquel que se sumerja en el nebuloso tema del estrés.

Básicamente en esta teoría, se considera la ansiedad como el proceso emocional donde la activación, al ser procesada bajo la cognición de amenaza, da lugar a comportamientos incontrolados, desorganizados, inhibitorios y evitativos.

El estrés psicológico es un conjunto de relaciones particulares entre el individuo y la situación, siendo esta valorada por el individuo como algo que desborda o excede sus propios recursos y que pone en peligro su bienestar personal (Lazarus y Folkman, 1986).

Entonces el estrés sería un resultado de la transacción entre los factores ambiente y persona. El significado de este suceso está determinado por un proceso de evaluación cognitiva. Existen tres evaluaciones posibles; daño, pérdida, amenaza, reto (desafío). La primera se refiere a daño físico o psicológico. La segunda se refiere a la potencialidad de pérdida. La tercera se refiere al potencial de crecer y adquirir maestría.

Lazarus y colaboradores establecen un modelo transaccional complejo que tiene en cuenta las demandas del medio, la percepción de las demandas y la percepción de los propios recursos y habilidades para manejar las demandas percibidas.

El afrontamiento es posible dentro de este modelo teórico. Este afrontamiento se define cómo un esfuerzo comportamental y cognitivo constantemente cambiante para manejar demandas específicas internas o externas que son apreciadas como gravando o excediendo los recursos de las personas.

Existen dos estrategias para afrontar de manera adaptativa al estrés: centrado en el problema o centrado en la emoción. La primera se refiere al esfuerzo del organismo por cambiar el problema que causa el estrés. La segunda se compromete estrategias usadas para regular la activación emocional.

El valor del modelo de Lazarus es que considera al sujeto como activo y modificador de su entorno.

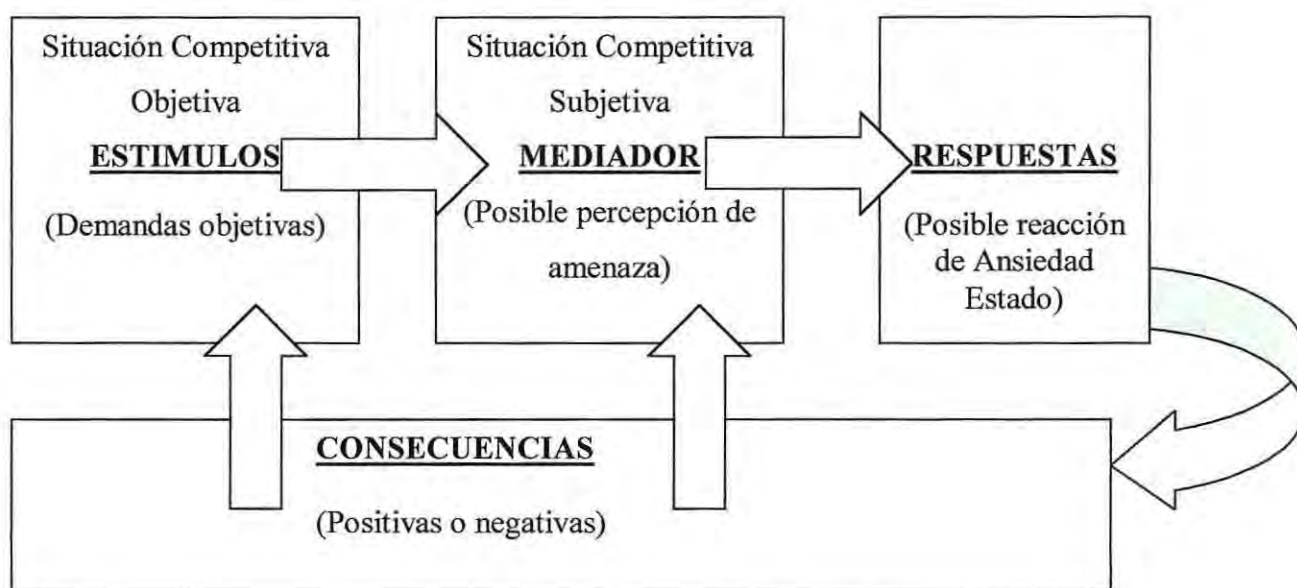
Otro autor ligado al mundo del deporte sostiene una definición compatible con el enfoque de Lazarus, se trata de Martens que en 1977 expone sus conceptualizaciones.

Martens se refiere al estrés como un proceso completo que está asociado con la ocurrencia de un estado de ansiedad y no sólo al estímulo ambiental que licita la percepción de amenaza. Lo define como el proceso que comprende la percepción de un desequilibrio sustancial entre las demandas objetivas del ambiente y la capacidad de respuesta, bajo condiciones donde el fracaso al afrontarlo se percibe como algo que tendrá importantes consecuencias y a lo que se responde con un incremento de los niveles de ansiedad estado (Pons y García -Merita, 1994).

2.2.2. Modelo de estrés de Martens

Martens considera el estrés como una influencia ambiental mediada por las percepciones del deportista, en la que la ansiedad es considerada como una manifestación cognitiva del estrés (Cervelló, 1999).

Figura 2: Modelo de estrés de Martens y su aplicación al modelo competitivo



El modelo de Martens se explica de la siguiente forma:

La Situación Competitiva Objetiva esta ligada a todos los estímulos objetivos del proceso competitivo (tipo de tarea, característica de los oponentes, demandas extrínsecas). La Situación Competitiva Subjetiva incluye la interpretación que el sujeto hace de la situación competitiva objetiva. Esta interpretación está mediada por factores como la disposición personal, las actitudes, o la percepción de habilidades para hacer frente a las demandas. Esto explica que, ante situaciones objetivas de semejantes características los deportistas suelen percibir de forma distinta. El proceso de estrés se produce cuando el deportista percibe un desequilibrio entre las demandas del entorno deportivo y los recursos de repuesta. Luego, el tercer elemento de este modelo es la Respuesta. Esto es, la forma en que el sujeto responde a la situación deportiva objetiva. Esta respuesta está ampliamente determinada por la situación competitiva subjetiva.

Los individuos pueden responder a tres niveles: respuestas conductuales (como sería la ejecución de la tarea), respuestas fisiológicas (como sería el incremento de la frecuencia cardíaca) y respuestas psicológicas (como podría ser el aumento de la ansiedad).

El último elemento del modelo son las Consecuencias. Estas consecuencias están vinculadas a factores asociados al éxito y al fracaso (recompensas, aprobación social, castigos). Las consecuencias a largo plazo tiene una gran influencia sobre la situación competitiva subjetiva o sobre la forma en que la persona percibe ciertas situaciones competitivas objetivas, de forma que la historia de consecuencias puede en cierta manera predecir si la persona evitará o buscará ciertas situaciones competitivas objetivas.

Según Gould y Krane (1992) este modelo ofrece ciertas ventajas como:

-El estrés es definido como una secuencia de eventos que guía l individuo a un comportamiento específico.

-El estrés es visto de forma cíclica.

-El proceso de estrés no siempre tiene consecuencias negativas.

-Se destaca la importancia de la percepción que el deportista tiene de la situación y no sólo de la situación per se.

Quedaría por acotar el concepto de ansiedad,. Landers y Boutchers (1986) definen ansiedad como: “la reacción emocional displacentera que acompaña a la activación del sistema nervioso autónomo y que es una condición emocional desadaptativa”.

Entonces, en el estrés visto como proceso, la ansiedad sería parte de una respuesta psicológica ante un desequilibrio entre la demanda del ambiente y la capacidad de respuesta, que siempre irá acompañada de un alto nivel de activación fisiológica.

Una vez acotado el concepto de ansiedad resulta conveniente definir que tipos de ansiedad existen.

2.2.3. Ansiedad Precompetitiva

La ansiedad precompetitiva es un estado de arousal displacentero y negativo, que ocurre durante las 24 horas antes de una competición. La preocupación que está asociada con la ansiedad competitiva no se experimenta únicamente con el corazón, sino con el cuerpo entero. Los deportistas sienten tensión muscular, "mariposas" en el estómago, deseos de orinar y boca seca, que sugieren que están fuera de control. Sus pensamientos llegan a focalizarse en ellos mismos, autorrelacionarse y son negativos. La mayoría de los deportistas tendrán una combinación de estas respuestas durante el período precompetitivo. La ansiedad precompetitiva resulta de un desequilibrio entre las capacidades percibidas y las demandas del ambiente deportivo. Cuando las demandas percibidas están equilibradas con las capacidades percibidas, se experimenta un estado óptimo de arousal (alerta/

vigilancia). La ansiedad precompetitiva resulta cuando la capacidad y la habilidad del deportista no son percibidas como equivalentes a las del contrincante (Moya y colaboradores, 1995).

Kroll (1995) ha demostrado que al menos cinco factores intervienen en la ansiedad precompetitiva: síntomas físicos (molestias digestivas, temblores), sentimientos de incapacidad (sensación de no estar preparado, de que algo está mal), miedo al fracaso (a ser vencido, a no cumplir con las expectativas), ausencia de control (mala suerte) y culpabilidad (dañar al oponente, hacer trampas).

2.2.4. Ansiedad Competitiva

Tengamos en cuenta que el proceso competitivo es una situación potencialmente amenazante que a la mayoría de las personas les genera emociones de ansiedad debido a las características del mismo. En primer lugar, se trata de un hecho irrepetible, irreparable y efímero. En segundo lugar, se trata de un hecho que no depende sólo del deportista, sino que hay múltiples factores que influyen en el resultado. En tercer lugar, un aspecto fundamental es que al deportista se le está pidiendo que sea el mejor. En cuarto lugar, está la amenaza, hasta cierta medida fundamentada, del daño físico o de las lesiones. Por último, podríamos mencionar que en la competición lo que interesa son los resultados (Pons y García-Mérita, 1994).

En el terreno deportivo, Martens (1977) distingue entre Ansiedad Estado Competitiva y Ansiedad Rasgo Competitiva. La ansiedad estado competitiva es un estado emocional específico e inmediato, caracterizado por sentimientos de aprensión y tensión asociados a la activación del organismo que se produce ante situaciones competitivas. Por otra parte, la ansiedad rasgo competitiva es una predisposición a percibir ciertos estímulos

ambientales (como la competición deportiva) como amenazantes y a responder a estos estímulos con sentimientos de aprensión o tensión (Cervelló, 1999).

2.2.5. Evaluación de la ansiedad competitiva

Martens y Gis elaboraron el Test de Ansiedad de Competición Deportiva (SCAT), específicamente diseñado para valorar la experiencia de ansiedad en el deporte. No obstante, al parecer, la prueba más utilizada en la investigación y el diagnóstico en la última década por los psicólogos del deporte fue desarrollada por Spielberger en 1970, conocida como Inventario de Estado Rasgo de Ansiedad, STAI (Valdés Casal, 1996).

Para Moya y colaboradores (1995) la Escala de Ansiedad Estado del STAI ha sido utilizada para valorar los niveles de ansiedad actuales, retrospectivos y anticipados en atletas dedicados a una gran variedad de pruebas en diferentes deportes. De esta forma, podemos identificar relevantes puntos de referencias para el diagnóstico y el manejo del estrés. Ambos instrumentos, SCAT y STAI, han sido utilizados por numerosos investigadores para evaluar los niveles de ansiedad-estado y adecuarlos a la zona de función óptima del atleta.

Según Pons y García-Mérita (1994) los autoinformes que evalúan la ansiedad pueden ser "generales", es decir, cuestionarios que preguntan sobre la intensidad o la frecuencia de los síntomas de la ansiedad y especificar el contexto donde se produce, como es el caso del STAI (Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo), y cuestionarios "específicos" en los cuales se halla detallada la situación donde se produce la ansiedad. Ejemplo de este tipo de autoinformes es el SCAT (Inventario de Ansiedad Rasgo Deportiva) o el CSAI-2 (Inventario de Ansiedad Estado Competitiva).

Así, el STAI se ha utilizado frecuentemente para medir los niveles de ansiedad situacional precompetitiva (escala de estado), y no tanto para evaluar las posibles rasgos estables de ansiedad competitiva. A partir de la escala de ansiedad estado, han aparecido adaptaciones deportivas que pretenden mejorar la especificidad situacional, abreviando el número de ítems y eliminando aquellos irrelevantes (Cruz Feliú, 1997).

Martens (1977) propone el CSAI (Inventario de Ansiedad Estado Competitiva) formado por sólo 10 ítems de los 20 originales del STAI, argumentando que en situaciones deportivas competitivas, esta versión reducida aporta los mismos resultados que la versión completa. Más adelante, el mismo autor demuestra la validez y fiabilidad del CSAI en situaciones deportivas (Martens, Burton, Rikin y Simon, 1980).

Martens, Burton, Vealey, Bump y Smith (1990) crean el CSAI-2 que supone un complemento de la medida situacional del CSAI con el registro multidimensional de otras subescalas. Este cuestionario mide la ansiedad competitiva a partir de tres subescalas: ansiedad cognitiva, somática y autoconfianza.

Según Cruz Feliú (1997) la escala de ansiedad cognitiva correspondería a lo que se denomina como ansiedad competitiva debido a su matiz negativo de alteración emocional. Por otra parte, la ansiedad somática mide la evaluación negativa de la activación del deportista.

2.2.6. Relaciones entre ansiedad y ejecución

Muchos autores defienden que la experiencia de ansiedad es central en la ejecución motora, desde cualquiera de sus tres dimensiones: afectiva, fisiológica y cognitiva. Diversas teorías han pretendido explicar las relaciones entre ansiedad y ejecución (Pons, 1994).

Respecto a la relación entre los niveles de ansiedad estado y la ejecución deportiva, existen diversas teorías que han analizado la relación entre estos dos aspectos (Cervelló, 1999).

La Teoría del Drive (Hull, 1943; Spence y Spence, 1966) postula la existencia de una relación lineal entre activación y ejecución. Señala que en la medida que la activación aumenta, la calidad de la ejecución debería incrementarse.

Por otra parte, la hipótesis de la "U" invertida (Yerkes y Dodson, 1908) postula que la ejecución y la activación mantienen una relación curvilínea, es decir, ante niveles altos de activación la ejecución disminuiría su calidad, lo mismo ocurriría ante niveles bajos. Por el contrario, ante niveles moderados de activación la ejecución optimizaría el rendimiento deportivo.

