

RELAJACIÓN PROGRESIVA Y VISUALIZACIÓN PARA DISMINUIR LA
ANSIEDAD EN DEPORTISTA DE ALTO RENDIMIENTO

Gildalhi Israel Cetina Ramos

Tesis de Licenciatura

RESUMEN

La psicología del deporte es un área emergente de la ciencia de la psicología, en la que la comprensión de los procesos psicológicos y la aplicación de técnicas adecuadas pueden ayudar a un mejor rendimiento de los deportistas. Actualmente, en distintos países, el desarrollo de las capacidades intelectuales del atleta se ha manifestado cada vez más como un elemento imprescindible dentro del proceso formativo y educativo (Harre, 1983), demostrando la importancia de los factores psicológicos en el desempeño y éxito deportivo (Valdés Casal, 1996). El propósito de esta investigación fue comprobar que la relajación progresiva y la visualización disminuyen los niveles de ansiedad en el deportista antes y después de la competencia y que esto lo puede aprender el deportista para su beneficio.

Este trabajo se fundamenta en el enfoque cognitivo-conductual (González, 1992; 1996, 1997) y mediante el IDARE (Spielberger y Díaz-Guerrero, 1986) se midieron los niveles de ansiedad en tres momentos: antes y después del taller de relajación, y después del taller de visualización. El programa de intervención se utilizó con 6 deportistas de alto rendimiento de canotaje, radicados en la ciudad de Progreso, Yucatán. Mediante un diseño intrasujeto de tipo cuasiexperimental (Kerlinger, 1988; Hernández-Sampieri, Fernández-Collado y Baptista-Lucio, 1998). Se utilizó el Test de Matrices Progresivas de Raven como prueba de control.

Los resultados demuestran que existieron cambios estadísticamente significativos en la Ansiedad-Estado (A-Estado) y en la Ansiedad-Rasgo (A-Rasgo) antes y después del programa de intervención. La prueba de control (Raven) demostró que el programa de intervención resulta útil, para los deportistas que tienen mayores niveles de ansiedad y un diagnóstico de capacidad intelectual “por debajo del término medio”. Sin embargo, los deportistas con un diagnóstico de capacidad “superior al término medio” demuestran un aprovechamiento de aprendizaje en un menor tiempo y una mayor eficacia en el uso de las técnicas para el control de la ansiedad.

Se concluye, que es posible intervenir en la preparación psicológica del deportista de una manera sistematizada y controlada, para que en un tiempo razonablemente dosificado de su microciclo de entrenamiento, puedan tener un mejor control de sí mismos respecto a la ansiedad. Los resultados parecen indicar que la capacidad intelectual resulta importante en los deportistas para el aprendizaje eficaz de nuevas habilidades cognitivas que les ayude a tener niveles menores de ansiedad.

Introducción

El deporte sigue siendo un elemento de gran trascendencia no sólo para la población en general como lo era en las antiguas culturas de los egipcios, los persas, los romanos, los tibetanos, los mayas y los aztecas, que también jugaban a la pelota (Sagan, 1995), sino que también en nuestros días lo es para los profesionales y la ciencias relacionadas con los deportes. Por ejemplo, cada vez más, un número creciente de psicólogos se dedica a esta actividad de manera formal (Smith, Sarason y Sarason, 1984), y se han logrado intervenciones con resultados favorables, en deportistas internacionales, mediante el uso de técnicas de la psicología clínica (Roses, 1986). Actualmente, la mayor parte de los principales deportes se hallan asociados con una nación o con una ciudad y son símbolo de patriotismo y orgullo cívico (Sagan, 1997). Esto demuestra que la actividad deportiva afecta la vida de muchas personas de casi todas las edades, ya sea como practicantes, entrenadores, jueces o árbitros, directivos, aficionados o simples espectadores de retransmisiones deportivas televisadas (Pérez, Cruz y Roca, 1995). En distintos países, el desarrollo de las capacidades psicológicas del atleta se ha manifestado cada vez más como un elemento imprescindible dentro del proceso formativo y educativo (Harre, 1983). Por tales motivos, ha surgido un nuevo campo de investigación y aplicación de la psicología: la psicología del deporte (Harris y Harris, 1992; Pérez, et.al, 1995).

Descripción del Problema

La psicología del deporte es una rama especial de la ciencia psicológica cuyo objetivo son las particularidades específicas de la actividad deportiva en sus diversas disciplinas y las particularidades psicológicas de la personalidad del deportista (Fernández Mier, 1988). Por otro lado, González Carballido (2001) define la psicología del deporte como:

una ciencia aplicada que estudia los procesos psíquicos y la conducta del deportista en la actividad deportiva, que persigue conocer y optimizar las condiciones internas del deportista con el propósito de lograr la expresión del potencial físico, técnico y táctico adquirido en el proceso de preparación (pag. 1).

Manzo Andrade (2001) señala que la actividad deportiva se caracteriza por el fortalecimiento físico del organismo y un elevado nivel de preparación; se requiere también del dominio perfeccionado de la técnica de ejecución de los ejercicios, por lo que el deportista debe llevar a cabo un entrenamiento especial, en el cual de manera específica y sistemática asimile y perfeccione hábitos motores con el fin de desarrollar cualidades necesarias para practicar el deporte en cuestión, pero es fundamental contar con un preparador en el plano psicológico. Sin embargo, a pesar de este hecho, la mayoría de los atletas pasan entre el 90 y 95 % de su tiempo, en el desarrollo de habilidades físicas y una mínima cantidad en ejercitar los factores mentales que llevan al triunfo atlético (Curtis 1992). Se ha observado que la planificación del entrenamiento psicológico con los componentes físicos, técnicos y tácticos puede incrementar el rendimiento en los

deportistas hasta en un 50% en su efectividad, en comparación con el rendimiento del 5 al 10% mediante el uso de drogas dopantes (González, 1996).

Por su parte, Alba Méndez (2002) indica que la ansiedad afecta la atención de manera indirecta, pues un alto nivel de estrés o ansiedad genera un alto grado de activación, que interfiere con la concentración de la atención de los individuos, afectando la ejecución en una competencia. Existen muchos ejemplos de esta influencia en la vida deportiva y común, como quedarse sin aliento durante una prueba atlética, olvidar parte de lo que se debía, decir durante una representación teatral, o quedarse con la mente en blanco en el curso de un examen. Generalmente, cuando el desempeño es muy intenso, se eleva con ello el nivel de ansiedad, lo cual puede resultar contraproducente. Este trabajo tiene un interés particular en el fenómeno de la ansiedad, como factor que puede interferir en el desempeño del atleta.

Justificación

La seriedad que adquiere la psicología del deporte se refleja en la investigación sobre las publicaciones realizadas a través de una revista electrónica en el periodo de 1996 al 2001, la cual reporta que se han expuesto más de 1000 artículos relacionados con los temas de educación física, ansiedad, salud, aprendizaje motor, psicología del deporte, investigación, competencia, historia y tercera edad, entre otros (Fuentes Guerra y Castillo Viera, 2002).

En el ámbito nacional se encuentran los trabajos de Fink Smith (2002) sobre estrés y motivación en el deporte, y Chincoya Teutli (2002) sobre los procesos psicológicos del deportista lesionado. Existen otros autores en México que han realizado diversos trabajos relacionados con la temática del deporte. En Yucatán, entre las investigaciones realizadas y publicadas sobre el deporte, se puede encontrar el trabajo de Barrera Moguel (1999) sobre *La relación entre ansiedad y satisfacción con el rendimiento deportivo*, en el cual se encontró una correlación positiva entre la ansiedad y el nivel de satisfacción con el rendimiento. Por lo cual, sería importante continuar con trabajos de psicología del deporte para dar un seguimiento a esta investigación. Otro trabajo ha sido el desarrollado por Esquivel-Baqueiro (1998) sobre los *Factores determinantes en el óptimo desarrollo de las potencialidades del deportista en Yucatán*, en el cual concluye que los atletas en ocasiones perciben que su rendimiento no es como ellos quisieran, tienen signos cognitivos de estrés y le dan demasiada importancia al triunfo, mientras que los entrenadores piensan que la motivación y la concentración son factores importantes en el desempeño. Por su parte, los psicólogos piensan que el estrés, la motivación, la confianza, y el apoyo familiar y social son factores con mayor influencia en el rendimiento de los deportistas.

En el ámbito de aplicación se encuentra el trabajo realizado por la Facultad de Psicología en diversos equipos de selección del Instituto de la Juventud y el Deporte (*Programa de apoyo a talentos deportivos*, 2000). Este programa fue enfocado a deportistas de alto rendimiento o talentos deportivos, que participarían en la Olimpiada Nacional Juvenil celebrada en el año 2000, y que por lo tanto requerían de una preparación psicológica sistematizada y controlada.

Por otra parte, gracias a la planeación estratégica de las autoridades del deporte en el Estado y a la inclusión de diferentes ciencias aplicadas al deporte, entre ellas la psicología

del deporte, se han logrado en los últimos años avances significativos en el deporte local e incluso a nivel nacional, obteniendo un quinto lugar nacional (V informe del Gobierno del Estado de Yucatán, 2000). Por lo tanto, un objetivo de las instituciones deportivas del Gobierno es poder mejorar o cuando menos mantener esta posición.

Actualmente, aunque ya se tiene una mayor conciencia del carácter multidisciplinario del deporte y del rendimiento deportivo, es necesario avanzar más, ya que tener entrenadores y deportistas de alto rendimiento, es importante; pero también es prominente contar con médicos, nutriólogos y psicólogos deportivos. Sobre todo, no se le debe restar importancia a esto último, debido a que si el entrenamiento deportivo a nivel físico es fundamental, lo es quizás más a nivel psicológico (Nick Faldo en González, 1992). Porque como afirma el director deportivo de voleibol del Lazio de Italia, Julio Velasco, quien llevó a su equipo a los primeros planos mundiales: “uno puede hacer la mejor preparación física, técnica y táctica pero con sólo eso, no alcanza. Lo que define es un factor humano marcado por la emoción de cada jugador y la capacidad de soportar esas tensiones” (Roffé 1999, p. 15).