Finalmente, la teoría de la Zona de Óptimo Funcionamiento (ZOF) propuesta por Hanin (1978) y validada por autores contemporáneos, indica que un deportista en concreto alcanzará sus mejores rendimientos cuando su ansiedad precompetitiva se sitúe dentro de un estrecho rango o zona óptima de funcionamiento característico de ese sujeto.

La hipótesis de la U invertida delimita los márgenes de un intervalo de una relación entre ansiedad y rendimiento. Niveles moderados serían compatibles con lo señalado en la teoría de la ZOF, además, estas conceptualizaciones tendrían congruencia con lo expresado en el modelo de Martens cuando señala que las situaciones competitivas objetivas varían de sujeto en sujeto, en cuanto a la situación competitiva subjetiva, o sea, la interpretación que cada deportista hace de la situación y la forma en que responde a ésta.

2.3. ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

El deporte y, más concretamente, el entrenamiento deportivo, ha pasado a ser una actividad multidisciplinar en la que se complementan diversas ciencias y especialidades. Todo ello ha producido una multiplicación de estudios y de estudiosos, de nuevas informaciones y teorías a las que el entrenador ha de atender y comprender para lograr el máximo rendimiento y satisfacción de sus deportistas (Crespo y Balaguer, 1994).

2.3.1 Conceptualización del entrenamiento deportivo

El rendimiento deportivo es un fenómeno complejo que para ser abordado con garantías exige un tratamiento interdisciplinar. En el entrenamiento deportivo, en la actualidad, se hace necesario integrar los aportes procedentes de diversas áreas de conocimiento como la fisiología, la psicología, la teoría y práctica del entrenamiento, la nutrición, etc. El rápido avance de la investigación aplicada al entrenamiento deportivo hace necesaria la revisión de los fundamentos que sustentan los modelos actuales de planificación y entrenamiento.

Por otra parte, cada modalidad deportiva demanda la aplicación de métodos de entrenamiento específicos o la adaptación de los ya existentes a las demandas fisiológicas y funcionales que plantea cada deporte. En este sentido, se tiende cada vez más a la aplicación de los sistemas de entrenamiento en los espacios deportivos específicos. En el deporte de competición se somete a los deportistas a cargas de entrenamiento cada vez más grandes. Esto exige al técnico deportivo conocer qué efectos producen estas cargas en el organismo de los deportistas a los que dirige, cómo ha de secuenciarlas, qué períodos de descanso debe dejar entre las diversas cargas, qué métodos de entrenamiento se adaptan mejor a las características de cada deportista y van a favorecer en mayor medida la consecución de los objetivos que se planteen. En definitiva, el técnico del deporte tiene la

obligación moral de conocer las diversas novedades que van surgiendo con respecto al entrenamiento deportivo (Rivero, 1999).

Figura 3: Principales áreas del entrenamiento deportivo



2.3.2. Entrenamiento de habilidades técnico-tácticas

Se llama técnica del deportista a la enseñanza que se le imparte de los movimientos y acciones necesarias para la práctica deportiva. Se sabe que una técnica racional capacita al deportista para que emplee de modo económico y óptimo su capacidad física. El deportista aprende la técnica y logra dominarla bajo condiciones específicas ajustadas a la competencia. A medida que desarrolla su resistencia, su fuerza y su velocidad, el deportista debe seguir mejorando su nivel técnico. Por esta razón, el desarrollo de la técnica y la condición física son dos aspectos del entrenamiento que deben siempre marchar a la par (Harre, 1987).

La preparación técnica de los deportistas de competición es un proceso pedagógico encauzado al perfeccionamiento de la calidad y la elevación de la seguridad del control de movimientos en los parámetros del espacio, del tiempo y de la intensidad de esfuerzos que se aplican (Isaeva, 1990).

El entrenamiento de la técnica deportiva es un proceso a largo plazo de consecución y perfección de técnicas deportivas y comprende no sólo al deportista de alto rendimiento o élite, sino también al principiante y al deportista menos progresado. Dentro del entrenamiento se procura el aprendizaje y la formación de los mecanismos motrices que se pueden aplicar para la resolución óptima de las tareas de la competición. Se describen distintos tipos de entrenamiento (Grosser, 1986).

La táctica es un conjunto de modos de aplicación de las técnicas de conformidad con las tareas de la competición. La preparación táctica presupone el perfeccionamiento de las técnicas racionales de la resolución de las tareas que surgen en el proceso de competición, así como el desarrollo de las capacidades especiales que determinan la eficiencia de la resolución de dichas tareas (Isaeva, 1990).

La preparación táctica capacita al deportista para emplear óptimamente su condición y su capacidad psicológica para el rendimiento. La importancia de la táctica se halla en constante aumento debido a un correspondiente incremento de competencias deportivas del más elevado nivel. El entrenamiento táctico debe estar asociado a las demás facetas del programa de entrenamiento porque el deportista tendrá que adquirir las habilidades y destrezas que le permitirán poner en práctica las tácticas que pueden lograr victorias (Harre, 1987).

2.3.3. Entrenamiento de la forma física

La preparación física es el desarrollo de las capacidades necesarias para la actividad deportiva. El acondicionamiento consiste principalmente en desarrollar las capacidades de resistencia, fuerza y velocidad. Estas aptitudes son condiciones esenciales para un elevado rendimiento deportivo (Harre, 1987).

La forma física puede definirse como la condición física general de un individuo. La forma física es muy importante para el tenis porque cuánto mejor sea la forma física del jugador mejor será también su rendimiento. La forma física tiene los siguientes componentes resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad, coordinación, equilibrio, potencia, destreza y agilidad (Crespo, 1999). El mero hecho de jugar tenis no hará que el jugador alcance su mejor forma física. Por lo tanto, un programa de preparación física adaptado a las demandas específicas del tenis es un componente esencial para lograr un rendimiento excelente para todos los jugadores avanzados y puede determinar la diferencia de ganar o perder. Al comparar la condición física con las habilidades mentales y las capacidades técnicas y tácticas de los jugadores de tenis, nos damos cuenta que no tienen la misma importancia durante las diferentes etapas del desarrollo de un jugador de tenis.

La preparación física de los deportistas de competición es un proceso pedagógico encauzado al perfeccionismo de las cualidades físicas y al alcance del resultado deportivo máximo (Isaeva, 1990).

2.3.4. Entrenamiento de las habilidades psicológicas

Las habilidades psicológicas son conductas que, aplicadas por el propio deportista, contribuyen a mejorar su funcionamiento en el entrenamiento y la competición. Así, al

igual que es necesario dedicar tiempo de entrenamiento para que los deportistas adquieran y perfeccionen habilidades físicas, técnicas y tácticas, también lo es asignar un tiempo para que aprendan las habilidades psicológicas que puedan ayudarles a optimizar sus posibilidades de rendimiento en el entrenamiento y en la competencia. Y del mismo modo que el responsable de entrenar a los deportistas en la parcela física es el preparador físico y el responsable de las parcelas técnica y táctica es el entrenador, el responsable del entrenamiento psicológico específico, si se quiere realizar con el debido rigor y la máxima eficacia, es el psicólogo deportivo (Buceta, 1998).

El objetivo de la preparación psicológica de los deportistas para las competiciones consiste en formarles un estado psíquico en el cual puedan: (a) aprovechar a plena medida su preparación funcional y especial para realizar en la competición un resultado máximo posible; (b) resistir a muchos factores precompetitivos y competitivos que ejercen una influencia devastadora y provocan la discordancia de las funciones, o sea manifestar una alta confiabilidad de la actividad competitiva (Isaeva, 1990).

El conocimiento especializado del comportamiento humano que la psicología aporta y la metodología específica de esta ciencia para evaluarlo, estudiarlo, comprenderlo y modificarlo puede ser de enorme utilidad en el ámbito del deporte de competición, como señalan habitualmente numerosos entrenadores y deportistas. No en vano, el funcionamiento psicológico de los deportistas puede influir, positiva o negativamente, en su funcionamiento físico, técnico y táctico/estratégico y, por tanto, en su rendimiento deportivo. Así, la preparación psicológica debe integrarse en el conjunto de la preparación global de los deportistas, como un elemento más que tiene que interactuar, apropiadamente, con las parcelas física, técnica y táctico/estratégica (Buceta, 1998).

2.4. ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO

2.4.1. Importancia del entrenamiento psicológico en el rendimiento deportivo

Muchas veces los entrenadores se plantean cuales son las razones que llevan a algunos de sus deportistas al éxito deportivo, mientras que otros no consiguen las metas que se proponían. Desde el punto de vista no sólo del entrenador, sino también del espectador de tenis, todos podemos recordar situaciones en las cuales el favorito de la competición tenística, con un mayor nivel de condición física y fundamentalmente técnica, ha sido derrotado por un jugador de aparente menos calidad. Frases como “me puse nervioso”, “no conseguí concentrarme y dominar mis acciones”, o “tenía el brazo agarrotado” son comunes en el mundo del tenis para definir aquellas situaciones en las que los deportistas sienten que han tenido una falta de control mental sobre la situación deportiva. De hecho, cuando se pregunta a los entrenadores cuáles son los factores que en su opinión determinan el rendimiento deportivo en el tenis, la mayoría de ellos concede una gran importancia al factor mental como determinante del resultado. Sin embargo, cuando a continuación se les pregunta cuánto tiempo dedican al entrenamiento de las habilidades mentales necesarias para afrontar el entrenamiento y la competición con las mejores garantías, mucho de ellos confiesan que nada o casi nada (Cervelló Gimeno, 1999). Parece obvio entonces que el factor mental es un elemento relevante en el desempeño competitivo.

2.4.2. Conceptualización del entrenamiento psicológico

Pérez Recio et al (1992) define entrenamiento psicológico como un sistema de trabajo mediante el cual se entrenan procesos cognitivos para afrontar con éxito las demandas específicas internas o externas, que el deportista percibe como estresantes, de una situación deportiva.

Por otra parte, Williams (1991) lo conceptualiza como la utilización de teorías y técnicas psicológicas con el objeto de maximizar el rendimiento y el desarrollo personal de los deportistas.

Cuando hablamos de entrenamiento psicológico es inevitable que se asocien a él una serie de tópicos que poco tienen que ver con la realidad. El primer tópico consiste en considerar que el entrenamiento psicológico es poco menos que una panacea que conseguirá que los deportistas incrementen el rendimiento en la competición de forma espectacular. De hecho, es bastante habitual oír a los preparadores incitar a sus pupilos con frases como “debes concentrarte”, “no te pongas nervioso” o “debes entregarte más durante la competición”. Sin embargo, de la misma forma que no pediríamos a nuestro deportista que alcanzase metas físicas o técnicas para las que no está preparado, desde el punto de vista psicológico los deportistas no pueden hacer frente a aquellas exigencias competitivas relacionadas con el componente mental si no están preparados para ello. Es incuestionable que aunque algunos deportistas poseen una cualidad innata para hacer frente a las demandas que plantea el entrenamiento y la competición, otros no poseen las habilidades necesarias para lograr un máximo rendimiento deportivo. Es por ello que el entrenamiento



psicológico, como el entrenamiento físico, técnico o táctico, cumple la función de desarrollar las habilidades necesarias para la competición y el entrenamiento. Este aspecto es clave en un deporte como el tenis, en que tanto la relajación, la concentración como la atención o la motivación, entre otros, son aspectos psicológicos determinantes para el éxito deportivo. Una visión moderna del entrenamiento sería aquella en la que se incorporasen, no sólo en las programaciones de objetivos para la temporada sino también en el desarrollo de cada una de las sesiones prácticas, tanto los elementos técnicos, como los tácticos, los físicos y los psicológicos, puesto que todas estas áreas del entrenamiento van a determinar en cierta manera el resultado final en la competición. Tradicionalmente, aunque existe acuerdo en considerar que estas parcelas del entrenamiento interactúan entre sí y todas ellas son importantes para el rendimiento deportivo, ha predominado desde el punto de vista práctico la tendencia poco afortunada, (...), de desarrollarlas de forma independiente y poco relacionada (Cervelló Gimeno, 1999). En la figura x se presenta una propuesta de visión integral del entrenamiento en la que deberían contemplarse todos estos aspectos.

Otro de los tópicos asociados al entrenamiento psicológico consiste en considerarlo únicamente como un método de ayuda para deportistas con trastornos psicológicos. Nada más lejos de la realidad. Si bien el psicólogo del deporte en ocasiones puede desempeñar el papel de psicólogo clínico, mediante el cual su función sería ayudar a aquellos deportistas que sufren algún trastorno psicopatológico, bien debido a aspectos relacionados con la práctica deportiva o bien debido a otra serie de razones, podemos destacar que la principal función del entrenamiento psicológico es desarrollar las habilidades necesarias para el rendimiento deportivo. Podríamos considerar que el entrenamiento psicológico en el deporte cumple fundamentalmente una función de tipo educativo a través de la cual los

deportistas aprenderían o desarrollarían las habilidades mentales necesarias para el entrenamiento y la competición deportiva (Cervelló Gimeno, 1999).

Para Capdevila (1987) y Roberts (1990) el entrenamiento psicológico es el desarrollo de habilidades mentales necesarias para el rendimiento deportivo.

Una definición más compleja es la que considera la importancia no sólo del desarrollo de habilidades mentales, sino también de la importancia de conseguir el bienestar y crecimiento del individuo (Cruz, 1997; Martens, 1987; Williams, 1991). Balaguer y Castillo (1994) consideran el entrenamiento psicológico como “la aplicación de una serie de teorías y técnicas provenientes de la psicología, dirigidas a la adquisición o mejora de habilidades psicológicas necesarias para hacer frente a las distintas situaciones deportivas, de forma que permita mejorar o mantener el rendimiento deportivo, así como ayudar en el crecimiento y bienestar personal de los deportistas”. Esta definición incluye aspectos relacionados con la mejora del rendimiento deportivo, como cuestiones relativas al bienestar y crecimiento personal.

La mayoría de las definiciones de entrenamiento psicológico hacen referencia al protagonismo de los procesos mentales en el deportista, como los responsables del rendimiento deportivo. Por otra parte, Cruz (1997) destaca que la preparación psicológica de los deportistas no puede basarse exclusivamente en la figura del deportista, sino que debe considerarse el cambio de las variables que influyen en los procesos que le afectan a éste.

Cervelló Gimeno (1999) destaca la importancia de las relaciones que se establecen entre los diferentes protagonistas del hecho deportivo (entrenadores, deportistas, padres, etc.), en la consecución de un alto rendimiento deportivo desde el punto de vista

psicológico. Una visión moderna del entrenamiento psicológico en el deporte sería aquella en la que no sólo se considerase la relevancia de los procesos mentales de los deportistas, sino aquella en la que además se analizasen y modificasen en la medida de lo posible y en la dirección adecuada las variables que son responsables de dichos procesos.

2.4.3. Aspectos generales del entrenamiento psicológico en el deporte y su adaptación al tenis

Desde el punto de vista general, antes de decidir qué técnicas son las necesarias para conseguir un buen rendimiento deportivo es necesario conocer, entre otros aspectos (Balagué, 1997):

- Las características del deportista: Edad, nivel competitivo, historia personal, motivación hacia la práctica deportiva, aspiraciones, presiones percibidas, recursos, apoyo social y familiar, características socioculturales, habilidades psicológicas que domina o no domina nuestro deportista, etc.
- Requisitos técnicos del deporte: Debemos conocer los requisitos técnicos del deporte concreto, en los cuales debemos contemplar aspectos como la duración de las competiciones, entorno en el que se celebran (si existen eliminatorias, características concretas del entorno donde se realiza el entrenamiento y/o la competición), requisitos físicos y psicológicos para competir en la actividad (fuerza, velocidad, resistencia, coordinación, concentración, perseverancia, etc.).
- Fase y objetivos específicos del entrenamiento: Debemos saber que habitualmente los requisitos físicos y psicológicos no son los mismos durante toda la temporada, por lo que las técnicas a emplear variarán su grado de importancia según el período de

entrenamiento y competiciones en el que nos halleemos. Debemos conocer además, las condiciones en las que se desarrolla el entrenamiento (duración e intensidad del entrenamiento, interacciones con otros miembros del grupo durante el entrenamiento).

CAPÍTULO III

FUNDAMENTACIÓN EMPÍRICA

3.1. PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD

Durante los últimos años, la preparación psicológica para el control de la ansiedad y la mejora del rendimiento deportivo ha sido un tema que ha motivado a investigadores y psicólogos aplicados en el área deportiva. Las estrategias de intervención que pueden llevarse a cabo para conseguir el control de la ansiedad son diversas y proceden de diferentes teorías y escuelas psicológicas (Pons y García-Merita, 1994).

3.1.2. Control de la ansiedad

Tener algún control sobre la situación o evento estresor es una variable, reconocida por diferentes investigadores, que aumenta el grado de tolerancia al estrés y reduce la severidad de los efectos negativos de la ansiedad sobre los individuos (Del grosso, 1989)

Empíricamente los sujetos que se presentan a sí mismos como incapaces de controlar el entorno y que perciben a éste como impredecible y amenazante, responden ante sucesos de vida estresantes con mayor tendencia a presentar síntomas ansiosos y depresión (...) La capacidad de controlar el medio se refiere, evidentemente, as al expectativa o esquema cognitivo de eficacia que el sujeto se forma. Los sucesos negativos y las tensiones persistentes en los roles, pueden llevar a la desvalorización del sujeto ante sí y ante los demás. La baja de autoestima y la pérdida de la capacidad de control del medio pueden conducir a la ansiedad y la depresión (Paez, 1986)

3.1.2.1. Técnicas de entrenamiento psicológico y estrategias de intervención para el control de la activación y de la ansiedad en el tenis

Las técnicas de entrenamiento psicológico aplicadas al control de la ansiedad en el deporte van desde aquellas que de forma directa actúan sobre el nivel de activación del sujeto (influyendo de forma indirecta también en la percepción que el sujeto tiene de su nivel de activación y afectando, por tanto, la ansiedad) hasta aquellas que centran su objetivo en la interpretación del hecho deportivo (técnicas cognitivas) y aquellas que utilizan un afrontamiento integral tanto de los aspectos fisiológicos como de los aspectos cognitivos (Cervelló, 1999).

La autoaplicación de técnicas de relajación y respiración puede resultar muy útil para reducir el nivel de activación general (ej. La noche anterior a una competencia importante), manejar situaciones estresantes (ej. momentos de exceso de tensión antes o durante un partido), disminuir la activación en zonas del cuerpo específicas (ej. la tensión muscular de una zona lesionada). El dominio de estas técnicas requiere de un proceso de entrenamiento para la adquisición de la habilidad y, posteriormente, una fase de aplicación progresiva en la que el psicólogo deportivo debe orientar y supervisar al deportista (Buceta, 1998).

Las estrategias de intervención que pueden llevarse a cabo para conseguir el control de la ansiedad son diversas y proceden de diferentes teorías y escuelas psicológicas. Dentro de las técnicas más importantes figuran: la relajación, la reestructuración cognitiva y la desensibilización sistemática.

3.1.3. Técnicas de Relajación

Según Cervelló Gimeno (1999) existen varias técnicas de relajación, cuyo objetivo general es aumentar el control de las funciones corporales (principalmente la muscular), de forma que ante situaciones deportivas en las que aparezcan tensiones inadecuadas, seamos capaces de regular este excesivo tono. Entre las técnicas de relajación más utilizadas encontramos la: relajación progresiva y el control de la respiración.

3.1.4. Relajación Muscular Progresiva

Desarrollada por Jacobson (1938), esta técnica consiste en el aprendizaje y control progresivo de la tensión-relajación muscular. Para ello se educa al deportista en el control de su tono muscular. El mecanismo de actuación consiste en provocar tensión en un grupo muscular para posteriormente mejorarlo de forma que se tome conciencia de la diferencia entre el estado de tensión y el de relajación, y de la posibilidad de relajar los músculos cuando éstos presentan un nivel de tensión excesivamente alto. Cada fase dura entre 5 a 7 segundos. Se practica el ejercicio dos veces en cada grupo muscular antes de pasar al siguiente grupo (Cervelló Gimeno, 1999).

Para ello, a cada contracción le sigue una relajación del grupo muscular de aproximadamente 20 segundos. Dichos ejercicios se basan en el hecho de que, cuando un músculo se contrae para después ser relajado, vuelve a un estado aún más relajado del que existía antes de la contracción. Además, al deportista le es más fácil identificar las diversas sensaciones de relajación y tensión por la muy diferente sensación que experimenta en esas dos situaciones opuestas (Pérez y colaboradores, 1994).

3.1.5. Control de la Respiración

Es una de las formas más sencillas de alcanzar la relajación. Habitualmente hay una relación directa entre el mantenimiento de la respiración y el aumento de la tensión muscular. Por otra parte, también se ha contrastado la relación entre el control de la respiración y otras variables fisiológicas, como es la frecuencia cardíaca. El entrenamiento de la respiración, desde un punto de vista general, consiste en aprender a respirar con el diafragma y no con el pecho. El lugar de aplicación suele ser durante los descansos o interrupciones que se producen en los entrenamientos y las competiciones. Consiste en producir una secuencia de inhalación-exhalación controlada (Cervelló Gimeno, 1999).

3.1.6. Reestructuración Cognitiva

Los pensamientos negativos y cogniciones pueden influir en la manera de afrontar determinadas situaciones y en el rendimiento subsecuente. Prácticamente todos los programas de entrenamiento psicológico tienen algún componente de reestructuración cognitiva en alguna de sus etapas (Pons y García –Merita, 1994).

Según Ellis (1982, 1994), podemos entender por técnicas de reestructuración cognitiva aquel conjunto de técnicas que pretenden cambiar directamente las cogniciones y los pensamientos de los deportistas. Por tanto, entrarían en esta categoría técnicas como: los pensamientos de afrontamiento, los pensamientos positivos, pensamientos dirigidos a la tarea, palabras emotivas, autoinstrucciones, etc.

Para Cervelló Gimeno (1999), la reestructuración cognitiva es una técnica con la cual se pretende intervenir no a nivel de respuesta, sino a nivel de interpretación de la situación competitiva objetiva. Esa interpretación distinta del hecho competitivo ocasiona modificaciones en la respuesta, de forma que los pensamientos y cogniciones de los deportistas pasan de ser negativas a positivas.

Fosterling (1988) señala que para conseguir un cambio de interpretación, son eficaces: la utilización de pensamientos de autoeficacia, la modificación de la orientación motivacional y la intervención atribucional de los deportistas, es decir, afrontar de forma real qué resultados dependen de nosotros y cuáles no.

Todos estos tipos de pensamientos pueden mejorar el rendimiento del deportista ya que permiten desplazar los pensamientos amenazantes activadores de la ansiedad y combatir los síntomas cognitivos de la misma, como las preocupaciones o imágenes molestas que perjudican la autoestima del deportista (Pons y García-Mérta).

3.1.7. Desensibilización Sistemática

Es una técnica de contracondicionamiento. Las personas asociamos altos niveles de ansiedad a ciertas situaciones. El fundamento de esta técnica consiste en asociar la técnica de relajación progresiva a estas situaciones ansiógenas imaginadas, de forma gradual. Esta técnica resulta muy útil cuando se han generado miedos en la competición o el entrenamiento (Cervelló Gimeno, 1999).

Para Valdés Casal (1996) la utilización de esta técnica requiere elaborar, en conjunto con el deportista, una jerarquía de situaciones de acuerdo al nivel de ansiedad que provocan. En estado de relajación, se presentan las situaciones mentalmente, desde las que

menos ansiedad provocan hasta las que más. El sujeto indica, levantando un dedo cuando esta escena está clara en su mente. Al cabo de 5-7 segundos se le manda detener la escena y se le pregunta en cuánto se sintió perturbado utilizando la escala de ansiedad subjetiva. La escala de ansiedad subjetiva se refiere a la valoración del sujeto en una escala de uno a cien de su grado de ansiedad. Estas son las unidades subjetivas de ansiedad (usa). El autor recomienda comenzar la presentación de escenas con un nivel de ansiedad mayor de 25 usas. Cada situación se presentará el número de veces que sea necesario, hasta que el atleta informe que no siente ninguna ansiedad. Sólo entonces se pasará a la siguiente imagen.

3.1.8. Inoculación al Estrés (IE) de Meichembaum

Zaldívar Pérez (1996) señala que el procedimiento terapéutico cognitivo conductual de inoculación al estrés de D. Meichembaum, está dirigido a desarrollar habilidades en el individuo para el enfrentamiento de situaciones estresoras y se apoya en diversas técnicas cognitivo-conductuales.

La inoculación al estrés es todo un sistema de aprendizaje de control de las reacciones de tensión propuesto por Donald Meichembaum (1977). Este sistema ha sido utilizado en el deporte por Smoll, Smith y Cols (1979). En estado de relajación se hace vivir al atleta, mediante su imaginación, una situación que lo afecta negativamente desde el punto de vista emocional. Estas situaciones pueden ser muy generales como la próxima competición, un público contrario, etc., o muy individualizado como un cierto contrincante que provoca temor o una situación deportiva repetitiva en la que se tuvo un accidente. Se trata de que en su imaginación el atleta empiece a desarrollar la reacción emocional y comience a controlarla. Para lograr la reacción emocional ante la situación imaginada es

necesaria la concentración en todos los detalles de la misma. Hay que revivirla, o vivirla en toda su dimensión sensorial. El método no es sólo útil porque permite estudiar el tipo de reacción atlética y la estrategia que se utiliza para su control, sino porque provoca una desensibilización ante los factores de estrés (Valdés Casal, 1996).

CAPITULO IV

METODOLOGÍA

4.1. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1.1. Objetivo general

Evaluar y analizar la eficacia del Entrenamiento de Inoculación al Estrés (EIE) para mejorar el rendimiento deportivo en un grupo de tenistas menores de la Corporación Club de Tenis Estadio Nacional.

4.1.2. Objetivos específicos

1. Evaluar los niveles de ansiedad general, ansiedad competitiva y rendimiento deportivo presentados por el grupo control y el grupo experimental antes de la intervención.
2. Aplicar la intervención en EIE al grupo experimental.
3. Reevaluar los niveles de ansiedad general, ansiedad competitiva y rendimiento deportivo presentados por el grupo control y el grupo experimental después de la intervención.
4. Determinar si existen diferencias significativas en el grupo control y grupo experimental en cuanto a ansiedad general, ansiedad competitiva y rendimiento deportivo al comparar las mediciones pre y post intervención.

4.2. HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN

4.2.1. Hipótesis general

El Programa de Entrenamiento en Inoculación al Estrés (EIE) para el control de la ansiedad, producirá un incremento significativo en el rendimiento deportivo de los sujetos del grupo experimental con respecto al grupo control.

4.2.2. Hipótesis de trabajo

1. Por efecto de la participación en el EIE, el grupo experimental evidenciará una reducción significativa en el nivel de ansiedad general en comparación con el grupo control.
2. Como resultado del EIE, el grupo experimental presentará una disminución significativa en el nivel de ansiedad competitiva al compararlo con el grupo control.
3. Producto del Programa de Entrenamiento en Inoculación al Estrés, los sujetos pertenecientes al grupo experimental presentarán un aumento en el rendimiento deportivo.

4.3. DEFINICIÓN DE VARIABLES

4.3.1. Variable independiente

Entrenamiento en Inoculación del Estrés (EIE) de Meichembaum (1977)

(a) Definición conceptual

Pons y García-Mérita (1994) señalan que en el campo deportivo el EIE normalmente se clasifica como una técnica para reducir los niveles de ansiedad.

(b) Definición operacional:

Programa de Entrenamiento (EIE) compuesto de 21 sesiones (10 grupales y 11 individuales), orientado a reducir los niveles de ansiedad. Está basado en entrega de información, el entrenamiento de técnicas cognitivo-conductuales (control de la respiración, relajación muscular, desensibilización sistemática y reestructuración cognitiva), y una fase de aplicación.

4.3.2. Variables dependientes

1. Nivel de ansiedad general

(a) Definición conceptual

Medida general que utiliza como indicadores la intensidad y la frecuencia de los síntomas de ansiedad sin especificar el contexto donde esta se produce (Pons y García-Mérita, 1994). Se evalúa principalmente la ansiedad estado y la ansiedad rasgo (Pons, 1994). Las escalas generales han probado ser útiles en la predicción de la ejecución (Hanin, 1978).