El presente estudio pretende contribuir a la ampliación del conocimiento teórico en esta área de la psicología, así como ser de ayuda a los profesionales enfocados al aspecto de aplicación de esta disciplina de la psicología, que aún se encuentra en la etapa de iniciación en cuanto a su utilidad en el medio local. Los resultados de este estudio podrían ayudar a que los nuevos profesionales de la psicología tengan nuevas bases sobre el trabajo del psicólogo deportivo y que sea un impulso para la realización de nuevos trabajos de investigación, que abarquen otros aspectos del deporte. Y también podrían ser de utilidad para deportistas prospectos, talentos deportivos o de alto rendimiento y que hayan participado en competencias a nivel nacional, y así recibir una mejor preparación deportiva.

Objetivos

El propósito de este trabajo de investigación fue desarrollar e impartir un programa para reducción de la ansiedad de forma sistemática y lo más controlada posible, para mejorar el rendimiento de deportistas de alto rendimiento. Para esto, se aplicó el programa mencionado a un grupo de canotaje de alto rendimiento y luego se compararon los resultados antes y después del programa. El programa se utilizó en deportistas de alto rendimiento ya que por sus características, en ellos la motivación de logro es mayor (Valdés Casal 1996) y también por sus experiencias de competencia a nivel regional y nacional.

Objetivo General: Incrementar el autocontrol en los deportistas para reducir sus niveles de ansiedad antes y durante la competencia y de este modo mejorar su rendimiento deportivo.

Objetivos específicos:

- Que los deportistas participantes logren un dominio básico de las técnicas de respiración y relajación básicas para reducir su ansiedad.

- Que los deportistas participantes logren un dominio básico de la relajación progresiva para reducir su ansiedad.
- Que los deportistas participantes logren un dominio básico de la técnica de visualización para reducir su ansiedad.

Capítulo I. Antecedentes

1. 1. Estrés y Ansiedad

La psicología es un sistema conceptual que cuenta con muchos términos ligados a la vida cotidiana y al lenguaje común, lo que puede dificultar la comunicación entre los académicos e investigadores y otros profesionales relacionados con la conducta humana (González Carballido, 2001). Por lo tanto, a continuación se aborda el concepto de ansiedad y estrés con mayor detenimiento en el contexto del deporte y su relación con otras palabras, que en muchas ocasiones se tienden a asociar y confundir.

Según García Montañez, et. al. (2002) se habla coloquialmente de estrés, tanto para describir la “sensación subjetiva como la conductual y objetiva del individuo ante diferentes estresores; por un lado, tenemos la ansiedad o angustia y por el otro las señales somáticas” (p. 129). Los términos ansiedad y estrés se encuentran íntimamente ligados y en ocasiones se utilizan de manera indiferenciada. Diversos autores de la literatura de psicología del deporte hacen uso del término ansiedad, nerviosismo, estrés, tensión, o angustia, como sinónimos refiriéndose a los aspectos cognitivos y fisiológicos que involucran tales procesos (Curtis, 1992; González, 1992, 1996, 1997; Moro Mérida, et. al., 2001; Roffé, 1999; Smith, 1992, Williams, 1991). Referente al uso de estos conceptos Roffé (1999) comenta que lo que comúnmente se entiende por estrés se llama también ansiedad o tensión del deportista. Como se entiende en general la palabra ansiedad es un grado menor de la angustia. Pero según la definición de ansiedad de Spielberg y Díaz Guerrero (1986), puede notarse que se refiere más a aspectos cognitivos pero no ignoran la activación que sufre el sistema nervioso autónomo del individuo ante una situación de peligro. La palabra estrés es una abstracción de la cual no se puede prescindir, y según Ganong (en González Carballido, 2001) el vocablo es breve, con carga emocional y útil para hacer referencia a algo que, de otra manera, se necesitarían muchas palabras para decir. Por estas razones, los términos ansiedad y estrés se traslapan. Para explicar estos cambios internos que acontecen a todas las personas que pasan por una angustia o ansiedad es imprescindible de antemano abordar con detenimiento estos conceptos.

La psicología tiene una multitud de conceptos con diferentes desarrollos teóricos y a menudo son contradictorios, o, también, sinónimos, de tal manera que se sustituyen unos por otros. Esto es un reflejo de su nivel de desarrollo como ciencia y también de su complejidad (Valdés Casal, 2002). Al referirse al tema del estrés y la emoción, Valdés Casal plantea que la emoción parece haber muerto para ser sustituida por el término “estrés”. Señala que el concepto estrés ha hecho un matrimonio por interés con la ansiedad y se aprovechó de ello para sustituirla en momentos cruciales y obtener reconocimiento. Por otra parte, de acuerdo con este autor, el reconocimiento quedó simplemente referido a la teoría del *arousal* y de la motivación. Sugiere que hay que reflexionar con más profundidad, lógica e histórica, sobre estos conceptos, pues son importantes en el sistema conceptual de la psicología y sirven para indicar cosas diversas (Valdés Casal, 2002). Este es un tema que atañe no sólo a la psicología general, sino también a la psicología del deporte, por lo que a continuación se hace un breve análisis del desarrollo histórico de estos términos y otros relacionados.

1.1.1. La Evolución del Término Estrés

El término estrés fue acuñado por los físicos quienes comenzaron a hablar de *estrés* para referirse a la deformación y tensión interna que sufren los cuerpos bajo la acción de fuerzas externas de determinada magnitud. Inspirado en estas formulaciones y en la imponente mecánica de entonces, Claude Bernard llamó stress a la respuesta adaptativa de un organismo ante la presencia de un estímulo nocivo, llegando a establecer que la enfermedad se produce cuando la respuesta es incapaz de contrarrestar esa nocividad o cuando, a fuerza de la repetición, la respuesta adaptativa causa daño en sí misma (González Carballido, 2001).

En las primeras décadas del siglo XX, Walter Cannon, llamó la atención sobre la llamada "función de emergencia" (activación de los sistemas del organismo que facilitan la lucha o huida y la simultánea inhibición de otros que las interfieren) y descubrió el papel de las catecolaminas como hormonas del sistema simpático adrenomedular, cuya secreción aumenta ante situaciones en las que la acción y el combate son inminentes. Con tales antecedentes, el fisiólogo Hans Selye (1975; en González Carballido, 2001) elaboró la teoría más conocida y sistematizada del estrés. Entre sus principales méritos está haber profundizado en el carácter inespecífico de la respuesta y en el rol del sistema pituitario adrenocortical en la producción de cortisol, hormona asociada a los estados de duda, incertidumbre, preocupación y temor. El mecanismo explicado por la teoría de Selye puede verse gráficamente en la figura 1. De acuerdo con Selye, estrés es la "respuesta del organismo a cualquier demanda hecha sobre él; es un viejo patrón de adaptación filogenético y estereotipado, que prepara al organismo para la lucha y la huida. Esta respuesta de la "edad de piedra" puede ser provocada por una variedad de condiciones psicosociales entre otras de la vida moderna, cuando la actividad física no es posible o aceptable socialmente"(González Carballido, 2001).

El Síndrome de Adaptación General, concebido por Selye, contempla tres etapas: La "reacción de alarma" o movilización energética del organismo para responder al estímulo nocivo que lo amenaza; la etapa de "resistencia" en la que el organismo logra mantener la eficiencia y el equilibrio a un costo relativamente alto, y la de "agotamiento", en la que los mecanismos adaptativos ceden y el sistema enferma o padece (Carlson, 1996; Morris, 1997).

Mucho después Selye (1975; en González Carballido, 2001) declaró que "estrés es el ritmo con que vivimos en un momento determinado, y todos los seres vivos estamos constantemente bajo estrés, y cualquier cosa, penosa o placentera que acelere el ritmo de nuestra vida, causa un aumento temporal del estrés. Un golpe violento que recibimos o un beso apasionado, pueden igualmente ser provocadores de un gran estrés". En ese sentido Levi (1972; en González Carballido, 2001) demostró que los niveles de stress dependen tanto de la intensidad como de la cualidad del estímulo estresor. En lo que respecta a la "cantidad" de la experiencia, tanto estrés padece un individuo en un cuarto a prueba de sonidos que inmerso en una cadena de producción con elevado ruido. En cuanto a la "cualidad" de la experiencia ésta puede ser placentera o displacentera, y en ambas direcciones se produce estrés.

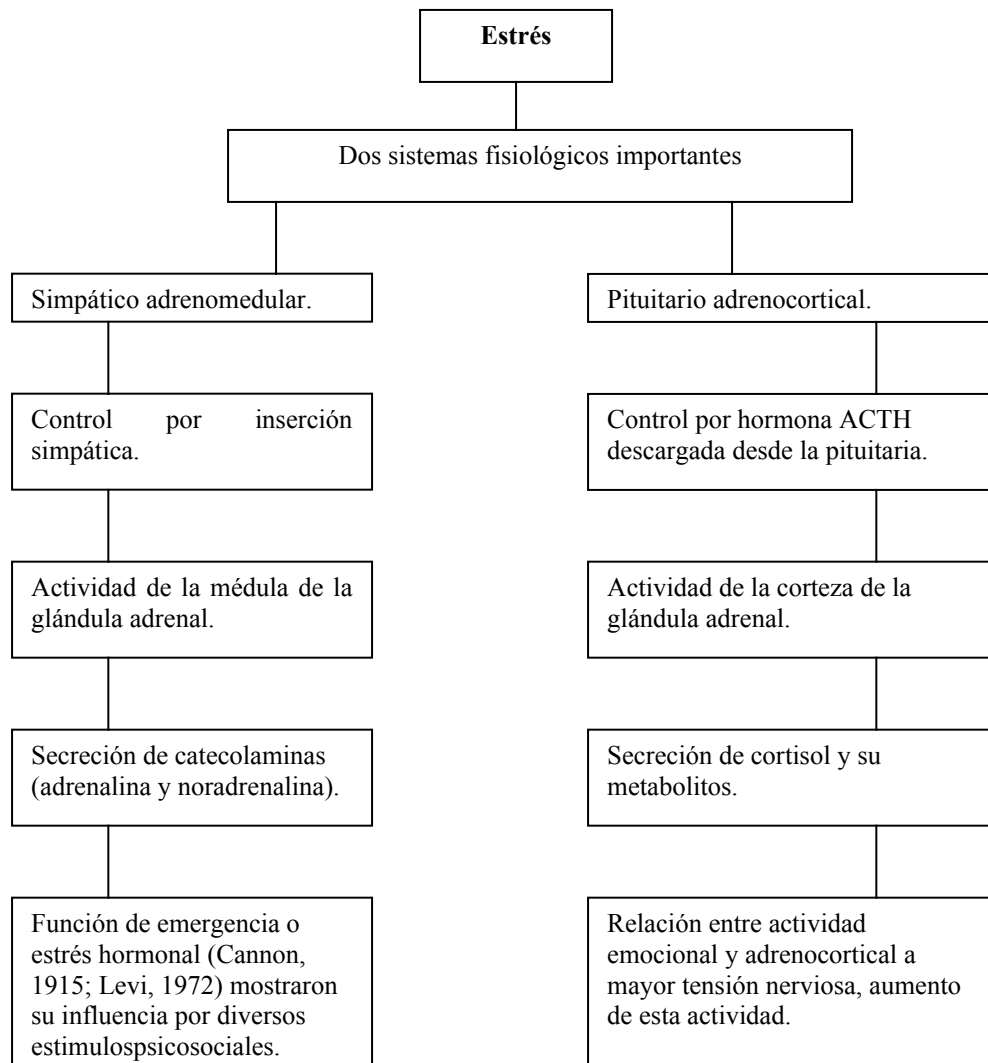


Figura 1. Sistemas fisiológicos más importantes de la respuesta de estrés según Selye (1972).