(b) Definición operacional

La puntuación obtenida por los sujetos en el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo de Spielberger (1977). Para la escala de Ansiedad Estado se obtiene un puntaje a través de la operación: $(30 + -)$, donde +: puntaje de ítemes directos (presencia de ansiedad estado) y -: puntaje de ítemes invertidos (ausencia de ansiedad estado). Ej: +: 10 y -: 20 luego el puntaje total sería $(30+20-10)=40$ puntos. Para la escala de Ansiedad Rasgo la operación para obtener el puntaje total sería: $(20 + -)$.

2. Nivel de ansiedad competitiva

(a) Definición conceptual

Medida específica que utiliza como indicador la situación detallada donde se produce la ansiedad (Pons y García-Mérita, 1994). Evalúa directamente ansiedad estado.

(b) Definición operacional

La puntuación obtenida por los sujetos en el Inventario de Ansiedad Estado Competitiva (CSAI-2) de Martens y cols (1982). Contiene 3 escalas diferentes, ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza (Pons y García-Mérita, 1994). Las tres escalas poseen puntajes independientes.

Estas mediciones (ansiedad general y específica) serán realizadas el día anterior a la competición en un lugar cerrado que facilite su aplicación (salón).

3. Rendimiento deportivo:

a) Rendimiento en el Servicio: Porcentaje de servicios correctos sobre el total de los servicios realizados en un partido de competición, no se consideran servicios que el juez ordena repetir.

b) Rendimiento en la devolución del servicio o Resto: Porcentaje de devoluciones correctas sobre el total de devoluciones que corresponde hacer en un partido de competición, sin considerar su eficacia.

Se seleccionaron estas dos variables porque los niveles de ansiedad afectan en mayor medida su ejecución que otras. Además, en estas categorías de competencia juegan un papel importante en el rendimiento deportivo.

Las mediciones serán efectuadas en una situación deportiva de competición, por lo tanto, la evaluación será hecha en terreno (cancha).

4.4. DESCRIPCIÓN DE LA INTERVENCIÓN

4.4.1. Aspectos generales

El Programa de Inoculación al Estrés (EIE) consistirá en una intervención de tipo entrenamiento psicológico. Constará de 21 sesiones distribuidas en tres fases. Cada sesión tendrá una duración aproximada de 45 minutos. Se realizarán 3 sesiones semanales. Por lo tanto, el Programa se aplicará en un lapso de tiempo de 2 meses aproximadamente.

Según McKay, Davis y Fanning (1985) el entrenamiento en EIE, aplicado al ámbito clínico, consiste globalmente en aprender a relajarse utilizando la respiración profunda y la relajación muscular progresiva, de forma que cada vez que se experimenta estrés, se puede relajar la tensión. En el campo deportivo, el EIE normalmente se clasifica como una técnica para reducir los niveles de ansiedad (Pons y García-Mérita, 1994). Smith (1984) la clasifica dentro de un modelo de técnicas de habilidades de afrontamiento y considera que este programa pone énfasis en el desarrollo de habilidades de afrontamiento de una forma activa

para cada uno de los deportistas. A continuación se describirán las fases que componen el diseño de la presente intervención.

4.4.2. Fase de educación (10 sesiones)

Objetivos:

- Entregar información acerca de los efectos de la ansiedad en el rendimiento deportivo.
- Promover el desarrollo y práctica de habilidades de relajación para hacer frente a situaciones ansiógenas en el deporte y en la vida diaria.
- Adquirir dominio de dichas habilidades para aplicarlas a contextos deportivos.
- Conocimiento de los propios niveles de tensión para optimizar el rendimiento deportivo.

Método:

(a) Charla técnica

Se realizará una breve explicación a los tenistas acerca de los efectos que poseen la ansiedad sobre la ejecución motora y el rendimiento deportivo. Por ejemplo, recordando situaciones donde en el entrenamiento estaba consiguiendo buenos resultados y en la competición, debido a la tensión que le producía la misma, lo ha hecho muy por debajo de sus posibilidades (Pons y García-Mérta, 1994).

(b) Entrenamiento en relajación

Se aplicará un entrenamiento en relajación por sesión guiado por los monitores, suministrándoles una cinta de audio con instrucciones grabadas para que practiquen los ejercicios en casa. Las técnicas enseñadas serán la relajación breve y la relajación

progresiva de Jacobson. A través de las sesiones se les pedirá que completen un autorregistro como método personal para detectar los avances en la práctica de la relajación.

4.4.3. Fase de adiestramiento

Objetivos:

- Aplicar las habilidades de relajación a las situaciones estresantes imaginarias.
- Enseñar formas alternativas de pensamiento, que permitan combatir problemas de las situaciones estresantes.
- Enseñar a los tenistas a enfrentar situaciones ansiógenas con respuestas más adaptativas.

Método:

(a) Elaboración de una jerarquía de situaciones competitivas generadoras de ansiedad

El deportista, ayudado por el psicólogo, debe realizar una lista de las situaciones deportivas generadoras de ansiedad. Debe tener en cuenta las situaciones precompetitivas, competitivas y postcompetitivas. También deben incluirse en la lista hechos estresores que puedan presentarse en un futuro inmediato. Se tendrán en cuenta todas las áreas de la vida deportiva: el entrenamiento, la relación con el entrenador, la relación con sus compañeros, la preparación para una competición importante, viajes, los momentos antes de la competición, la competición, los momentos de descanso durante la competición, los momentos después de la competición, etc. Así mismo debe tenerse en cuenta los lugares y las personas específicas implicadas en situaciones que se asocien con momentos desagradables. Reuniendo estas áreas se elabora la jerarquía intentando una lista de 20

elementos que recorra toda la gama, desde la molestia ligera hasta las experiencias más espantosas. Después se debe ordenar esta lista desde los elementos menos perturbadores hasta los más desagradables, de forma que cada uno de los elementos de la lista sea un poco más estresante que el precedente. Puesto que cada deportista se conoce a sí mismo y sabe como reacciona ante las situaciones puede decidir con bastante facilidad donde colocar cada hecho ansiógeno en relación con los demás. Wolpe diseñó un sistema para ordenar los hechos estresores basado en una medida a la que llamó "unidades subjetivas de ansiedad" (usas) El estado de relajación completa se valoraría con 0 usas y el hecho más estresor con un valor de 100 usas. Entre estos dos valores extremos se valora el resto de los elementos dependiendo de la impresión subjetiva que produce cada situación en relación a los elementos más o menos estresores. Es aconsejable, en una lista de veinte elementos, separar cada uno de ellos por incrementos de cinco usas. De esta forma, se podrá ir avanzando en los elementos de la jerarquía en pasos relativamente iguales. Si a un deportista le es difícil encontrar 20 situaciones estresantes puede reducirse un poco la lista pero siempre manteniendo la jerarquía entre ellas. (Pons y García-Mérita, 1994).

(b) Aplicación de las técnicas de relajación a la jerarquía de situaciones estresantes

Se administrarán las técnicas en base a la jerarquía creada en orden creciente, es decir, desde la situación menos ansiógena hasta la más ansiógena. Al comenzar la sesión se trabajará con la situación valorada con menos usas. Cada sujeto tendrá que imaginarse dicha imagen lo más nítidamente posible y mantener dicha imagen estresora durante 30 a 40 segundos. El monitor deberá observar y poner atención a las reacciones de los tenistas como los cambios en el ritmo cardíaco, la tensión muscular y pensamientos vinculados a la situación. Cuando se hayan detectado señales de estas reacciones se procederá a aplicar la

relajación breve y la relajación progresiva. Se podrán utilizar también palabras como "tranquilo", "calmado" como indicadores verbales de alivio de tensión. Una vez que el tenista ha podido mantener la imagen sin experimentar signos de ansiedad se pasará a la siguiente imagen de mayor valor en usas en la jerarquía. Se utilizará el mismo método con todos los elementos hasta llegar al más difícil. A medida que el deportista se consigue relajar ante los elementos valorados con más usas, aumentará su confianza en sus posibilidades de reducción de la ansiedad, incluso en situaciones más amenazantes (Pons y García-Mérita, 1994).

Durante la primera sesión no deben imaginarse más de tres o cuatro escenas. Esto es, para evitar el cansancio o el aburrimiento de los tenistas.

(c) Entrenamiento en reevaluación cognitiva

Cuando se está intentando hacer frente a una situación difícil, y superarla de alguna forma, muchas veces aparece un flujo continuo de pensamientos automáticos negativos como; "no voy a conseguirlo", "estoy mal preparado", " el rival lo está haciendo mejor que yo", "todos piensan que he hecho el ridículo". Para superar estos u otros pensamientos automáticos se necesita elaborar una lista personal de pensamientos de afrontamiento a situaciones ansiógenas. Estos pensamientos de afrontamiento actúan como interruptor del circuito de las emociones dolorosas (Pons y García-Mérita, 1994). Se les solicitará a los tenistas que seleccionen por lo menos cuatro pensamientos de afrontamiento (ej. "puedo hacerlo", "estoy bien preparado", "lo estoy haciendo bien"), se los aprenda y los memorice. Posteriormente, deberán aplicarlos a situaciones particulares de su actividad; como los entrenamientos, antes de los partidos, durante estos y después, etc.

4.4.4. Fase de aplicación

Objetivos:

- Aplicar las habilidades aprendidas a situaciones deportivas reales.

Método:

El último paso de este programa es la aplicación de las habilidades aprendidas a situaciones deportivas reales (Pons y García-Mérita). Se escogerá un elemento de la jerarquía que no sea demasiado estresante (valorado con pocas usas) y de fácil aplicación "in vivo". Cuando el tenista se encuentre en la situación comenzará el ritual de afrontamiento. Deberá utilizar como señal la tensión muscular para relajarse. En forma contigua, hará fluir los pensamientos de afrontamiento en forma continua y relajada.

Es previsible que el afrontamiento de situaciones reales sea más difícil que eliminar la ansiedad ante escenas imaginadas, ya que siempre pueden surgir imprevistos, pero la práctica continuada de la relajación y los pensamientos de afrontamiento hará que tanto una como los otros sean tan naturales que se pongan en acción ante el menor signo de tensión. (Pons y García-Mérita, 1994).

4.5. DESCRIPCIÓN DE INSTRUMENTOS

4.5.1. La Escala de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) de Spielberger (1970)

El Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) es un autoinforme que evalúa la ansiedad general, es decir, un cuestionario que pregunta sobre la intensidad o la frecuencia de los síntomas de la ansiedad sin especificar el contexto donde ésta se produce. Según

Pons (1991) es el más comúnmente utilizado dentro de la Psicología del Deporte. Spielberger (1984), afirma que desde su creación en 1970 el STAI ha sido utilizado en más de 2500 estudios y ha llegado a ser la medida estándar internacional del rasgo y el estado de ansiedad. Las adaptaciones han sido realizadas en 40 idiomas. Posee además importantes cualidades psicométricas en términos de validez y confiabilidad (Valdés Casal, 1996).

El STAI es una escala de tipo Likert de 4 puntos constituido por dos subescalas de 20 ítems cada una que miden la ansiedad estado y la ansiedad rasgo. Las respuestas a los ítems se hacen en una escala de cuatro pasos que se puntúa de 0 a 3. Por tanto las puntuaciones de la escala de ansiedad estado y de ansiedad rasgo pueden variar de un mínimo de 0 puntos hasta un máximo de 60. Existe una diferencia fundamental en la forma de contestar a estas dos escalas. En el caso de la ansiedad estado lo que se evalúa es la intensidad de los síntomas de ansiedad en un momento determinado y, por tanto, cada ítem se puntúa de la siguiente manera: 0 = nada, 1 = algo, 2 = bastante y 3 = mucho. En cambio, en la escala de ansiedad rasgo lo que se evalúa es la frecuencia general de los síntomas de ansiedad, sin referirse a ninguna situación concreta, y por ello los ítems se puntúan de la siguiente forma: 0 = casi nunca, 1 = a veces, 2 = a menudo y 3 = casi siempre (Pons y García-Mérita, 1994).

En la escala de ansiedad estado, se le pide a los sujetos, una vez leído el ítem correspondiente, que elijan el número que mejor exprese en que medida le caracteriza dicho ítem en la situación presente, es decir, aquí y ahora. Por otra parte, en la escala de ansiedad rasgo, se le pide a los sujetos, una vez leído el ítem correspondiente, que elijan el número que mejor exprese en que medida le caracteriza dicho ítem en una sensación general en la mayoría de las ocasiones.

Para obtener la puntuación global de la escala de ansiedad estado, se deben revertir los puntajes de los 10 ítems directos (reflejan existencia de ansiedad) que son: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18, manteniéndose los restantes. Se grafica en la siguiente operación: $(30 + -)$, donde +: puntaje de ítems directos y -: puntaje de ítems restantes. Ej. Si +: 20 y -: 10, el puntaje total sería: $(30+20-10)=40$ puntos (Spielberger, 1970).

En la escala de ansiedad rasgo, el puntaje total se obtiene al revertir los puntajes de los 10 ítems directos (reflejan existencia de ansiedad) que son: 22, 23, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40. Se mantienen los puntajes de los ítems restantes. Se grafica con la operación. $(20 + -)$, donde +: puntaje de ítems directos y -: puntaje de ítems restantes. Ej. Si +:15y -:10, el puntaje total sería: $(20+15-10)=25$ puntos (Spielberger, 1970).

4.5.2. La Escala de Ansiedad Estado Competitiva (CSAI-2)

Esta escala fue desarrollada por Martens, Burton, Vealey, Bump y Smith (1982). Evalúa la ansiedad cognitiva y la ansiedad somática generadas ante situaciones competitivas deportivas. Además posee una escala de autoconfianza. Según Borkovek (1976) la ansiedad cognitiva se operacionaliza como: “preocupación respecto de la ejecución y dificultad de concentración” y la ansiedad somática la definió como “las percepciones de los síntomas corporales causados por la activación del sistema nervioso autónomo (aceleración del sistema cardíaco, sudoración, etc.)”. Por otra parte, Vealey (1986) define la autoconfianza en el deporte como "la creencia o el grado de certeza que los individuos poseen acerca de su habilidad para tener éxito en el deporte". Podemos apreciar que existe una multidimensionalidad de la ansiedad competitiva reunida en estas 2 dimensiones.