Valdés Casal (2002), al referirse al tema sobre la complementariedad de conceptos psicológicos, empieza su disertación con el término de *energía*, el cual señala que es un concepto bien definido en su ciencia madre: la física. Y que tiene como principio que la energía ni se crea ni se destruye, sólo se transforma. La energía puede analizarse desde la mecánica y la biología, materias que no son el objetivo de este trabajo. Pero el problema consiste en que no basta que un organismo tenga a su disposición energía mecánica o biológica; para los involucrados en las ciencias de la conducta hablar de movimiento humano intencional y dirigido, por lo general, supone entrar en el campo de la psicología. La energía biológica pone a disposición movimiento cuando existe la motivación, que en psicología se entiende como el proceso de canalizar la energía y darle dirección, para satisfacer ciertas necesidades que pueden ser biológicas, afectivas, sociales, etc. Uno de los problemas del estudio de la motivación es que se confunde con la emoción, pues

históricamente se le atribuye a la primera el efecto de dar fuerza a la conducta y no sólo dirección. Aunque los procesos son inseparables, esto es un ejemplo de lo que a veces ocurre entre el experimentalismo y el sentido común. Si no podemos separar experimentalmente procesos que se dan íntimamente unidos, la conclusión no es que nuestros experimentos sean deficientes por algún motivo, sino que es imposible separar procesos y que merecen un concepto que los englobe. Aunque se esté haciendo referencia a facetas diferentes de lo que ocurre y que el interés sea diferenciar (Valdés Casal, 2002).

Un ejemplo de los problemas para definir un término es que un concepto puede tener diferentes definiciones según cada autor, por lo que no hay un acuerdo unificado del significado.

De hecho, el presente tema de análisis resulta otro ejemplo de las múltiples confusiones en cuanto a la definición de los conceptos. A este respecto Gould afirma y a la vez se cuestiona si es el “estrés”, un proceso que ocurre cuando el individuo percibe un desequilibrio entre alguna demanda física o psicológica y sus recursos para enfrentar la demanda en una actividad considerada importante (Gould et al., 1993; en Valdés Casal, 2002). Este autor también se pregunta: ¿Por qué estrés y no emoción? ¿Por qué estrés y no ansiedad?

En este sentido, Valdés Casal (2002) realiza un análisis del concepto emoción, ya que en su opinión éste engloba a todos los demás, pues la ansiedad, el estrés, y en parte la motivación se origina del término de emoción; porque la emoción está implícita en todos estos conceptos. Con base en este análisis se puede decir que ocurre una situación similar con el término estrés o ansiedad.

Para eliminar en parte la ambigüedad surgida de estos conceptos, González Carballido (2001) plantea que la movilización necesaria para enfrentar una tarea relativamente habitual, se debe considerar como resultado de un estado de tensión. Este autor sugiere que sólo se deberá de hablar de estrés cuando el sujeto aprecie que las exigencias que tiene que vencer, exigen o exceden la expresión de todos sus recursos y habilidades, de manera que la valoración objetiva de la situación y la autovaloración de las posibilidades propias desempeñan un papel importante en la aparición de este estado. Asimismo, señala que distrés, es un término que se refiere a tener poco control de la tarea o actividad y elevarse bruscamente el nivel de excitación, es decir, se considera como una reacción negativa.

Según Ferreira Brandao, Valdés Casal, y González González (2002), retomando y aplicando a la actividad deportiva, lo propuesto teóricamente por Selye (1972; en González Carballido, 2001) mencionan que en las situaciones deportivas se producen tres tipos de síntomas negativos: físicos (aumento de la frecuencia cardíaca, aumento de la frecuencia respiratoria, sudoración, tensión muscular), mentales (miedo, ansiedad, preocupación, inhabilidad para concentrarse) y comportamentales (hablar rápidamente, nervios). Estos autores basándose en Selye (1972; en García Ucha, 2001) afirman que la activación o ansiedad-estado, no siempre tienen un efecto negativo sobre la ejecución deportiva, sino que también puede existir el estrés positivo, conocido también como eutrés (González Carballido, 2001) que ayuda al deportista preparándolo para la actividad explosiva, manteniendo de esta forma la motivación y entusiasmo para un mayor rendimiento.

Por ejemplo, un boxeador debe de enfrentar a otro que se inicia en este deporte en su primera pelea clasificatoria de un torneo. Conoce que es una pelea de trámite, pero no se

puede descuidar: debe moverse rápido y evitar que su oponente se acerque demasiado. Para lograrlo ha de poner sus fuerzas y capacidades en tensión, pues de lo contrario no logrará tener la rapidez necesaria. No se aprecia ninguna amenaza, sólo la necesidad de movilizar sus recursos. Eso es tensión, pero no estrés. Sin embargo, en peleas subsiguientes irá aumentando el nivel de sus contrarios y llegará el momento de la pelea final. El atleta sabe que para ganar debe poner en juego todo lo aprendido, el potencial de sus capacidades físicas, técnicas y tácticas desarrolladas durante el período de entrenamiento. En esta situación, el boxeador experimentará muy probablemente estrés, pero sólo cuando él así lo interprete.

Otro problema es determinar el tipo de estrés que prevalece. Si dicho boxeador conoce a su contrario, sus modos de ataque y defensa preferidos, sabrá cómo neutralizarlo, y si le ha ganado en otras ocasiones, se sabrá poseedor de los recursos necesarios para enfrentarlo con éxito. Lo más probable, es que experimente un estado de esfuerzo que lo conducirá a la acción, en la cual, dominan las emociones positivas y la capacidad de recuperación, el optimismo y la confianza. Es decir, el atleta experimenta un estado de tensión o estado de eutrés, ya que ambos significan excitación favorable a la acción (Goleman, 1999; González Carballido, 2001,).

Si por el contrario, no tiene certidumbre acerca de los resultados de sus acciones, carece de información adecuada, sobre las características físicas, técnicas y tácticas o ha perdido algunas veces con él, probablemente experimentará un estado de distrés.

Por otra parte, al hablar de ansiedad, González Carballido (2001) se apega a la distinción realizada por Spielberger, entre rasgo y estado, de la que a continuación se realiza una exégesis.

1.1.2. La Ansiedad en los Deportes

Existe una amplia evidencia de que en las competencias deportivas se pueden producir altos niveles de tensión psíquica o ansiedad en los participantes, lo suficientemente intensas como para provocar desorganización en su actuación y por ende resultados completamente desfavorables. La mayoría de los deportistas han comprobado que tienen un buen rendimiento, en los entrenamientos, y fallan cuando están bajo la presión de la competencia. La hipótesis es sencilla: algo pasa en su mente. La causa más frecuente es la presencia del nerviosismo o ansiedad (González, 1996, Garcia Ucha, 2001). Por otra parte, ha quedado atrás el supuesto de que los campeones son individuos que se destacan por la estabilidad como rasgo de personalidad. Sonstroem (1984, en González Carballido, 2001) plantea que “competidores de élite se caracterizaron a sí mismos como nerviosos o angustiados en 66% de sus competencias”. Por su lado, Dishman (1983; en González Carballido, 2001), expresa que el estrés es inherente al deporte.

1.1.3. La ansiedad Rasgo-Estado

Los niveles de ansiedad (Moro Mérida, et.al., 2000) se incrementan antes de la competencia; ello parece estar en función de la ansiedad rasgo, repercutiendo en aspectos importantes como:

- Atención. Se enfoca al interior requerido por la preocupación y la activación.
- Capacidad de organizar y controlar la información.
- Menor concentración

En este trabajo se hace referencia a la definición de ansiedad como rasgo y estado según la posición asumida por Spielberger (1972; en García Ucha, 2001). La ansiedad es considerada como un Factor o Rasgo de la personalidad. A este tipo de ansiedad Spielberger le llama: Ansiedad-Rasgo (A-Rasgo) que corresponde al grado de ansiedad que presenta un individuo en la mayoría de las situaciones. Es la disposición latente a comportarse de manera más o menos ansiosa bajo situaciones de estrés (García Ucha, 2001). González Carballido (2001) explica la Ansiedad-Rasgo (A-Rasgo) como la disposición mayor o menor a percibir un estímulo como peligroso o amenazante, y a responder a ellos con un estado de ansiedad. El estado de ansiedad se refiere a la emoción transitoria que varía en intensidad y fluctúa en el tiempo. Se refiere a las diferencias individuales, relativamente estables, en la propensión a la ansiedad, es decir, a las diferencias entre las personas en la tendencia a responder a situaciones percibidas como amenazantes (Spielberger y Díaz-Guerrero, 1986).

Esta predisposición conductual es adquirida según Campbell (1963; en Spielberger y Díaz-Guerrero, 1986) y por lo tanto involucra residuos de la experiencia pasada que predisponen al individuo a percibir en su mundo una amplia gama de circunstancias objetivamente no peligrosas, como amenazadoras, respondiendo a éstas con estados de ansiedad desproporcionados (Spielberger, 1966; en Moro Mérida, et.al., 2000).