La escala consta de 27 ítems, subdividida en 3 subescalas de 9 ítems cada una (ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza). Las subescalas se encuentran intercaladas a lo largo del cuestionario. Además se corrigen por separado. Entonces, las dimensiones incluidas en este cuestionario quedan de la siguiente manera: ansiedad cognitiva (ítems; 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22 y 25), ansiedad somática (ítems; 2, 5, 8, 11, 14 *, 17, 20, 23, 26) *debe corregirse al revés, autoconfianza (ítems; 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24 y 27).

Cada ítem tiene 4 categorías de respuesta, que van como sigue: 1 = Nada, 2 = Un Poco, 3 = Más o menos y 4 = Mucho. 1, 2, 3, 4 se puntúan con 1, 2, 3 y 4 respectivamente. Por lo tanto, el puntaje máximo de una escala es de 36 puntos y el mínimo de 9 puntos.

4.5.3. Registro del Rendimiento Deportivo

La incorporación de la metodología desarrollada por la evaluación psicológica puede optimizar la evaluación del entrenamiento deportivo, contribuyendo a que los entrenadores apliquen procedimientos rigurosos que les ayuden a conocer mejor lo que realizan en el entrenamiento y sus distintos efectos y, por esta vía, puedan aumentar sus posibilidades de control sobre el proceso de entrenamiento de sus deportistas (Buceta, 1998).

Una estrategia es cuantificar la ejecución en términos relativos. En estos casos el valor absoluto de la ejecución o los resultados se convierten en un porcentaje personal respecto a la mejor ejecución del deportista (Burton, 1988).

Esta medición se diseña para evaluar el rendimiento deportivo antes y después de la intervención y verificar los efectos que el Programa tiene en el rendimiento del deportista.

La cuantificación se realiza en base a puntuaciones. Se anotan la cantidad total de ejecuciones de Servicio. Donde:

Tabla 1: Registro y puntuación de saques

Saque	Registro	Puntaje
Doble falta	D	0
Buen 2° saque	S	1
Buen 1° saque	P	2
As	A	3

Luego, se suma el puntaje obtenido por el tenista en un partido de competición, resultado que es dividido por el máximo puntaje alcanzable, esto es, el total de saques efectuados fuesen ases (3 puntos) Para obtener el porcentaje de rendimiento (%RS) se realiza la división entre puntaje obtenido (SC) y puntaje máximo esperable del total de servicios ejecutados (TS) y se multiplica por 100. Por lo tanto:

$$\%RS = (SC / TS) * 100$$

Donde: %RS es el rendimiento del tenista en el servicio.

En el caso del Resto se sigue un procedimiento semejante. Se totaliza la cantidad total de devoluciones correctas (DC) y el total de Resto ejecutado (TD). El porcentaje de rendimiento (%RD) saldrá de la división entre DC y TD, multiplicado por 100. Por lo tanto:

$$\%RD = (DC / TD) * 100$$

Donde: %RD es el rendimiento del tenista en el resto.

Finalmente estas mediciones de porcentajes en servicio (%RS) y resto (%RD) se suman y se dividen por 2 para obtener el rendimiento general (%R).

$$\%R = (\%RS + \%RD) / 2$$

Donde: %R es el rendimiento general del tenista.

Escenario de la pre y post evaluación del rendimiento deportivo

Para la pre y post evaluación del rendimiento deportivo se consideran las siguientes características:

- | | |
|-------------------------------------|--|
| (a) Estructura de juego registrada: | 1 partido |
| (b) Nivel de los jugadores: | Pertenecientes al circuito de menores de la Asociación Metropolitana de Tenis de Santiago. |
| (c) Superficie de juego: | Pista de tierra batida o "arcilla". |
| (d) Condiciones climáticas: | Favorables para el juego, es decir, sin lluvia ni viento. |
| (e) Tipo de evento deportivo: | Clasificatorio para Torneo Regional Zona Centro (Santiago, Coquimbo y Valparaíso) |

4.5.4. Test de Síntomas de Carga de Frester

En la desaparecida RDA, R. Frester desarrolló el llamado Test de Síntoma de Carga, que definió como un procedimiento para determinar la carga psíquica a la que está sometido el deportista, dada la forma en que él vivencia las situaciones estresantes.

El test consta de 21 proposiciones en las cuales el deportista expresa en una escala de 10 a 100% cómo influyen en él los factores y condiciones que se enuncian en cada proposición.

Aunque no ha sido realizada una normalización, dada la diversidad de los posibles niveles deportivos, la prueba permite comparaciones entre los atletas en estos tres factores y da ideas respecto a cuál o cuáles de las condiciones que presenta el test posee mayor valor estresante para un atleta en particular (Valdés Casal, 1996).

En nuestra investigación esta prueba es utilizada con el propósito de ayudar a confeccionar la Jerarquía de Situaciones Deportivas Estresantes a utilizar en la 2° fase del Programa de Inoculación al Estrés.

4.6. METODO

4.6.1. Tipo de estudio

Para esta investigación se utiliza un diseño de tipo experimental enfocado a evaluar la eficacia de un Programa de Entrenamiento en Inoculación al Estrés para el control de la ansiedad orientado a mejorar el rendimiento deportivo en tenistas menores de la Corporación Club de Tenis Estadio Nacional.

Este diseño se puede representar gráficamente del siguiente modo:

Tabla 2: Diseño de la investigación de tipo experimental

O1		O2
Grupo Experimental		Grupo Control
X		
O3		O4

Donde:

O1 es medición pre-tratamiento al grupo experimental y corresponderá a la aplicación de los instrumentos.

O2 es medición pretratamiento para el grupo control, e involucrará los mismos instrumentos que O1.

X es tratamiento aplicado al grupo experimental.

O3 es medición post-tratamiento para el grupo experimental, donde se reaplicarán los instrumentos usados en O1.

O4 es medición post-tratamiento en el grupo control, utilizando los mismos instrumentos de O1.

4.6.2. Selección de la muestra

El procedimiento fue el siguiente: el staff de profesionales de la Corporación Club de Tenis (dirigentes, psicóloga y entrenadores) asignaron un grupo de tenistas menores del Grupo II de trabajo constituida por 8 tenistas. La muestra disponible para la investigación posee las siguientes características.

- (a) 8 tenistas varones cuyas edades van desde los 9 hasta 12 años de edad.
- (b) Una experiencia mínima de 2 años de entrenamiento sistemático.
- (c) El entrenamiento sistemático consiste en 4 sesiones semanales de 150 minutos de práctica del tenis.
- (d) Participan constantemente en torneos de nivel metropolitano, regional y nacional con fechas preestablecidas antes de la temporada.

(e) Se asignó un tiempo de trabajo de 3 sesiones semanales de 45 minutos aproximadamente.

(f) 4 tenistas son considerados para el grupo experimental y 4 para el grupo control, asignando aleatoriamente los sujetos a cada grupo.

4.6.3. Características psicoevolutivas de la muestra

Antes de la pubertad, los niños todavía requieren de situaciones concretas, como base para el aprendizaje de nuevas acciones o movimientos. Por ello, siempre que sea posible el entrenamiento debe ser realizado a través de enseñanza en base a demostraciones. A estas edades, la mejor forma de entrenar a los niños es utilizando una gran variedad de juegos. Al principio, las reglas pueden ser sumamente sencillas. Poco a poco los alumnos irán asimilando reglas de juego más complejas (Manual de Entrenadores ITF, 1999).

Por lo tanto, las técnicas contenidas en el programa respetan el ritmo evolutivo de la muestra. Estas técnicas son presentadas y ejercitadas a través de modelado real, lo cual facilita su aprendizaje.

4.6.4. Formación de los grupos

Se reunió a los 8 tenistas menores dispuestos por el Club y se dió una charla técnica-informativa acerca de la relevancia de la ansiedad en el rendimiento deportivo. Luego se solicita a los participantes que respondan a los instrumentos utilizados en nuestra investigación. Se define los grupos con asignación aleatoria de sujetos. De este modo se conforman los grupos control y grupo experimental.

Los grupos quedan formados, según su rango de edad como sigue:

Tabla 3: Distribución de la muestra en forma aleatoria ordenada por edad y años de entrenamiento

Grupo	Numero de tenistas/porcentaje	Edad/porcentaje		Años de entrenamiento		
		12	11	2	3	5
Experimental	4 (50%)	1(25%)	3(75%)	2	1	1
Control	4 (50%)	1(25%)	3(50%)	1	2	1

También se considera la categoría en las cuales compiten en los torneos.

Tabla 4: Distribución muestral por categoría de competencias

Categoría (edad/ años)	
Grupo	Menores de 12
Experimental	4
Control	4

4.6.5. Escenario de intervención

La intervención se realiza con tenistas menores pertenecientes a la Corporación Club de Tenis Estadio Nacional. Esta Corporación posee 40 años de vida y en ella se han formado deportivamente numerosos tenistas destacados a nivel nacional e internacional. Los deportistas de esta institución han obtenido diversos reconocimientos por sus logros deportivos (galardones, copas y medallas) para lo cual se ha habilitado una sala especial

para la exhibición de dichos trofeos. El Club está compuesto por un directorio de socios, un administrador, un staff de profesionales (entrenadores, psicólogos, preparador físico), una secretaria y diversos funcionarios. El recinto cuenta con las instalaciones para la práctica de esta actividad (12 canchas de arcilla y 2 de plexipave), casino, camarines, sala de reuniones, sala de juego (a utilizar para charlas técnicas y mediciones).

Por lo tanto, para la realización de esta intervención se contó con las dependencias apropiadas para llevar los fines propuestos.

CAPÍTULO V

RESULTADOS

5.1. ANÁLISIS DE DATOS

5.1.1. Análisis estadístico y contrastación de hipótesis

En este capítulo se detallan los resultados obtenidos y los análisis estadísticos que se aplicaron para contrastar las hipótesis planteadas.

Se utilizó un procedimiento inferencial no paramétrico para observaciones por pares ya que se está trabajando con individuos que no están sujetos a una distribución de interés, es decir, son métodos independientes de la distribución.

Con el propósito de determinar probables diferencias en las variables dependientes en el pre y post test, se aplicó la Prueba de Rangos de Signos. La realización de los análisis se llevó a cabo a través del programa Analyse-it for Microsoft Excel.

La estadística de la prueba de Wilcoxon es la suma de los rangos positivos y se denota por T_+ . Bajo la hipótesis nula, se espera que T_+ tenga el mismo valor, aproximadamente, que la suma de las magnitudes de los rangos negativos. Por lo tanto, dependiendo de la naturaleza de la hipótesis, se rechaza H_0 un valor T_+ suficientemente grande o pequeño. Se utiliza un nivel de significación de $p= 0.1$ para todos los análisis realizados (en la tabla de valores críticos de Wilcoxon, los valores se representan por p)

Ansiedad General (STAI)

Escala de ansiedad estado

Tabla 5: Comparación de ansiedad estado pre intervención de grupos control y experimental

Prueba de Wilcoxon	n	T ₊	Z	p
G. Control & G.Experimental	4	5	0	0.5625

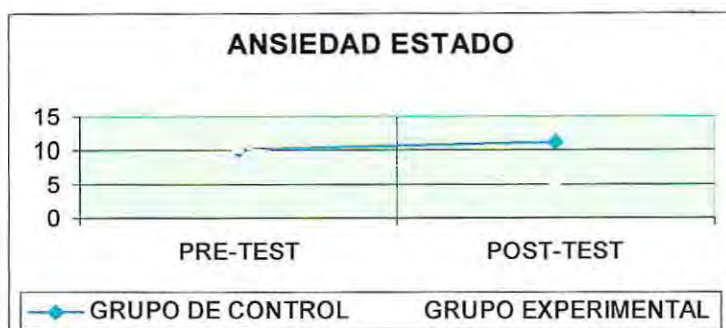
Obtenido un valor $p= 0.5625$, se acepta la H_0 , es decir, no se encontraron diferencias significativas entre los grupos de control y experimental. Esto indica que las mediciones obtenidas en ambos grupos en la situación pre intervención no muestran diferencias significativas en el nivel de ansiedad estado.

Tabla 6: Comparación de ansiedad estado post intervención de grupos control y experimental

Prueba de Wilcoxon	n	T ₊	Z	p
G. Control & G.Experimental	4	10	1.8257	0.0625

Con un valor $p= 0.0625$, se rechaza la H_0 . De este modo se evidencia una diferencia significativa a favor del tratamiento, disminuyendo el nivel de ansiedad estado en el grupo experimental, como se puede apreciar en el siguiente gráfico:

Gráfico1: Medición de ansiedad estado pre y post intervención en grupo control y experimental



Escala de ansiedad rasgo

Tabla 7: Comparación de ansiedad rasgo pre intervención de grupos control y experimental

Prueba de Wilcoxon	n	T ₊	Z	p
G. Control & G.Experimental	4	7	0.7303	0.3125

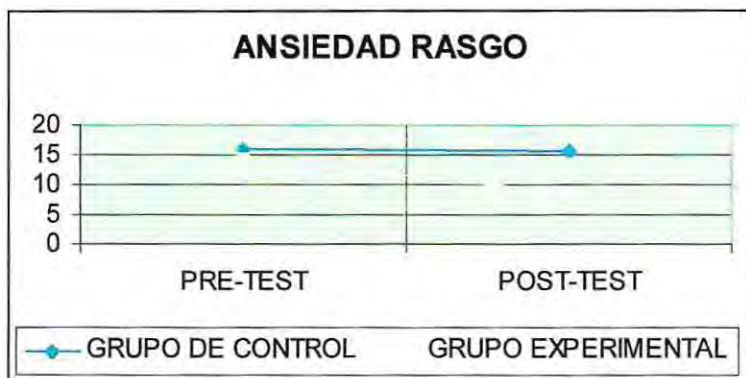
Dado un valor $p=0.3125$, se acepta la hipótesis H_0 . De esta manera, se determina que no existen diferencias significativas entre los grupos control y experimental con respecto al nivel de ansiedad rasgo antes de la intervención.

Tabla 8: Comparación de ansiedad rasgo post intervención de grupos control y experimental

Prueba de Wilcoxon	n	T ₊	Z	P
G. Control & G.Experimental	4	10	1.82	0.0625

Después de realizada la intervención, se observa un valor $p=0,0625$. Con esto, se rechaza la H_0 . Por lo tanto, existe una diferencia significativa a favor del tratamiento, en el nivel de ansiedad rasgo. Esto queda descrito en el siguiente gráfico:

Gráfico 2: Medición de ansiedad rasgo pre y post intervención en grupo control y experimental



Es decir, existen diferencias significativas en cuanto a niveles de ansiedad general, a favor del grupo experimental.