De acuerdo con esto, según González Carballido (2001), un atleta ansioso (como rasgo) está más propenso a experimentar estados de estrés, aunque ansiedad y estrés no puedan identificarse claramente. Según Karolczack-Biernacka (1986), el sentido de amenaza en el deporte se forma sobre la base de los prejuicios, expectativas infundadas y fracasos anteriores, y responde a la forma en que el atleta tiende a reaccionar ante la realidad.

La ansiedad también es considerada como Ansiedad-Estado (A-Estado), la cual, es evocada por las circunstancias especiales y con carácter temporal, que producen en el organismo humano sentimientos subjetivos de tensión y de aprensión. Un individuo tiende a experimentar la Ansiedad-Estado (A-estado) en circunstancias que percibe como amenazadoras, sin la relación del verdadero peligro presente, acompañadas por un aumento de la actividad del sistema nervioso. Este estado puede variar en intensidad y fluctuar a través del tiempo (García Ucha, 2001; Spielberger y Díaz-Guerrero 1986).

En el deporte de competencia, la persona con Ansiedad-Rasgo (A-Rasgo) elevada, es generalmente más propensa a experimentar sentimientos de Ansiedad-Estado (A-Estado) más elevado, que la persona con un grado bajo de Ansiedad-Rasgo (A-Rasgo) (García Ucha, 2001). Esta situación depende de cómo el individuo interpreta las circunstancias de la competencia particular, su experiencia, capacidad y el entrenamiento del manejo del estrés.

La Ansiedad-Rasgo (A-Rasgo) es más general, mientras que la Ansiedad-Estado (A-Estado), se caracteriza por la especificidad situacional (Spielberger, 1976; en García Ucha, 2001). En lo referente a las relaciones Rasgo- Situación, Spielberger se inclina por un esquema interactivo unidimensional y afirma que las diferencias individuales en la Ansiedad-Rasgo (A-Rasgo), se presentan con independencia de la naturaleza específica de las situaciones estresantes.

Al final, García Ucha (2001) destaca la complejidad del fenómeno de la ansiedad y su carácter multidimensional, por lo que señala que los instrumentos de evaluación utilizados son parciales en cuanto a distinguir todos los atributos de la ansiedad.

Entre los instrumentos más utilizados para medir la ansiedad están el MMPI, Roschach, y el TAT, que según Scout Hickey y Baer (1988), brindan información de banda ancha, es decir, útiles para el diagnóstico, la identificación de síndromes y síntomas de ansiedad. En la actualidad, un conjunto de pruebas psicológicas permiten detectar una descripción más detallada o de alta fidelidad acerca de las manifestaciones como de las causas de la ansiedad. Entre ellas, está el test de Ansiedad Rasgo-Estado de Spielberger. Este cuestionario ha dado a los investigadores la oportunidad de determinar los niveles de Ansiedad-Rasgo (A-Rasgo) y Ansiedad-Estado (A-Estado), convirtiéndose en un instrumento de uso casi exclusivo para la medición de la ansiedad. En este sentido es de señalarse que en las últimas dos décadas se publicaron más de 3000 estudios utilizándolo (García Ucha, 2001).

1.2. Relajación

Por lo señalado en la sección sobre la ansiedad, se puede deducir la importancia de controlar la ansiedad para conseguir el mejor rendimiento deportivo de acuerdo con las posibilidades de cada atleta. Es conveniente aclarar que la tensión muscular es inherente a la mayor parte de las actividades deportivas, pues existe una evidencia amplia de que la competencia deportiva puede producir altos niveles de tensión psíquica o ansiedad en los participantes, como para provocar desorganización en la actuación deportiva. Asimismo, la ansiedad o estrés pueden ser experimentados a todas las edades y niveles de competencia, desde aficionados, juveniles, hasta los profesionales (González, 1992). En este sentido, lo que hay que cuidar es mantener la tensión dentro de los límites controlables. La ansiedad es inherente a toda competencia; por lo tanto, nunca se puede erradicar totalmente, y si se consiguiera, no resultaría favorable. La ansiedad se convierte en un problema para el deportista cuando es excesiva, pues supera el nivel óptimo de tensión o activación para alcanzar las mejores actuaciones posibles. Saber detectar el exceso de tensión muscular es la base para hacer los ajustes convenientes (González, 1996).

La relajación es una de las técnicas más utilizadas en los deportes; se ha aplicado para reducir estados de ansiedad, y mejorar el sueño; pero el atleta puede convertir la relajación en una actitud para el mantenimiento de niveles óptimos de activación. Sin embargo, para eso es necesario aprenderla y practicarla. Por lo tanto, la relajación se convierte en una estrategia mental. A partir de la identificación temprana del exceso en la tensión, el deportista debe comenzar a modificar su postura corporal, tratando de asumir una postura de un sujeto en estado óptimo de relajación, pues de lo contrario, sufrirá alteraciones en los elementos técnicos.

1.2.1. Entrenamiento Autógeno

Existen distintas técnicas para provocar la relajación. Entre ellas, la más conocida es el entrenamiento autógeno de Schultz, que tiene la finalidad de capacitar a la persona para la reacción de conmutaciones físicas y psíquicas específicas, mediante la formación de reflejos condicionados con la palabra estímulo básico y ha tenido una amplia utilización en el deporte (González Carballido, 2001). Es una forma de autosugestión, en la cual se distinguen dos niveles: el nivel inicial (principiantes) y el nivel superior (expertos). Se procura en el nivel inferior alcanzar un estado de desconstrucción y relajación, para lo cual se vivencia, el peso y el calor del cuerpo.

Sin embargo algunos entrenadores se quejan de que el atleta pierde rapidez, se producen inhibiciones y disminución de la velocidad. Además es un proceso extremadamente lento de enseñanza-aprendizaje, pues solamente en el nivel inferior se necesitan de 10 a 12 semanas, en las cuales se debe de entrenar diariamente de dos a tres veces (Eberspächer, 1995). Tratando de corregir estos problemas, Frester modificó el entrenamiento autógeno, creando la terapia activa, que incluye un programa de ejercicios, de relajación, una fórmula de transición a la actividad, y la parte activadora mediante imágenes de propósitos y la gimnasia de movimientos (Frester, 1976; en González Carballido, 2001).

1.2.2. La Relajación Mediante el Control de la Respiración

La investigación muestra que cuando se inspira y se mantiene la respiración, la tensión muscular aumenta; en cambio, la expulsión del aire la disminuye. Otra comprobación fácil de realizar, es que la respiración lenta hace disminuir la cantidad de pulsaciones del corazón. Controlar la respiración es uno de los métodos más importantes en la relajación.

Practicar el control de la respiración es como cualquier habilidad que se aprende mediante la práctica. En esencia la técnica consiste en respirar profundamente llenando completamente los pulmones y expulsando el aire lentamente (González, 1996 y Eberspächer, 1995).

1.2.3. La Relajación Muscular Progresiva

Este es uno de los procedimientos de relajación más utilizados para controlar la ansiedad o estrés, la cual fue desarrollada por Edmundo Jacobson (1938). La denominó relajación progresiva, y se basa en el contraste entre la relajación y la tensión, de modo que el atleta pueda diferenciar los diferentes grados de tensión de los distintos grupos musculares. Empieza por un grupo muscular, se pasa progresivamente a otro y así sucesivamente, hasta lograr relajarlos todos. Según las investigaciones iniciadas por el Dr. Jacobson y las realizadas en la actualidad, mediante este procedimiento se reduce la tensión muscular, la tensión mental y la ansiedad, de modo que no es posible tener al mismo tiempo, unos músculos relajados y una mente tensa (González, 1996; González Carballido, 2001).

Aprender el uso de una técnica de relajación es importante desde dos puntos de vista de acuerdo con Eberspächer (1995):

1. Al hacerse el deportista conciente de la sobrecarga psíquica y de la relajación es como si se confrontaran dos polos. Quien está relajado, por regla general no se siente sobrecargado psíquicamente y viceversa.
2. Por medio del cambio adecuado entre la contracción y relajación, pueden ejecutarse acciones en forma más eficiente.

El método de la relajación muscular progresiva se lleva a cabo por medio de la contracción y relajación de 16 grupos musculares (Eberspächer, 1995; González, 1992, 1996), que son los siguientes:

1. Mano y antebrazo diestro (dominante).
2. Brazo.
3. Mano y antebrazo no dominantes.
4. Brazo no dominante.
5. Frente.
6. Rostro y nariz.
7. Rostro y maxilar.
8. Cuello.
9. Pecho hombros y parte superior del tronco.
10. Abdominal.
11. Muslo hábil (dominante).
12. Pierna hábil (dominante).
13. Pie hábil (dominante).
14. Muslo no dominante.
15. Pierna no dominante.
16. Pie no dominante.

Al terminar con todos los grupos de músculos se repite de nuevo una vez más y se termina la sesión.

La relajación muscular progresiva tiene su efecto sobre la percepción del estado de la contracción muscular o del tono de contracción muscular (Eberspächer, 1995). La tensión producida por el miedo puede ser superada cuando se consigue vencer la contracción muscular. La relajación muscular se considera como efecto contrario al de la contracción muscular fisiológica, y por lo tanto una forma de terapia para las personas que tienen síntomas de miedo o angustia.

En cuanto a la fundamentación de esta técnica, Moro Mérida, et. al. (2000) afirman que debido a la existencia de componentes fisiológicos en la sobre activación, es posible aprender a regular los niveles de tensión, reducir la tasa cardiaca, de la presión sanguínea, de la sudoración y de la frecuencia respiratoria. Entre los efectos psicológicos cabe destacar: el reducir la ansiedad, el insomnio, la depresión, la fatiga y cualquier síntoma de incomodidad interna. La técnica de relajación de Jacobson (1938; en Moro Mérida, et. al.