Ansiedad Competitiva (CSAI)

Escala de Ansiedad Cognitiva

Tabla 9: Comparación de ansiedad cognitiva pre intervención de grupos control y experimental

Prueba de Wilcoxon	n	T ₊	Z	p
G. Control & G.Experimental	4	1	-1.46	0.9375

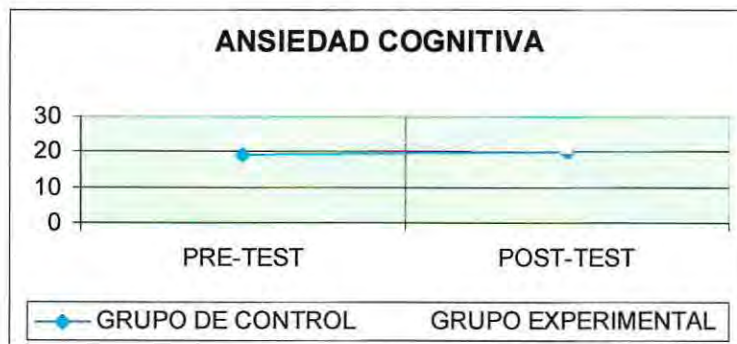
Antes de la intervención se obtiene un $p= 0.9375$, lo que significa que, se acepta la H_0 . Así, se establece que no existen diferencias significativas entre los grupos de control y experimental con respecto al nivel de ansiedad cognitiva.

Tabla 10: Comparación de ansiedad cognitiva post intervención de grupos control y experimental

Prueba de Wilcoxon	n	T ₊	Z	p
G. Control & G.Experimental	4	4	-0.36515.	0.6875

Dado el valor $p= 0.6875$, se acepta la hipótesis. Esto significa que no se encontraron diferencias significativas entre el grupo de control y el experimental con respecto al nivel de ansiedad cognitiva.

Gráfico 3: Medición de ansiedad cognitiva pre y post intervención en grupo control y experimental



Escala de Ansiedad Somática**Tabla 11: Comparación de ansiedad somática pre intervención de grupos control y experimental**

Prueba de Wilcoxon	n	T ₊	Z	p
G. Control & G.Experimental	4	3	-0,7303001	0.3125

Antes de la intervención se obtuvo un valor $p=0.3125$. Por lo tanto, se acepta la H_0 que no existen diferencias significativas entre el grupo control y experimental, en cuanto al nivel de ansiedad somática.

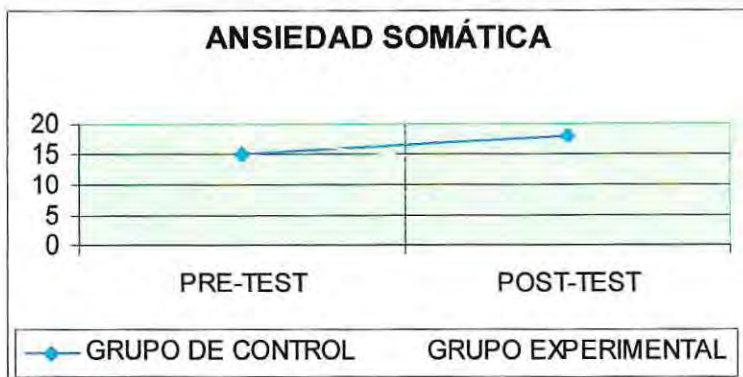
Tabla 12: Comparación de ansiedad somática post intervención de grupos control y experimental

Prueba de Wilcoxon	n	T ₊	Z	p
G. Control & G.Experimental	4	10	1.8257	0.0625

Luego de realizada la intervención los resultados arrojan un valor $p=0.0625$, se rechaza la H_0 . Esto deja en evidencia que existen diferencias significativas a favor del grupo experimental.

El siguiente gráfico lo describe:

Gráfico 4: Medición de ansiedad somática pre y post intervención en grupo control y experimental



Escala de Autoconfianza

Tabla 13: Comparación de autoconfianza pre intervención de grupos control y experimental

Prueba de Wilcoxon	n	T ₊	Z	p
G. Control & G.Experimental	4	6	0.36515	0.6875

En la medición preintervención se obtuvo un valor $p=0.36515$, se acepta la H_0 . Lo que permite determinar que no existen diferencias significativas entre los grupos de control y experimental respecto del nivel de autoconfianza.

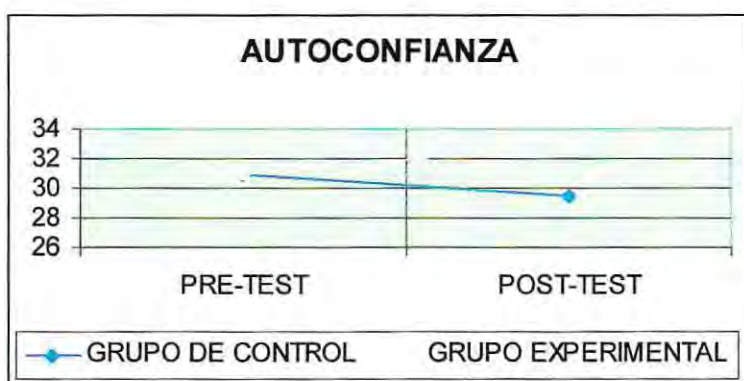
Tabla 14: Comparación de autoconfianza post intervención de grupos control y experimental

Prueba de Wilcoxon	n	T ₊	Z	p
G. Control & G.Experimental	4	0.0	-1.8257	0.0625

Una vez aplicada la intervención, se obtiene un $p=0.0625$, se rechaza la H_0 . Por lo tanto se aprecian diferencias significativas entre los grupos de control y experimental a favor del tratamiento en cuanto al nivel de autoconfianza.

En el siguiente gráfico queda descrito así:

Gráfico 5: Medición de autoconfianza pre y post intervención en grupo control y experimental



Rendimiento Deportivo

Servicio

Tabla 15: Comparación de servicio pre intervención de grupos control y experimental

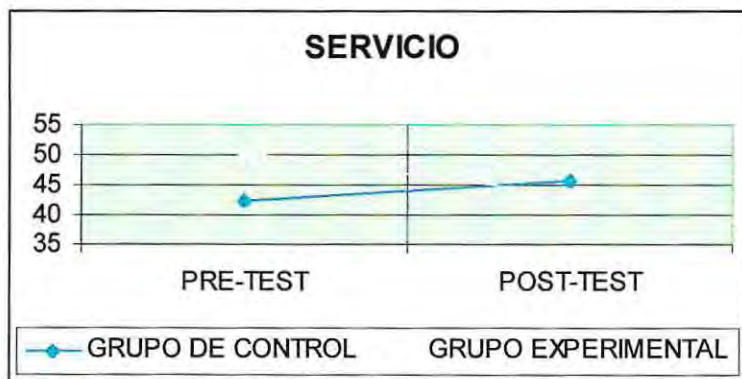
Prueba de Wilcoxon	n	T_+	Z	p
G. Control & G.Experimental	4	2	-1.0954502	0.1875

Antes de la intervención, se obtuvo un valor $p=0.1875$, no se rechaza la H_0 . Esto implica que no existen diferencias significativas entre los grupos de control y experimental en cuanto a ejecución de servicios.

Tabla 16: Comparación de servicio post intervención de grupos control y experimental

Prueba de Wilcoxon	n	T ₊	Z	p
G. Control & G.Experimental	4	6	0.36515	0.6875

Después del tratamiento, se obtuvo un $p=0.6875$, luego se acepta la H_0 . Esto significa que no existen diferencias significativas entre los grupos de control y experimental en cuanto a ejecución de servicios.

Gráfico 6: Medición de servicio pre y post intervención en grupo control y experimental

Devolución

Tabla 17: Comparación de devolución pre intervención de grupos control y experimental

Prueba de Wilcoxon	n	T ₊	Z	p
G. Control & G.Experimental	4	4	-0.2786	0.4375

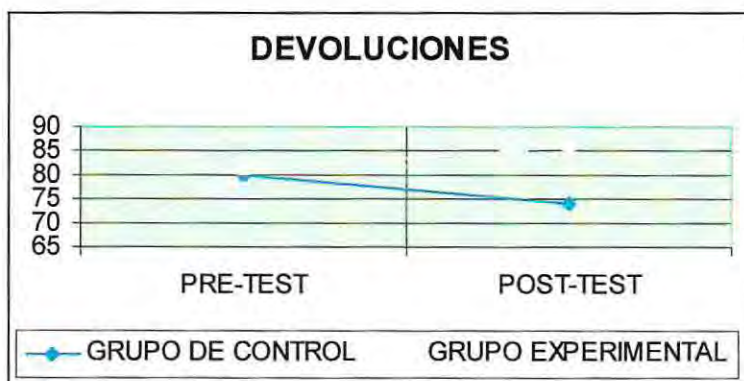
Dado un valor $p=0.4375$, se acepta la H_0 , esto significa que no existen diferencias significativas entre los grupos de control y experimental respecto a la ejecución de devoluciones.

Tabla 18: Comparación de devolución post intervención de grupos control y experimental

Prueba de Wilcoxon	n	T ₊	Z	p
G. Control & G.Experimental	4	0	0.36515	0.0625

En la post medición se obtiene un valor $p=0.0625$, se rechaza la H_0 , se pueden apreciar diferencias significativas entre los grupos de control y experimental, en lo que se refiere a ejecución de devoluciones.

Gráfico 7: Medición de devolución pre y post intervención en grupo control y experimental



Rendimiento Total**Tabla 19: Comparación de rendimiento total pre intervención de grupos control y experimental**

Prueba de Wilcoxon	n	T ₊	Z	p
G. Control & G.Experimental	4	5	0.0	0.5625

Se obtiene un $p=0.5625$, luego se acepta la H_0 , esto permite determinar que no existen diferencias significativas entre los grupos de control y experimental en lo que respecta al rendimiento deportivo total.

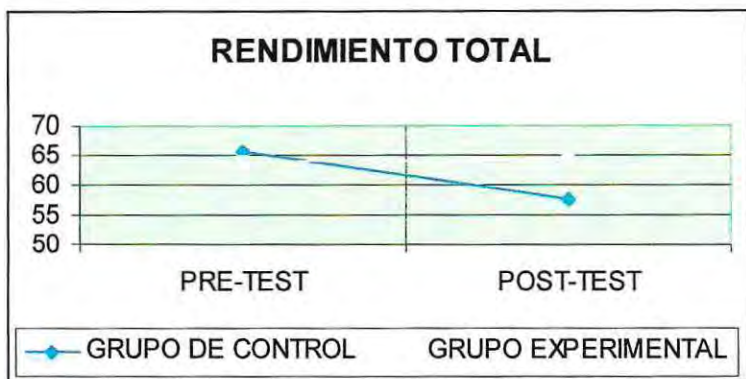
Tabla 20: Comparación de rendimiento total post intervención de grupos control y experimental

Prueba de Wilcoxon	n	T ₊	Z	p
G. Control & G.Experimental	4	0	-1.8257	0.0625

Después de la intervención se obtuvo un valor de $p=0.0625$, luego se acepta la H_0 . Esto quiere decir que se encontraron diferencias significativas a favor del tratamiento.

Por lo tanto, la aplicación del programa produciría un incremento en el rendimiento deportivo. Esto se describe claramente en el siguiente gráfico:

Gráfico 8: Medición de rendimiento total pre y post intervención en grupo control y experimental



CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

6.1. CONCLUSIONES

El objetivo de nuestra intervención fue evaluar la eficacia de un programa de entrenamiento psicológico en inoculación al estrés (EIE) para el control de la ansiedad con el propósito de reducir los efectos negativos de los niveles elevados de ansiedad general y ansiedad competitiva, orientado a incrementar el rendimiento deportivo.

Las técnicas de entrenamiento psicológico aplicadas al control de la ansiedad en el deporte van desde aquellas que de forma directa actúan sobre el nivel de activación del sujeto (influyendo de forma indirecta también en la percepción que el sujeto tiene de su nivel de activación y afectando por tanto la ansiedad) hasta aquellas que centran su objetivo en la interpretación del hecho deportivo (técnicas cognitivas) y aquellas que utilizan un afrontamiento integral tanto de los aspectos fisiológicos como de los aspectos cognitivos. Dentro de estas técnicas se encuentran las técnicas de relajación, el control de la respiración, la reestructuración cognitiva, la desensibilización y el biofeedback. (Cervelló, 1999).

Las técnicas, procedimientos y estrategias utilizadas durante el programa fueron las siguientes: entrenamiento en relajación, el control de la respiración, desensibilización sistemática y reestructuración cognitiva.

Se han desarrollado diversos programas psicológicos que utilizan alguna o varias de estas técnicas elementales. En el campo deportivo, todos ellos pretenden conseguir un estilo

de afrontamiento adecuado para manejar la ansiedad e incrementar la autoeficacia del deportista (Pons y García Mérita, 1994).

Entre los programas más utilizados para el control de la ansiedad se encuentra el Entrenamiento en la Inocualción al Estrés de Meichembaum (1977). Este autor propone el aprendizaje de habilidades para afrontar el estrés (Capdevila, 1989) y pueden ser considerados como conductuales-cognitivos, ya que por una parte "enseñan al deportista como interpretar las situaciones de forma adecuada y, por otra parte pretenden cambiar ciertas conductas del individuo por otras más adaptadas a la situación".

Se expondrán a continuación las conclusiones que se obtuvieron tras la aplicación de la intervención y la evaluación de los resultados obtenidos.

La primera variable evaluada es la ansiedad general. Esta variable esta dividida en dos subvariables.

En primer lugar, tenemos la ansiedad estado manifestada por los sujetos del grupo experimental en comparación con el grupo de control. La medición inicial establece que no existen diferencias significativas entre ambos grupos. La información recogida después de la intervención permitió establecer que los puntajes en el grupo experimental habían sufrido una variación significativa, lo cual apoya la intervención de los factores del tratamiento.

En segundo lugar, está la ansiedad rasgo expresada por los sujetos del grupo experimental contrastado con el grupo de control. La medición inicial establece que no existen diferencias significativas entre ambos grupos. La escala ansiedad-rasgo señala una propensión ansiosa relativamente estable por la que difieren los sujetos en su tendencia a percibir las situaciones como amenazantes y a elevar consecuentemente su ansiedad-estado. La información recogida después de la intervención permitió establecer que los puntajes en

el grupo experimental habían sufrido una variación significativa, lo cual apoya la intervención de los factores del tratamiento.