2000) permite llevar a cabo esto, y aunque lo anteriormente planteado puede llevar a alguien a tener una opinión de que la relajación resultaría hasta cierto punto un entrenamiento contraproducente, se puede argumentar según Moro Mérida, et. al. (2000) que presenta una serie de conveniencias tales como:

- Mayor sensibilidad a las sensaciones
- Asociación de respuestas corporales a conductas y ejecución
- Aprender a regular los niveles de tensión muscular
- Facilitar la recuperación
- Facilitar el sueño

Para practicar esta técnica es conveniente adoptar una postura cómoda. Se recomienda un lugar sin distracciones, con una temperatura agradable y luz tenue. No usar prendas de vestir que aprieten. Se recomienda no cruzar las piernas. Se recomienda ser practicada incluso en la casa, hasta ser dominada lo suficiente como para ser utilizada en los entrenamientos y la competencia (González, 1996).

1.3. Visualización

Al igual que la ansiedad, la visualización es un término que se puede encontrar en la psicología del deporte con diferentes denominaciones tales como: imaginería mental, práctica mental, ensayo mental o cognitivo, entrenamiento en imagen, ensayo visomotor, acción imaginada, etc. En este trabajo estos términos serán tratados al hacer referencia a la visualización como sinónimos del mismo fenómeno psicológico, que consiste en imaginar una acción en movimiento (González, 1996) lo cual se verá con un poco de más detalle a continuación.

1.3.1. Antecedentes históricos

McKay, Davis, y Fanning (1988) y Moro Mérida, et.al. (2000) señalan que la visualización es una herramienta muy útil para conseguir un mayor control de la mente, las emociones, y el cuerpo, y para efectuar cambios deseados en la conducta. Emil Coué, un farmacéutico francés, encabezó un movimiento, a principios de 1900, con el fin de usar la sugestionabilidad para vencer el síndrome de estrés, mejorar la recuperación de la enfermedad y facilitar el cumplimiento de los objetivos positivos. Creía que una persona podía persuadirse a sí misma a través de su imaginación, para realizar cualquier cosa que fuera físicamente posible de realizar. Es decir, si una persona piensa que fracasará, es muy probable que fracase. Coué argumentaba que los pensamientos, sean buenos o malos, se convierten en una realidad concreta. Estaba convencido que las enfermedades físicas eran generalmente bastante más fáciles de curar que las mentales. Los profesionales contemporáneos han extendido el ámbito del pensamiento positivo incluyendo también la visualización positiva. Al formar una imagen se realiza una declaración mental clara de lo que se pretende conseguir. Repitiendo esta imagen una y otra vez se llegará a esperar que lo

que se quiera que ocurra, ocurrirá. Debido a esta expectativa se empieza a obrar de formas que conducen al logro del objetivo deseado, y en efecto ayudan a producirlo.

Desde los inicios de la psicología científica, existió la atracción por las imágenes. En el laboratorio de Wundt, en 1879 se trataba de explorar cómo se construían las imágenes perceptivas mediante las sensaciones que el individuo experimentaba. Weber descubrió que se produce afluencia de sangre a los músculos no sólo en el trabajo real sino también en el imaginado (Valdés Casal, 1996).

El conductismo desvió durante mucho tiempo el esfuerzo de los psicólogos por la investigación de las imágenes. Mientras esto sucedía en Estados Unidos, en la antigua Unión Soviética, se dedicaban grandes esfuerzos a demostrar el papel regulador de las imágenes mentales producto de la percepción en la conducta del sujeto, sugiriendo que son las imágenes un aspecto importante en la regulación biológica central.

Entre 1935 y 1937, Efimov demostró que el trabajo imaginado produce un aumento del metabolismo basal, el pulso y la frecuencia respiratoria, eleva la presión arterial y hace mejorar la sensibilidad de la visión periférica del ojo adaptado a la oscuridad. Con el surgimiento de la psicología cognitiva en Estados Unidos, se produce un regreso al estudio del ámbito imaginario (Valdés Casal, 1996).

Así mismo Valdés Casal (1996) señala que en esa época los soviéticos Vasíliev y Belitski estudiaron las reacciones ideomotoras en deportistas, estableciendo diferencias individuales respecto a su efecto en los mismos. Por otra parte, Wolpe comienza a usar imágenes en un tratamiento contra las fobias. Esencialmente es un trabajo paulatino y sistemático con imágenes y relajación que van descondicionando la fobia. A partir de esto Puni y sus colaboradores comenzaron a estudiar la acción entrenadora de la representación de los movimientos en la asimilación de los hábitos motores. Estudiaron la precisión, la velocidad y otras cualidades de los movimientos en el proceso de formación de diferentes hábitos. Por otra parte, se ha venido demostrando la relación entre imágenes y ansiedad, Martín y Jones (1952; en Valdés Casal, 1996), encuentran que altos niveles de ansiedad son acompañados de un gran número de imágenes de amenaza. Los autores afirman que las imágenes tienen un papel causal en la producción de ansiedad. Actualmente los psicólogos están utilizando cada vez en mayor medida la visualización para influir en la esfera emocional y cognitiva.

1.3.2. Ventajas de la visualización

La imaginación influye consciente o inconscientemente en nuestra acción. Es un proceso básico para la elaboración de información y facilita una captación adecuada de las exigencias situacionales. Cuando la imaginación es adecuada con las exigencias y con la situación, puede servir para estructurar y elaborar un plano de acción y eventualmente mejorar la conducción de la acción (Eberspächer, 1995)

La visualización o imaginería es el proceso mediante el cual se pueden crear, modificar y fortalecer circuitos esenciales para la coordinación de los músculos del deportista, sólo entrenando la mente. La activación mental de una acción física implica que el sistema neuronal de todo organismo se “encienda” como si los músculos acompañaran a la vivencia. Imaginería es entrenamiento sin gasto de energía. Los atletas que la utilizan tienen menos accidentes, menos dolor, menor tensión muscular, un sueño adecuado y

reparador; y cuando la técnica se automatiza, los niveles de auto-confianza se incrementan (Delory, 2002). Entre dos atletas o equipos que compitan, el que posea una mejor preparación físico-mental es el que llegará al podio (Delory, 2002). Por otra parte, las investigaciones a través de la utilización de aparatos de *biofeedback*, han confirmado que cuando un sujeto imagina un movimiento, se produce algún tipo de actividad muscular, principalmente en los músculos encargados de llevarlo a cabo (Alonso, 1999; Curtis, 1992; González, 1996). La imaginación es por tanto, el primer eslabón que inicia la acción de la musculatura para preparar al deportista para la competencia.

La visualización consiste en imaginar la situación, la conducta o el estado en el que quisiéramos estar con la mayor precisión posible de tal modo que esas vivencias mentales funcionen a modo de ensayos repetidos en la realidad futura. Los atletas que usan esta técnica se imaginan que emplean todas y cada una de las partes de su cuerpo asociadas con el objetivo de su actividad. La meta es trasladarse a un estado psíquico que posibilite el desarrollo realista de las propias posibilidades de rendimiento. Estas posibilidades de rendimiento son limitadas por una serie de factores condicionantes, tanto físicos y materiales como sociales (Eberspächer, 1995). Con el empleo de la imaginación, el objetivo no suele ser la solución de un problema en particular que esté afectando a la ejecución deportiva, sino enseñar a los deportistas una táctica adicional o complementaria que pueda mejorar su ejecución (Roales Nieto y Delgado Noguera, 1994).

La imaginería se ha utilizado con una gran variedad de atletas y es indiscutiblemente una de las más ampliamente utilizadas para la investigación del uso de técnicas entre los atletas. En estos estudios se ha demostrado que el empleo del entrenamiento en imagen beneficia la ejecución deportiva (Martens, 1982; en Hernández Mendo 2002). González (1996) cita a saltadores tan importantes como Dwight Stones, Dick Fosbury, al golfista Jack Nicklaus, al corredor David Hemery, quienes han conseguido resultados positivos al utilizar la técnica de la visualización en su actividad deportiva. Se han llevado a cabo estudios también con esquiadores, jugadores de baloncesto que perseguían una mejora en sus tiros libres, con futbolistas para lograr más eficacia en los remates a balón parado, en nadadores para mejorar sus salidas, en voleibol para perfeccionar el servicio, etcétera (Roales Nieto y Delgado Noguera, 1994).

Este ensayo mental ayuda a dirigir el incremento en la calidad de la ejecución del atleta y las formas de enfrentamiento que requiere la situación competitiva. Se ha usado para incrementar el nivel de fuerza y endurecimiento para una prueba particular o para disminuir los niveles de ansiedad asociado con la competición (Houghthon, 1991; en Jones Y Stuth, 1997). La imaginería mental se ha usado para adquirir habilidades y se ha encontrado un incremento en la ejecución atlética. Esto demuestra la facilidad de aprendizaje para la adquisición de capacidades motoras (Harris y Harris, 1984; Feliz y Landers, 1983; Murphy, 1994; en Jones y Stuth, 1997). Y patrones de movimiento (Barr y Hall, 1992). La imaginería ha demostrado ser efectiva para el aprendizaje de habilidades que siguen una secuencia de preparación motora (Decety y Mick, 1988) o cuando involucra el control particular de un músculo. Diversas investigaciones han encontrado que el ensayo cognitivo de estrategias de imaginería fue usado frecuentemente para adquirir habilidades motoras para el desarrollo de estrategias específicas para un juego (Madigan, Frey, y Matlock 1992).

La técnica de visualización es útil para aliviar la tensión muscular, reducir o eliminar el dolor, facilitar la recuperación de una enfermedad o lesión y aprender gestos y automatismos técnicos, energizar el cuerpo, (Moro Mérida, et.al., 2000), desactivar un circuito psicosomático liberando emociones o "bloqueos" localizados como contracturas físicas; hasta el tratamiento de órganos en particular (Figueroa, 2002.). También se ha usado para la práctica de destrezas deportivas, la práctica de estrategias de equipo o individuales, la adquisición de habilidades deportivas, en el aprendizaje de nuevas estrategias o de habilidades estratégicas en deportistas noveles (Roales Nieto y Delgado Noguera, 1994).

Por otra parte, González (1996) señala que la visualización es una de las técnicas más poderosas que tienen a su disposición para mejorar sus actuaciones tanto deportistas como extradeportistas. Existe una continuidad entre la manera de representar un movimiento y la forma de realizarlo. Si la representación en el cerebro es errónea o inadecuada, la ejecución de la misma, será también errónea o inadecuada. Las relaciones entre la representación imaginada y su ejecución, tienen fundamento en la investigación psicológica cognitiva. La deducción teórica surge de la premisa que se puede cambiar el comportamiento si se cambia la forma de pensar o las cogniciones.

1.3.3. Elementos de la Visualización

Entre las características que las imágenes necesitan cumplir para ser efectivas según diversos autores (González, 1996; Moro Mérida. et.al., 2000; Roales Nieto y Delgado Noguera, 1994) están las siguientes:

La orientación. Se debe de distinguir entre imagen interna y externa. La imagen interna se produce desde la propia perspectiva de realización y ha sido llamada también imagen kinestésica. La imagen externa es cuando una persona se mira así misma desde una perspectiva de observador, como si se viera en una pantalla. En la actualidad se desconoce qué tipo de imagen es la más efectiva. Aunque ambas parecen mejorar la ejecución y dependerá de la habilidad del atleta y del tipo de tarea.

Claridad en la percepción. Consiste en destacar la viveza y detalles de la imagen misma.

Control. Se refiere a la capacidad de la persona para cambiar la imagen aumentándola o disminuyéndola o verla en movimiento. El control se refiere a cambiar la imagen según la voluntad del deportista y aprender a controlar la imagen de forma que sea como el atleta desea.

Imaginación dinámica. Consiste en imaginar algún gesto técnico concreto del deporte elegido y ejecutarlo mentalmente.

1.4. Características Psicológicas del Alto Rendimiento

Las ejecuciones plenas consisten en momentos casi mágicos en los que un atleta “lo pone todo”, física y mentalmente. Competitivamente estas ejecuciones resultan a menudo de una mejoría personal. Es el umbral último en el que el atleta y el entrenador, trabajaron por largo tiempo, para la consecución del éxito. Por desgracia, resultan poco frecuentes y tal como aseveran algunos atletas sucede de manera involuntaria. Existen muchos interrogantes sobre este fenómeno al que muchos le llaman estar en un estado de “flujo” (Goleman, 1995). ¿Son realmente involuntarias las ejecuciones plenas? ¿Pueden ser entrenados los atletas para lograr ejecuciones plenas con mayor frecuencia? o ¿pueden ser entrenados para alcanzar al menos un nivel máximo de ejecución? ¿Existe un estado físico y psicológico ideal asociado a las ejecuciones plenas? Si es así, ¿se puede decir que el estado psicológico ideal es similar entre dos atletas diferentes o entre dos deportes distintos? (Williams, 1991).

Para empezar, será necesario asumir que la ejecución plena es una consecuencia de factores físicos y psicológicos. En las competencias, a veces no resulta extraño escuchar que el ganador indefectiblemente se viene “abajo”, tanto como el peor de los atletas en un día determinado. Si el aspecto psicológico resulta tan importante para el éxito en la ejecución (González, 1996 y Williams, 1991), quizá se dé un clima psicológico especial para el éxito en la ejecución plena. Por otra parte, de acuerdo con los postulados del análisis de la conducta, las características conductuales del deportista de éxito no son producto de la situación, sino que se trata de patrones de comportamiento que se consolidan antes o a lo largo del proceso de preparación (Roales-Nieto y Delgado-Noguera, 1994).

Para identificar las características psicológicas que son la base de las ejecuciones plenas, existen al menos tres fuentes de ayuda. La primera, son los datos que provienen de los informes de los propios atletas, en forma de percepciones subjetivas experimentadas, durante los momentos más brillantes. La segunda, son los datos de los estudios que comparan las características psicológicas de los atletas exitosos con otros menos afortunados. La tercera, son los datos de los entrenadores que han preparado a los atletas más sobresalientes y sobre lo que ellos piensan que puede ayudar a conseguir el éxito en su deporte.

Ken Ravizza (1977; en Williams, 1991) uno de los primeros psicólogos del deporte, que publicó un estudio basado en experiencias subjetivas de los deportistas durante sus “momentos más memorables”, entrevistó a 20 hombres y mujeres de una gran variedad de niveles competitivos, quienes relataron sus experiencias. El 80% de dichos atletas, afirmaron haber tenido las siguientes percepciones: pérdida de miedo, es decir, no temor al fracaso, o pensar en la ejecución, inmersión absoluta en la actividad, foco de atención muy selectivo. Ejecución sin esfuerzo, sentimiento de encontrarse con un control absoluto. Percepción integrada y unificada del universo, experiencia única, temporal e involuntaria.

Jim Loehr (1984; en Williams, 1991) entrevistó a cientos de atletas, sobre sus experiencias previas y durante una ejecución. Sorprendentemente todas las respuestas eran similares; describían que era “como si estuvieran poseídos, bajo un completo control, el tiempo parecía alentarse, de modo que nunca se sentían apresurados, tenían una gran concentración. La conclusión de Loehr (1984; en Williams, 1991) fue que la probabilidad de realizar una buena ejecución podría ser incrementada, si se pudiera desencadenar y

mantener la siguiente combinación de sensaciones: Alta energía (sentimiento de reto, inspiración, determinación, intensidad), entrenamiento y diversión, ausencia de presión (baja ansiedad), optimismo y punto de vista positivo, tranquilidad mental, confianza, vivencia muy focalizada y vivencia de control.

Por otra parte Garfield (1984; en Williams, 1991; Roales-Nieto y Delgado-Noguera, 1994), al entrevistar a cientos de atletas de élite identificó ocho condiciones mentales y físicas que los atletas describieron, como características de las sensaciones que experimentaban en momentos en los cuales eran extraordinariamente buenos:

1. Relajamiento Mental. Descrita como una paz interior, enlentecimiento temporal del tiempo.
2. Relajamiento físico, sensación de que los músculos evolucionaban a base de movimientos fluidos y seguros.
3. Optimismo, sentimientos de autoconfianza, sentirse capaces de mantener la fuerza y control, incluso en los momentos más intensos.
4. Centrado en el presente. Sentimiento de armonía entre cuerpo y mente como si fueran una unidad. El cuerpo trabaja automáticamente, sin conciencia o esfuerzo mental deliberado.
5. Cargado de energía. Estado de alta energía, sentimiento de diversión o éxtasis.
6. Conciencia extraordinaria. Sensación de completa armonía con el medio, concientes de sus ejecuciones y de un extraño sentimiento de qué es lo que harían sus compañeros.
7. Todo bajo control. Tanto el cuerpo y la mente parecían realizar en cada momento lo que era exactamente correcto.
8. Encapsulamiento. Es la sensación de encontrarse dentro de un receptáculo completamente separado del ambiente externo y de cualquier distracción, capaces de evitar la pérdida de concentración.

Diferencias Psicológicas entre deportistas con éxito y sin éxito

Algunos investigadores cuestionaron el rigor científico de los informes basados en entrevistas, por lo que se realizaron pruebas de papel y lápiz para comprender las características psicológicas de los atletas de éxito con los menos afortunados. Mahoney y Avenir (1977; en Williams, 1991) diseñaron un cuestionario objetivo para la evaluación de diversos factores psicológicos. La mayor parte de los reactivos se concentraban en una escala tipo Likert de 11 puntos. Cuando compararon a varones gimnastas clasificados y no clasificados para las olimpiadas, encontraron que los finalistas afrontaban más adecuadamente sus errores en la competencia, eran capaces de mantener el control y soportar la ansiedad, tenían mayor confianza y tenían auto instrucciones más positivas.

Otros estudios que utilizaron un diseño similar encontraron que los mejores deportistas universitarios de tenis del Estado de Memphis, tenían mayor confianza en sí mismos; además informaron con menos vacilaciones, que tenían un mayor número de pensamientos sobre su deporte durante la vida cotidiana y sus aspiraciones estaban muy por encima de la línea de consecución del éxito (Meyers, Cooke, Cullen, Liles, 1979; en Williams, 1991). Los clasificados del equipo nacional Canadiense de Lucha obtuvieron puntuaciones más elevadas en autoconfianza, eran más capaces de bloquear sus niveles de

ansiedad antes y después de la competencia y experimentaban menos instrucciones negativas. Los buceadores que competían a un nivel satisfactorio en el Campeonato Nacional de Canadá, como para clasificarse en el equipo de Buceadores de Canadá Pan América, tenían más confianza en sí mismos, un nivel de concentración más elevado y menor cantidad de ansiedad durante la competencia (Highlen y Bennett, 1983). Con base en estos estudios parece que existen determinados factores comunes en cuanto a características psicológicas de los atletas de élite. Siendo el hallazgo más consistente el nivel de confianza de los competidores. También se encontró que los atletas de mayor éxito mantenían niveles inferiores de ansiedad. A veces, los niveles más elevados de ansiedad se encontraban entre un día y una semana antes de la competencia, pero a medida que ésta se acercaba, los deportistas de mayor éxito reducían sus niveles de ansiedad en comparación con los atletas menos afortunados. Estos resultados no pusieron a prueba la relación causa-efecto, sino que son sólo diseños correlacionales. Es decir, las diferencias podían haber sido originadas por otras variables y circunstancias. Por ejemplo, quizás las diferencias psicológicas no se debían tanto al resultado de la ejecución como a las experiencias previas y el nivel de éxito alcanzado (Heyman, 1982; en Williams, 1991).

Otra forma de identificar las características de las ejecuciones plenas, es preguntar a los mejores atletas y entrenadores. Orlick y Red (1980; en Williams, 1991), encontraron que el atributo psicológico necesario para el éxito deportivo, fue el compromiso y el autocontrol. En este estudio encontraron que pocos atletas podían alcanzar niveles elevados de ejecución sin poseer igualmente altos niveles de compromiso. Aunque el elevado autocompromiso no implica una ejecución exitosa, también se requiere cierto grado de madurez y autocontrol.

Por todo lo anteriormente expuesto, puede parecer que algunos atletas son capaces de perfeccionar sus propios estados mentales por sí mismos, en tanto que otros necesitan ser instruidos en técnicas de entrenamiento psicológicas específicas (Williams, 1991).

1.5. Entrenamiento

Resulta necesario un esfuerzo por dosificar el trabajo psicológico de los deportistas de acuerdo con la naturaleza del trabajo del entrenamiento deportivo en cada etapa. Se deben de conocer los aspectos de la preparación psicológica a introducir en cada fase de los entrenamientos para conseguir su integración con las características del trabajo pedagógico. Por lo tanto, la psicología del deporte debe estar adaptada al proceso pedagógico de preparación del deportista (Moro Mérida, et.al., 2000).