De lo anterior se desprende que es posible apreciar una disminución significativa en la escala de ansiedad general en el grupo tratado. En tanto que las variaciones observadas en el grupo control no son significativas para la situación post test.

En lo que se refiere a la evaluación de ansiedad competitiva, esta se fragmenta en tres escalas: ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza.

En la escala de ansiedad cognitiva, podemos apreciar que existe una uniformidad en las evaluaciones previas a la intervención. En la post medición, se observan cambios en el grupo experimental respecto del control, pero no son diferencias estadísticamente significativas.

En la escala de ansiedad somática, se observa una homogeneidad en las mediciones previas al tratamiento. En el post tratamiento se ponen en evidencia cambios significativos, que apuntan a una reducción de los síntomas de la ansiedad en el grupo tratado en momentos cercanos a la competición que es cuando se espera un nivel más elevado ansiedad.

Finalmente, en la escala de autoconfianza, se visualiza un emparejamiento de los puntajes entre los grupos de control y experimental antes de la intervención. Esta situación varía significativamente, cuando observamos los puntajes del grupo experimental, en cuanto se percibe un aumento de la autoconfianza.

Por lo tanto, estos datos permiten determinar que existen diferencias significativas en el grupo tratado en cuanto a los niveles de ansiedad competitiva, lo que se traduce en una reducción estos.

La última variable se refiere al rendimiento deportivo. Ésta se subdivide en ejecución de servicios, ejecución de devoluciones y rendimiento total de ambos, expresado como un promedio de las anteriores.

En cuanto a ejecución de servicios, no se observan diferencias significativas entre los grupos de control y experimental antes de la intervención. Esta situación varía después de la intervención, sin embargo, no se puede establecer que estas diferencias sean significativas estadísticamente hablando.

En la ejecución de devoluciones, se observa paridad en torno a los puntajes obtenidos por ambos grupos en la pre intervención. En cambio, en las mediciones post intervención, se produce una tendencia favorable al grupo tratado. Éste aumenta significativamente su porcentaje de devoluciones.

Finalmente, el rendimiento total deja en evidencia una similitud de porcentajes en los grupos de control y experimental. Esta situación varía notablemente después del tratamiento y se inclina con ventaja hacia el grupo tratado. Esto significa que el rendimiento total aumenta después de la intervención.

Por lo tanto, el rendimiento deportivo mejora en el grupo tratado después de la intervención.

En síntesis, si evaluamos en su globalidad la intervención podemos señalar que las mediciones efectuadas indican una disminución significativa de los efectos de ansiedad en los participantes del programa, los cuales presentaron un menor nivel de ansiedad general, una reducción de la ansiedad competitiva y un incremento en el rendimiento deportivo. Además, desarrollaron habilidades psicológicas para el control de la ansiedad en situaciones deportivas evaluadas como estresantes.

Lo anterior, permite determinar que la intervención fue efectiva en el control de la ansiedad y, permitió adquirir y desarrollar una serie de conductas que configuran un repertorio de recursos para afrontar las dificultades y los momentos difíciles en las situaciones deportivas competitivas.

Las fases del programa: Educación, Adiestramiento y Aplicación a la Situación formaron parte de la intervención y ésta a su vez del entrenamiento psicológico. El entrenamiento psicológico está incluido dentro del contexto deportivo pues, es considerado como un área del entrenamiento deportivo. De este modo, la intervención fue vivida por los sujetos como una unidad más del entrenamiento y estuvo ajustado a sus posibilidades y recursos.

El diseño tipo entrenamiento permitió a los participantes aprender nuevas conductas en un contexto deportivo para ser puestas en prácticas durante las sesiones diarias de los entrenamientos y los torneos deportivos.

Finalmente, hemos observado que este contexto de aprendizaje permitió a los jugadores del grupo tratado no sólo adquirir recursos para disminuir los efectos de la ansiedad, sino que los prepara para enfrentar nuevos desafíos con mayores herramientas en su proceso formativo.

6.2. COMENTARIOS Y SUGERENCIAS

Los programas de entrenamiento psicológico en el deporte son escasos, esto se debe a una cuestión metodológica y económica.

Metodológica en términos de que aún no se ha incorporado del todo en las instituciones deportivas del país el concepto de enfoque multidisciplinario. Debido a esto,

el entrenamiento psicológico no se asume como un área de trabajo obligatoria para un rendimiento óptimo del atleta. Por otra parte, no olvidemos que no existen muchos especialistas en psicología del deporte.

Económico, en cuanto a que el aspecto psicológico de un deportista se asume como permanente y no sujeto a modificaciones, luego, no se invierte en trabajar esta área de entrenamiento. Si se invierte es porque se ha asociado rendimiento psicológico con deporte de alto rendimiento. Entonces el deporte formativo queda huérfano de estas intervenciones.

Consideramos que en nuestro país no es adecuado hablar de deporte de alto rendimiento, pues considerar casos aislados que se han destacado a nivel mundial no constituyen suficiente evidencia dadas las características que implica este nivel de desarrollo deportivo, la sistematicidad, profesionalización, multidisciplinariedad del equipo que trabaja con el deportista, participación permanente en campeonatos de alto nivel, entre otros, son elementos que no pueden faltar al referirse al deporte de élite. Por lo tanto, la investigación aquí realizada obedece a un estudio piloto en el mundo del deporte nacional y formativo.

Además, podemos considerar nuestra investigación como pionera dentro del contexto psicológico-deportivo, no sólo en cuanto a su metodología, pues no se encontraron estudios que abordaran el tema de la ansiedad (a pesar del interés que despierta en el resto del mundo), como tampoco sobre el carácter de la competencia misma como momento de intervención, sino también en cuanto a la población considerada, adolescentes que han demostrado una sistematicidad y flexibilidad frente al proceso de aprendizaje deportivo. No podemos dejar de mencionar lo evidente que se hace la necesidad de trabajar el entrenamiento de habilidades psicológicas en etapas cada vez más tempranas.

Los resultados han puesto en evidencia que el programa cumple con la mayoría de las hipótesis Sólo no se producen resultados significativos en la reducción de la ansiedad cognitiva y la ejecución de los servicios. Podemos señalar que el manejo de la ansiedad cognitiva requeriría un tipo de intervención más duradero, pues las cogniciones son más difíciles de modificar que la conducta, como claramente destaca la teoría conductual-cognitiva y como además se ve reflejado en los resultados obtenidos en esta investigación. Se evidencia ya a esta edad un patrón cognitivo más estable, lo que realza el hecho de trabajar con poblaciones cada vez más pequeñas de sujetos. Sería interesante realizar una investigación que incluyera el estudio de las estrategias de cada sujeto para hacer frente a sus cogniciones y la evolución de éstas en el transcurso de una intervención.

De lo anterior se desprende el hecho de realizar un seguimiento a los sujetos, el cambio cognitivo requeriría un tiempo mayor para evidenciarse, los logros podrían implicar un reforzamiento para que continuaran practicando las técnicas aprendidas, o bien, sin la presencia del psicólogo podrían dejar de utilizarlas modificando la conducta, etc. Cualquiera sea la situación, se podría contribuir a mejorar los procedimientos y a hacerlos permanentes y generalizables a otras situaciones de la vida, buscando siempre el bienestar del sujeto y mejoramiento de su calidad de vida, además del logro deportivo.

Finalmente, la leve baja en la ejecución de servicios puede obedecer a factores psicomotores y de coordinación. A esta edad, la eficacia del saque es oscilante y significa más una carga que una ventaja deportiva.

Dadas las características de nuestro deporte creemos que antes de hablar de deporte de alto rendimiento se debería comenzar con mejorar las bases de la actividad física en los colegios e instancias formativas, además de fomentar una “cultura del ejercicio” con el propósito de modificar los hábitos sedentarios de nuestra población y favorecer un estilo de

vida saludable, previniendo de este modo muchas y frecuentes enfermedades favorecidas por la falta de actividad física.

Existe amplio reconocimiento de los efectos beneficiosos producidos por la actividad física regular y el ejercicio, tanto desde el punto de vista físico como psicológico, la práctica habitual de ejercicio físico puede resultar de utilidad en la prevención de trastornos psicológicos. Con este fin, se han elaborado y puesto en marcha distintos programas de actividad física con fines terapéuticos y de salud, contemplando la necesidad de evitar el fenómeno de abandono y facilitar la iniciación y la adherencia a los mismos; tareas que incumben plenamente al ámbito profesional de la Psicología.

Por otra parte, en esta área la intervención profesional de los psicólogos incluye las tareas destinadas a optimizar el desarrollo psicosocial de los niños y adolescentes a través de dos métodos globales: la mejora de la formación de los agentes psicosociales (padres y entrenadores fundamentalmente), y proporcionar a niños y jóvenes las estrategias más adecuadas para la valoración de sus logros, de acuerdo con la etapa evolutiva en que se encuentren.

En relación a la salud se constata que en las organizaciones los programas de actividad física incrementan la cohesión y satisfacción de sus miembros y facilitan conductas laborales positivas (aumento de la productividad, disminución del ausentismo y de las licencias por causas médicas). Además, la práctica de la actividad física está fuertemente asociada con la reducción de los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares, y en general de la morbilidad y mortalidad.

REFERENCIAS

- Alderman, R.B.(1974) *Psychological Behavior in Sport*. By W.B.Saunders Company. Philadelphia USA.
- Bakker, F.C. Witting (1993). *Psicología del Deporte: conceptos y aplicaciones*. Madrid. España. Morata.
- Balaguer Y., Escarti A y Villamarín F (1995) F.(1995) Autoeficacia en el deporte y en la actividad física; estado actual de la investigación. *Revista de Psicología General y aplicada*. Vol. 48, N.1, p.139-160.
- Balaguer, Isabel (1994). *Entrenamiento Psicológico en el Deporte. Principios y Aplicaciones*. Albatros Educación. España.
- Borotra, J., Conty, J.M., Douyer, J.L. (1968) *Sport et Formation de L'Esprit (Modelès de décision pour les cadres)*. Les Editions D,Organisation, Paris.
- Buceta, José María(1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. España.
- Cagigal,J.M. (1976) *Deporte y Agresión*. Barcelona, Planeta.
- Capdevila, Pintanel, Valiente y Cruz (1995). La Biorretroalimentación como técnica de entrenamiento psicológico. *Revista de psicología general y aplicada*. España. N°48. (pp. 111-124)
- Cei, Alberto (1990) *El Entrenamiento Psicológico*. Stadium. Año 24. N° 143.
- Chapuis, Raymond (1989). *El equipo deportivo*. Barcelona.
- Chia, Enrique; Valenzuela, Patricio (1988). *El Entrenamiento mental como técnica para mejorar el rendimiento de tenistas menores: un estudio piloto en Psicología del deporte*. Memoria de Titulación para optar al grado de licenciado en Psicología y al título de Psicólogo. Pontificia Universidad Católica de Chile.

- Contreras, Jordán (1998). Detección de talentos deportivos. España.
- Cratty, Bryant (1973) Psychology in Contemporary Sport. Prentice-Hall, New Jersey, USA.
- Cruz, Jaume (1997) Psicología del Deporte. Personalidad, Evaluación y tratamiento Psicológico. Editorial Síntesis S.A. España.
- De Diego, S. Y Sagredo (1992). Jugar con ventaja. Rendimiento físico y estrategias mentales: las claves psicológicas del éxito deportivo. Alianza Editorial, Madrid.
- Eberspächer, Hans. (1995). Entrenamiento mental. Un manual para entrenadores y deportistas. Publicaciones INDE. España.
- Figueroa, Gabriel (1992) Aprendizaje de Habilidades y Destrezas Motoras en la Escuela. Universidad Metropolitana de Cs. de la Educación. Fac. de Artes y Ed. Física. Vol. LXIII, N.228.
- Fisher, Craig (1976) Psychology of Sport. Mayfield Publishing Company. Palo Alto, California USA.
- Fuentes, Juan Pedro (1999). Enseñanza y entrenamiento del tenis. Edición de Juan Pedro Fuentes García. España.
- García-Mas, A (1997). La Psicología del Deporte y sus relaciones con otras Ciencias del Deporte. Revista de Psicología del Deporte. Barcelona, 1997. N°11 (pp.103-113).
- García Ucha, F. (1997). Apuntes sobre Psicología del Deporte. Instituto de Medicina del Deporte. Cerro Pelado.Cuba.
- Goldstein, Jeffrey H. (1979) Sports, Games and Play. Lawrence Erlbaum Associates Publishers. New Jersey, USA.
- González, José Lorenzo (1992). Psicología y deporte. Biblioteca Nueva.
- González, José Lorenzo (1996) Entrenamiento Psicológico en los deportes. Biblioteca Nueva.

Grosser, M; Herman, H; Tusker; F; Zintl, F. (1991) El movimiento deportivo. Bases anatómicas y biomecánicas. Ediciones Martínez Roca, Barcelona.

Grosser, M; Neumaier, A. (1986). Técnicas de entrenamiento. Teoría y práctica de los deportes. Ediciones Martínez Roca, Barcelona.

Hall, C.R. (1985) Individual Differences in the mental practice and imagery of motor skill performance. Canadian Journal Of Applied Sports Ciencias, 10(4).

Hillgard y Marquis (1973) Condicionamiento y Aprendizaje (actualización y revisión de Gregory A. Kimble). Ed. Trillas. México.

Isaeva, L.V. (1990) Psicología del Deporte de Altas Marcas. Ediciones Vneshtorgizdat. URSS.

Klavora, P. y Daniel, J. (1980) Coach, Athlete and the Sport Psychologist. University of Toronto, School of Physical and Health Education. Canadá.

Koch, Karl (comp) (1981) Hacia una ciencia del deporte. Ed. Kapelusz. Buenos Aires, Argentina.

Labrador, F. J. y Crespo, M. (1994). Intervención Psicológica para el Control de la Ansiedad en el Deporte de Competición. Ediciones Siglo Veintiuno. Madrid.

Lawther, John (1978) Psicología del Deporte y del Deportista. Ed. Paidós. Buenos Aires, Argentina.

Leporati, Ariel (1978) La Psicología del Deporte Hoy. Vicerrectoría de Extensión y Comunicaciones, Universidad de Chile.

Leporati, Ariel (1981) Los límites humanos en el deporte. Educación Física-Chile. Vol.XLVI. N.204.

Leporati, Ariel (1983) Stress Deportivo y Excitabilidad Personal. Academia Superior de Cs. Pedagógicas. Santiago. Vol. XLIX. N.177.

- Leporati, Ariel (1985) Psicología del deporte. Ciencia de la Acción y la Vivencia. Educación Física-Chile. Vol. XLVI. N.204.
- Leporati, Ariel.(1996). Ediciones Universidad Las Condes. Santiago.
- Loehr, James E (?) Fortaleza Mental en el deporte. Editorial Planeta.
- Nideffer, R.M. (1987) Attentional Focus-Self Assesment. En R.M.Suinn. Ed. Psychology in Sports. Methods and Application. Burgess Publishing Co. Minneapolis, USA.
- Oña, Antonio.(1994). Comportamiento Motor. Bases Psicológicas del movimiento humano. Edita Servicio de Publicaciones de la Universidad de Granada, España.
- Palacio, Jorge (1989) Consideraciones para la práctica del psicólogo en el equipo deportivo. Educación Física y Deportes. Vol. XI, N° 1 y 2.
- Parks, Janet y Zanger, Beverly (1993). Gestión Deportiva. Ediciones Martínez Roca. Barcelona.
- Perez, Guillermo; Cruz, Jaume y Roca, Josep (1995). Psicología y Deporte. Alianza Editorial. Madrid.
- Raya, A. y Gil, J.(1991) Aspectos relevantes en el aprendizaje de habilidades básicas en el fútbol. Educación Física-Chile. Vol. LXII, N° 225.
- Rey, Sergio (1978) Psicología y Deporte. Ediciones Universidad de Chile.
- Rey, Sergio (1985) Psicología y Deporte Competitivo. Ed. Universitaria. Chile.
- Riera, J. (1983) Algunas consideraciones sobre investigación en Psicología del Deporte. Cuadernos de Psicología. Barcelona.
- Riera, J. (1995). Introducción a la Psicología del Deporte. Editorial Martínez Roca. Barcelona.
- Rioux, Georges; Chapuis, Raymond (1978). Elementos de psicopedagogía deportiva. Valladolid, España. Miñon. 109 p.

- Roberts, Glyn (1988) El Entrenamiento Psicológico. Stadium. Año 22. N.130.
- Romero, Alicia (1999) La Psicología del deporte, sus aplicaciones y desarrollo en Chile. Memoria de Titulación para optar al grado de licenciado en Psicología y al título de Psicólogo. Universidad Arcis.
- Roth, Klaus (1993) De lo fácil a lo difícil... gradualmente. Stadium. Año 27. N.160.
- Rudik, P. A. (1982). Psicología de la educación física y del deporte. Editorial Buenos Aires.
- Samulski (1992). Psicología do esporte. Belo Horizonte. Minas Gerais. 167 p.
- Schmidt, Richard A. (1980). A motor control and learning: a behavioral. 689p.
- Seligman, Martin (1991) El optimismo es una ventaja y un placer que se adquiere. Editorial Atlántida.
- Silva, J.M. y Weinberg, R.S. (1984). Fundamentos de Psicología del Deporte. Champaign, II. Human Kinetics.
- Silva, Athayde Ribeiro (1975). Psicología del deporte y preparación del deportista. Buenos Aires. Kapelusz. 158 p.
- Silva, J.M. y Weinberg, R.S. (1984). Fundamentos de Psicología del Deporte. Champaign, II. Human Kinetics.
- Singer, Robert (1975) Myths and Truths in Sports Psychology. Harper and Row Publishers. New York, USA.
- Singer, Robert (1986). El Aprendizaje de las acciones motrices en el deporte. Editorial Hispano Europea. p 301.
- Strouch, William (1980) Sport Psychology and Analysis of Athlete Behavior. Mouvement Publications. New York, USA.
- Thomas, Alexander (1981) Psicología del Deporte. Ed. Herder. Barcelona, España.

Tutko, T y Richards, J. (comps) (1984) Psicología del entrenamiento deportivo. Ed. Augusto E. Pita Teleña. Madrid, España.

Valdés Casa, Hiram M (1996). Preparación del deportista. Mente y Rendimiento.

Weinberg, Robert y Gould, Daniel. (1996). Fundamentos de psicología y el ejercicio físico. Editorial Ariel S.A. Barcelona.

Winter, Graham (1986) Técnicas del ensayo mental. Stadium. Año 20. N.116.

Winter, Graham (1991) Técnicas del entrenamiento de la relajación. Stadium. Año 25. N.150.

ANEXOS

CUESTIONARIO DE ANSIEDAD ESTADO-RASGO

STAI (AUTOEVALUACIÓN)

A continuación encontrarás una serie de frases que se usan para describirse a uno mismo. Lee cada frase y señala la puntuación de 1 a 4 que indique mejor COMO TE SIENTES AHORA MISMO, en este momento. No hay respuestas buenas o malas. No emplees demasiado en cada frase y contesta señalando la respuesta que mejor describa tu situación presente, es decir aquí y ahora.

- 1 = nada
- 2 = algo (un poco)
- 3 = bastante
- 4 = mucho

ESCALA DE ANSIEDAD ESTADO

1	Me siento calmado	1	2	3	4
2	Me siento seguro	1	2	3	4
3	Estoy tenso	1	2	3	4
4	Estoy molesto	1	2	3	4
5	Estoy a gusto	1	2	3	4
6	Me siento alterado	1	2	3	4
7	Estoy preocupado por una posible desgracia	1	2	3	4
8	Me siento descansado	1	2	3	4
9	Me siento angustiado	1	2	3	4
10	Me siento cómodo	1	2	3	4
11	Me siento con confianza en mí mismo	1	2	3	4
12	Me siento nervioso	1	2	3	4
13	Me siento agitado	1	2	3	4
14	Me siento a punto explotar	1	2	3	4
15	Estoy relajado	1	2	3	4
16	Me siento satisfecho	1	2	3	4
17	Estoy preocupado	1	2	3	4
18	Me siento aturdido y muy excitado	1	2	3	4
19	Me siento alegre	1	2	3	4
20	En este momento me siento bien	1	2	3	4

ESCALA DE ANSIEDAD RASGO

A continuación encontrarás una serie de frases que se usan para describirse a uno mismo. Lee cada frase y señala la puntuación de 1 a 4 que indique mejor COMO TE SIENTES EN GENERAL en este momento. No hay respuestas buenas o malas. No emplees demasiado en cada frase y contesta señalando la respuesta que mejor describa como te sientes en general.

1 = casi nunca

2 = algunas veces

3 = frecuentemente

4 = casi siempre

21	Me siento bien	1	2	3	4
22	Me canso rápidamente	1	2	3	4
23	Siento ganas de llorar	1	2	3	4
24	Quisiera ser tan feliz como otros	1	2	3	4
25	Pierdo oportunidades por no decidirme rápidamente	1	2	3	4
26	Me siento descansado	1	2	3	4
27	Soy una persona "tranquila, serena, sosegada"	1	2	3	4
28	Siento que las dificultades se me acumulan y que no puedo con ellas	1	2	3	4
29	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	1	2	3	4
30	Soy feliz	1	2	3	4
31	Tomo las cosas muy a pecho (demasiado seriamente)	1	2	3	4
32	Me falta confianza en mí mismo	1	2	3	4
33	Me siento seguro	1	2	3	4
34	Evito enfrentarme a los problemas o dificultades	1	2	3	4
35	Me siento triste (melancólico)	1	2	3	4
36	Me siento satisfecho	1	2	3	4
37	Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan	1	2	3	4
38	Me afectan tanto los desengaños que no puedo olvidarlos	1	2	3	4
39	Soy una persona estable	1	2	3	4
40	Cuando pienso en asuntos que tengo pendientes, me pongo tenso y agitado	1	2	3	4

ESCALA DE ANSIEDAD ESTADO COMPETITIVA

CSAI (AUTOEVALUACIÓN)

A continuación se presentan una serie de frases que los deportistas describen como sus sensaciones antes de una competición. Por favor lee cada frase y rodea con un círculo la alternativa que corresponde a como te sientes con respecto a la próxima competición EN ESTE MOMENTO. No hay respuestas buenas o malas. No dediques mucho tiempo a responder, pero por favor elige la respuesta que mejor indique cómo te sientes EN ESTE PRECISO MOMENTO. Por favor contesta tan honradamente como puedas. Tus respuestas se mantendrán en absoluto secreto.

Nº	frases	nada	un poco	más o menos	mucho
1	Estoy preocupado por esta competición	1	2	3	4
2	Me siento nervioso	1	2	3	4
3	Me siento bien	1	2	3	4
4	Me siento inseguro	1	2	3	4
5	Me siento inquieto	1	2	3	4
6	Me siento cómodo	1	2	3	4
7	Estoy preocupado porque es posible que no lo haga tan bien como podría en esta competición	1	2	3	4
8	Mi cuerpo está tenso	1	2	3	4
9	Tengo confianza en mi mismo	1	2	3	4
10	Me preocupa perder	1	2	3	4
11	Siento tenso el estómago	1	2	3	4
12	Me siento seguro	1	2	3	4
13	Me preocupa "atraparme" por la presión	1	2	3	4
14	Mi cuerpo esta relajado	1	2	3	4
15	Confío en superar el desafío	1	2	3	4
16	Me preocupa hacerlo mal	1	2	3	4
17	Mi corazón está acelerado	1	2	3	4
18	Confío en hacerlo bien	1	2	3	4
19	Me preocupa conseguir mi objetivo en esta competición	1	2	3	4
20	Siento agarrotado mi estomago	1	2	3	4
21	Mi mente está relajada	1	2	3	4
22	Me preocupa que otras personas se sientan decepcionadas con mi rendimiento	1	2	3	4
23	Mis manos están sudorosas	1	2	3	4
24	Estoy confiado porque veo que voy a cumplir mi objetivo	1	2	3	4
25	Me preocupa que no pueda concentrarme	1	2	3	4
26	Mi cuerpo está duro	1	2	3	4
27	Tengo confianza en superar la presión	1	2	3	4

TEST DE CARGAS

Nombre del jugador	
--------------------	--

A continuación encontrarás una serie de situaciones que afectan tu rendimiento deportivo (1 columna). Ordena en orden creciente, es decir, desde la situación deportiva que menos afecta tu desempeño en cancha hasta la que más te complica. Para ésto deberás colocar el número de la situación en la 2ª columna.

Situaciones deportivas	Orden
1. Fallar puntos al principio del partido	
2. Aplazamientos de la competición	
3. Excesivo nerviosismo	
4. Dificultades en conciliar y mantener el sueño el día anterior a la competencia	
5. Papel del favorito	
6. Metas de rendimiento excesivamente altas	
7. Derrotas anteriores	
8. Sensación de debilidad física	
9. Discordancias con entrenador, compañeros o familia	
10. Inesperados buenos rendimientos del rival	
11. Bajo rendimiento en entrenamiento y competiciones previas.	
12. Rivales desconocidos	
13. Reproches (retarse a sí mismo) durante la competición	
14. Manifiesta superioridad del rival	
15. Ser perjudicado por los jueces	
16. Instalaciones incómodas	
17. Pensamientos fijos en el cumplimiento de las metas	
18. Perturbación de naturaleza óptica, acústica o táctil (ruidos molestos, rayos de sol etc.)	
19. Haber perdido antes con el rival	
20. Desplazamientos largos	
21. Espectadores	

¿Hay alguna otra(s) situación(es) deportiva(s) que en lo personal afecte tu rendimiento que quieras mencionar?

LISTA DE PENSAMIENTOS POSITIVOS

Nombre del jugador	5
	Ahora sí
	Todavía se puede
	Sigue aperrando, vamos
	Vamos, vamos

Nombre del jugador	6.
	1. Vamos, arriba
	2. Vamos
	3. Voy bien, estoy jugando bien
	4. Lo puedo lograr

Nombre del jugador	7
	1. Sé que tengo confianza en mí
	2. Tengo que seguir con el partido
	3. Vamos
	4. Ahora sí

Nombre del jugador	8
	1. Dale, todavía puedo ganar
	2. Vamos arriba
	3. Vamos, vamos
	4. Dale ahora sí

Documento N° 1:**Algunas consideraciones sobre la medición del rendimiento deportivo en el Tenis**

Rendimiento deportivo

Esta variable será abordada desde el siguiente indicador:

Ejecución:

Considerada como el desarrollo de habilidades que ya han sido aprendidas. Para el estudio de la relación entre un programa de intervención en el control de la ansiedad y la ejecución debemos señalar que "es un hecho que la ansiedad tiene efectos sobre la ejecución motora de los deportistas" (Pons y García-Merita, 1994), por este motivo consideramos incluir esta variable tomando en cuenta los siguientes elementos:

a) Servicio:

Es el golpe de inicio de punto y el que lo ejecuta lleva la iniciativa del juego y decide la estrategia del punto. El primer servicio, plano, llega a alcanzar una mayor velocidad a medida que aumenta el nivel tenístico, mientras que el segundo servicio, más conservador, es cortado y disminuye la velocidad de la pelota y aumenta el margen de seguridad del golpe. Actualmente el servicio es el golpe más importante en el tenis.

El indicador utilizado será el número de saques correctos en un partido de competición, sin considerar su eficacia ya que la experiencia de los deportistas utilizados como muestra permite inferir el dominio de esta habilidad tenística. Para esta medición se utilizará una pauta simple de servicio (1° o 2° saque) correcto o servicio incorrecto.

b) Resto:

Se refiere a la devolución del servicio, es un golpe que requiere de gran anticipación o capacidad de interpretar hacia qué punto se dirigirá el saque del contrario.

El indicador utilizado será el número de devoluciones correctas en un partido de competición, sin considerar su eficacia ya que la experiencia de los deportistas utilizados como muestra permite inferir el dominio de esta habilidad tenística. Para esta medición se utilizará una pauta simple: resto correcto o incorrecto.

Se seleccionaron estas dos variables porque los niveles de ansiedad afectan en mayor medida su ejecución que otras. Además, en estas categorías de competencia juegan un papel importante en el rendimiento deportivo.

Las mediciones serán efectuadas en una situación deportiva de competición, por lo tanto, la evaluación será hecha en terreno (cancha).