La palabra entrenamiento, en el lenguaje común, se emplea con diferentes significados. Los fisiólogos del trabajo entienden por entrenamiento todas las cargas físicas que provocan una adaptación y transformación funcional o morfológica del organismo y por ello un aumento del rendimiento; y designan ejercicio al mejoramiento de la coordinación neuromuscular. Sin embargo el concepto de entrenamiento se utiliza en la actualidad en sentido más amplio, que incluye la enseñanza organizada que esté dirigida al rápido aumento de la capacidad del rendimiento físico, técnico-táctico, psicológico, intelectual o técnico motor de las personas (Harre, 1983).

1.5.1. Conceptos y Características del Entrenamiento Deportivo

En el ámbito deportivo se habla de *entrenamiento deportivo*, que es la preparación de los deportistas para lograr elevados y máximos rendimientos deportivos. Matwejew (1965; en Harre, 1986) menciona que el entrenamiento deportivo en el sentido estricto de la palabra, incluye la preparación estratégica, técnico-táctica y moral del deportista.

Estrategia Deportiva. Cotidianamente nos referimos a la estrategia como un plan para hablar cualquier problema de la vida diaria. Los tres rasgos que normalmente se asigna a la estrategia en los ámbitos empresarial, militar y deportivo (Riera, 1995; en Cruz Feliu, 2001) son el objetivo principal, la planificación, y la globalidad.

1. *Intentar alcanzar el objetivo principal:* El objetivo puede ser, la victoria, clasificar para la final, no descender o subir de categoría o conseguir una medalla. Por lo tanto, el objetivo principal no siempre es ganar o quedar en primer lugar: Puede llegar a ser clasificar aunque se pierda o se empate, quedar entre los 10 mejores lugares, perder menos de un punto, etc.
2. *Planificar previamente la actuación a corto, mediano y largo plazo:* El entrenador planifica el ciclo de un deportista o de un equipo.
3. *Abordar la globalidad de los aspectos que intervienen:* La planificación estratégica deportiva ha de incluir, todos los elementos relevantes que inciden en el rendimiento deportivo: La selección de los deportistas, su formación, entrenamiento, mantenimiento de su motivación, la alimentación, la salud, el estado del terreno, el público, los árbitros y jueces, la directiva, los otros competidores, etc.

Táctica deportiva. La táctica está presente en muchas actividades humanas. Expresiones como la táctica comercial, la táctica política, la táctica militar, etc. Son frecuentes en especial en aquellas actividades que implican un enfrentamiento. En este sentido la táctica suele tener un significado claramente diferenciado del de estrategia. Las palabras claves son: Objetivo parcial, combate, oponente.

1. *El objetivo parcial.* El objetivo puede ser driblear al contrario, marcar un gol o conseguir un punto, evitar que el equipo contrario enceste o marque un gol, conseguir la pelota o una posición, son objetivos inmediatos, pero entroncados y supeditados al objetivo principal y estratégico. Por ello, driblar o marcar un gol, no sirve de nada si se pierde el partido. En la táctica el objetivo es parcial pero dentro de una estrategia global.
2. *Combate:* La lucha, el cuerpo a cuerpo, es en sí, la esencia de la táctica. En la táctica la improvisación supera a la planificación. Las decisiones deben de ser inmediatas, dependiendo de la situación e intenciones constantemente cambiantes del oponente y de los propios compañeros, si se da el caso. Se ha de prever, anticipar la actuación del oponente, que en todo momento, intentara engañarnos y no mostrar sus verdaderas intenciones.

3. *Oponente*: Hay que estar muy atento a los factores vinculados a la actuación del contrario, pues el éxito en la táctica viene en buena parte determinadas por la actuación de nuestro oponente.

Técnica deportiva. Las palabras claves que nos permiten acotar el concepto son:

Ejecución. El deportista ha de aprender a coordinar secuencias de movimientos en relación a las características del entorno deportivo.

Interacción con la dimensión física del entorno. Está en relación con el instrumento específico de cada deporte, así como de las dimensiones físicas del entorno y de los oponentes.

Eficacia. Se debe de desarrollar una interacción eficaz del deportista con el medio y sus objetos. Cualquier acción estratégica o táctica conducirá a una ejecución técnica, la cual deberá de ser finalmente eficaz.

1.5.2. Periodos de Entrenamiento

Periodo preparatorio.

Un ciclo de periodos se extiende desde seis meses hasta un año de entrenamiento completo en la mayoría de los deportes. La duración de cada uno de los periodos fluctúa. La duración del periodo preparatorio depende del volumen de la carga que se necesita para estructurar las nuevas bases. El periodo preparatorio tiene que ser más largo que el competitivo. En el caso de deportistas principiantes debe de ser aproximadamente de un tercio del tiempo total del ciclo. Algunos deportes organizan una periodización doble al año de entrenamiento, para lograr un mayor rendimiento en deportes de fuerza y fuerza rápida. El periodo preparatorio se divide en general y específico (Harre, 1983).

La Preparación General. En esta fase se trabaja la condición física y se desarrolla un importante trabajo de fuerza. Ejemplos de estas actividades son, el correr, subir escaleras, arrastre de trineos, ejercicio con pesas. En la mayoría de los casos los entrenamientos requieren la repetición de ejercicios básicos. Los requisitos psicológicos necesarios para superar esta etapa de entrenamiento son: La motivación, la resistencia a la fatiga o dolor y la autoconfianza. En esta etapa es importante establecer objetivos diarios en el entrenamiento, para que el deportista tenga las metas específicas de la sesión (Cruz Feliu, 2001, Valdés Casal, 1996). Esta etapa a nivel psicológico está dirigida a la solución de tareas de perfeccionamiento de las cualidades de la personalidad del deportista y a la formación en él de la disposición psíquica para una participación efectiva en las competencias (Harre, 1983).

La Preparación Específica. En este periodo se pone especial énfasis en los aspectos técnicos y tácticos del deporte, disminuyendo la carga de trabajo de fuerza y de condición física. Los requisitos psicológicos son: Buenas percepciones kinestésicas, autoconfianza y autocontrol emocional.

En esta fase, el objetivo de la preparación psicológica es el de conseguir una imagen multisensorial lo más clara posible de una buena ejecución y de los sentimientos de confianza en la capacidad de uno mismo para realizarlo (Cruz Feliu, 2001, Valdés Casal, 1996).

Periodo competitivo

Para el periodo competitivo generalmente se calcula un tiempo de seis a diez semanas, desde el comienzo del periodo competitivo hasta las competencias de clasificación (Harre, 1983). Se divide en etapa precompetitiva y competitiva.

La etapa precompetitiva. Esta es la fase de las primeras competencias o pruebas locales. Desde el punto de vista psicológico el objetivo es conseguir disminuir la ansiedad precompetitiva y enfocar la atención en lo que es útil y favorecer la respuesta automática (Cruz Feliu, 2001)

La etapa competitiva. Si la preparación psicológica se ha llevado a cabo de manera sistemática, si se ha entrenado, al llegar a las competencias importantes, no habría que hacer nada, simplemente dejar al deportista que utilice las técnicas que posee. El control no va a residir en el psicólogo o en el entrenador sino, en la figura central: El deportista (Cruz Feliu, 2001).

Conjuntamente con el ciclo de periodos, se deben de organizar microciclos que abarquen de varios días, hasta una semana, que es lo más adecuado; y mesociclos que se extiendan por varias semanas, normalmente un mes. Un macrociclo es un conjunto de mesociclos que puede corresponder a una temporada entera. En el periodo preparatorio, los mesociclos abarcan de cuatro a seis semanas; en el periodo competitivo son generalmente más cortos (de dos a cuatro semanas). Estos ciclos contribuyen a una mejor dirección en el desarrollo del rendimiento (Harre, 1983) (Ver figura 2).

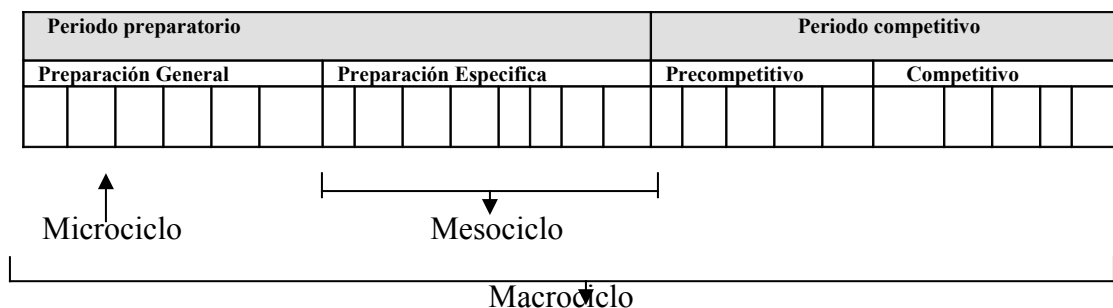


Figura 2. Ejemplo de un macrociclo

1.6. La Inteligencia en el Deporte

Descubrir que fue lo que hizo el deportista campeón de élite, es una tarea interesante, pero muchas veces resulta que la forma de utilizar su inteligencia en la ejecución de su deporte, le permitió alcanzar el éxito. El uso de la inteligencia es fundamental en el deporte como en cualquier actividad humana (González, 1996). Por otra parte no existe uno sólo, sino varios tipos de inteligencia. El cociente de inteligencia ya se ha hecho sinónimo del nivel de inteligencia, pero de acuerdo a los expertos psicólogos, estos tests sólo miden la aptitud para el razonamiento lógico y otras tareas de aprendizaje.

La inteligencia tiene un significado más amplio. La inteligencia no se limita a las calificaciones académicas (Gardner, 2001).

Por ejemplo, un niño nacido en una gran ciudad, con el mejor expediente académico, puede estar poco dotado para adaptarse a las condiciones de competencia agresiva de la vida. Los tests objetivos tradicionales no miden la capacidad creativa de los individuos. Al igual que existen genios en música, matemáticas, teatro, invención e investigación, también existen genios en el deporte. Por ello, la psicología científica ha tenido que elaborar pruebas especiales para la inteligencia creativa en diversos campos, por ejemplo, en el deporte, música, y otros ámbitos donde es primordial la capacidad creativa.

No existe un genio que no haya demostrado una inteligencia excepcional en su materia. Lo mismo puede decirse de cualquier deportista que haya destacado sobre los demás. Poner un balón en las manos de Einstein o darle una fórmula matemática a Maradona, no plantea una situación equiparable, pues se trata de distintos tipos de inteligencia y no son, por tanto, comparables.

La experiencia ha mostrado que el rendimiento académico no se corresponde exactamente con la inteligencia deportiva. Los deportistas de éxito, pueden tener en ocasiones menor inteligencia académica y gran inteligencia deportiva o ser igualmente dotados en ambas. El ser geniales en inteligencia deportiva no siempre corresponde con el mismo nivel en los estudios y viceversa. Son dos aspectos independientes.

Cualquier entrenador con experiencia conoce que no existe relación entre la inteligencia académica y la deportiva, entre aquellos a los que les va bien en sus estudios y a los que no les va bien. Algunos deportistas con calificaciones altas en los estudios tienen dificultades para trasladar las descripciones verbales y convertirlas en movimientos. Otros cuyos conocimientos académicos son escasos pueden tener un esquema mental de lo que deben de convertir en movimiento con sólo una descripción somera de su entrenador. Por lo general, estos suelen ser lo mejores deportistas. Existen deportistas que son igualmente brillantes en los estudios y en los deportes, aunque ambas aptitudes pueden no encontrarse juntas, como sucede en muchos casos.

Existen deportistas a los que les basta contemplar el intento de otro atleta o unas cuantas palabras del entrenador, para ejecutar cualquier acción nueva. Esto no significa que esto se convierta en algo consolidado, pero el resultado es casi una imitación perfecta. Si nos fijamos en los grandes deportistas de cualquier modalidad, veremos que son verdaderos superdotados en inteligencia motriz. No importa que tengan dificultades académicas o para hablar en público, pues estamos hablando de otro tipo de inteligencia. Las diferencias que muestran los genios del deporte, en comparación con los menos dotados, pueden ser tanto físicas como de inteligencia. Ahora bien, en igualdad de circunstancias físicas, el deportista inteligente tendrá ventaja (González, 1997).

Después de haber abordado diferentes temas sobre la psicología y el deporte, así como la implicación de ambas; a continuación se presentan aspectos importantes y particulares del deporte de canotaje, el cual, han practicado, en por lo menos dos años los participantes de la muestra de esta investigación.

1.7. Historia del Canotaje

El deporte del canotaje tiene su origen hace miles de años como un medio de transporte y caza, en donde la primera evidencia arqueológica fue encontrada en una tumba de un rey sumerio en la ciudad Ur en la afluencia del río Éufrates, en una pequeña canoa de plata con su pala. Se estima que tiene 6000 años de antigüedad, y fue creada para que a la muerte del rey cruzara el río hacia el submundo (Rovalo Sandoval, 1999).

En Norteamérica han sido encontradas canoas de la misma antigüedad; por otro lado, el kayak llega a nosotros por los esquimales, quienes lo utilizaban para la pesca. Miembros de la primera expedición polar introdujeron el kayak a Europa al mismo tiempo que la canoa, que atrajo a un pequeño grupo de palistas. Las primeras competencias organizadas se llevaron a cabo a mediados del siglo XIX en Canadá. En Europa empezaron alrededor del año 1860 cuando un abogado Escocés de nombre John MacGregor popularizó este deporte fundando el Royal Canoeing Club en 1865.

Este deporte se desarrolló rápidamente en Europa teniendo un gran auge en Alemania en donde desde 1876 se organizaban las primeras regatas y a partir de 1892 se otorgaba el título nacional Kayak Singles Double Paddle . Si bien este deporte no alcanzó a ser incluido en el programa para la primera olimpiada en 1896 no fue sino hasta 1924, en la olimpiada de París, Francia, que se presentó como deporte de exhibición (Rovalo Sandoval, 1999).

En 1932 Dr. Max Eckert , como presidente de la Federación Alemana de Canotaje formalizó la Federación Internacional de Canotaje logrando introducir oficialmente este deporte a los Juegos Olímpicos de Berlín en 1936 .

En México en la Península de Yucatán, dentro de las ruinas de Chichén Itzá, se encontró una representación de canoas que son remadas por unos sacerdotes y se ha determinado que cuenta con una antigüedad de 1200 años. En el valle de México encontramos que la canoa fue una embarcación que tuvo una gran importancia en el desarrollo de la cultura mexicana , ya que ésta fue fundada dentro del gran lago de Texcoco, que se extendía hasta Xochimilco.

En México, el canotaje se practicaba de forma recreativa desde el siglo XIX principalmente en Xochimilco. Se tiene conocimiento de que en el puerto de Veracruz, también existían algunos grupos de amigos que se reunían para remar. En aquel tiempo no se conocía el kayak. En 1965 es cuando se constituye la Federación Mexicana de Canotaje, debido a que México organizaría en 1968 los juegos olímpicos. El presidente de la República Gustavo Díaz Ordaz instruye para que México tuviera una representación en todos los deportes del programa olímpico, incluyendo el Canotaje en sus dos disciplinas: El kayak y canoa (Rovalo Sandoval, 1999).

Para los juegos olímpicos de México, se construye por primera vez en el mundo, la primera pista de Canotaje artificial, es decir, se realizó la obra en su totalidad sin modificar algún río o lago. En 1965 se nombra al ingeniero Pablo Estock como presidente de la Federación Mexicana de Canotaje y se dio la tarea conjuntamente con el Comité Olímpico Mexicano de contratar a dos entrenadores extranjeros y así conformar el equipo que representaría al país en las olimpiadas en la Ciudad de México. Tanto los equipos de canoa y kayak, entrenaron durante tres años con gran entusiasmo, compitiendo por primera ocasión como equipo olímpico en 1965, en la primera semana internacional de canotaje,

compitiendo en esta regata los mejores equipos del momento: Hungría, y Rumania. En los juegos olímpicos de 1968, la canoa doble Mexicana a mil metros integrada por Juan Martínez y Félix Altamirano, lograría el magnífico resultado de ubicarse en la final en cuarto lugar olímpico. Después, de 1969 a 1976 el equipo mexicano de canotaje asistió a dos juegos olímpicos y cinco campeonatos mundiales, destacando que en 1974 se celebró el XVI Campeonato Mundial de Canotaje, en la pista: Virgilio Uribe, ubicada en Xochimilco. La selección Nacional de Canotaje, obtuvo su mejor resultado en la figura de Roberto Altamirano en la canoa individual a 10,000 metros, quien ocupó el cuarto lugar. A partir de ese año la Federación Mexicana de Canotaje, hizo intentos de superar el nivel competitivo internacional del seleccionado nacional, pero no fue posible ya que se carecía de la estructura técnica, metodológica y médica profesional, que llevó prácticamente a desaparecer el canotaje competitivo de México a nivel nacional e internacional.

En 1993, se aprueba la contratación de dos entrenadores rumanos por la Comisión Nacional del Deporte y el comité Olímpico Mexicano, para iniciar un programa de entrenamiento que daría resultados a mediano y largo plazo. En 1994 se celebró en la Ciudad de México, el Campeonato Mundial de Canotaje, en donde la selección nacional destacó con el quinto lugar mundial en la canoa doble a mil metros y la primera medalla mundial para nuestro país que ganaba la canoa cuádruple a mil metros al ocupar el tercer lugar (Rovalo Sandoval, 1999).

1.7.1. Descripción del Canotaje de Velocidad

El deporte de canotaje se practica en dos embarcaciones básicas que son el kayak y la canoa y su finalidad es recorrer una distancia predeterminada en línea recta sin obstáculos, en el menor tiempo que sea posible.

Para celebrar estas competencias se requiere de una pista que se conforme hasta con nueve carriles en donde se alinearán las embarcaciones en la salida, de tal manera que la punta o proas de los botes no rebasen la línea de salida. La instrucción de salida debe de ser mediante la voz de un juez con las siguientes instrucciones: Attention, please; seguida de la palabra Go y/o un disparo u otra instrucción de arranque. La llegada se considerará según el orden en que los competidores crucen la línea de meta.

La nomenclatura oficial aplicada en el canotaje indica que el Kayak y la Canoa se identifican con las letras K y C, respectivamente, en tanto que el número de tripulantes para la embarcación pueden ser 1, 2, o 4. El sexo de los competidores se indica internacionalmente mediante las letras W (woman) para las damas y M (men) para los varones (Rovalo Sandoval, 1999).

Con respecto a las distancias éstas serán indicadas con los números en metros. Ejemplo de pruebas olímpicas:

K-1M 500 metros.

K-2M 500 metros.

K-1M 1000 metros.

K-2M 1000 metros.

K-4M 1000 metros.

K-1W 500 metros.

K-2W 500 metros.
K-4W 500 metros.
C-1M 500 metros.
C-2M 500 metros.
C-1M 1000 metros.
C-2M 1000 metros.

Existen dos tipos de categorías: por edades y por experiencia.

1.7.2. Espacios de entrenamiento.

Cualquier espacio de agua, como por ejemplo ríos, esteros, presas, etc., pueden funcionar como pistas de competencia sugiriendo que cumplan con los requisitos básicos siguientes (Rovalo Sandoval, 1999):

- Una longitud mínima de 1200 metros.
- Un ancho mínimo de 90 metros.
- Una profundidad mínima de 1.80 metros.
- Disponibilidad de una casa de botes. Máxima protección posible del viento.
- Cercanía con un poblado.

Capítulo 2. MÉTODO

En este apartado se presentarán las definiciones conceptuales y operacionales de las variables de este estudio, las hipótesis correspondientes y demás datos pertinentes de los participantes, así como de los instrumentos empleados y el diseño elegido, con su procedimiento.

Variables

Variables independientes.

Definición conceptual:

Relajación progresiva: Técnica que consiste en una serie de ejercicios que buscan contraer un grupo de músculos, sosteniendo la contracción durante varios segundos antes de relajarse (Jacobson, 1930; en Roffé, 1999).

Visualización: Implica que el atleta sea capaz de formar imágenes mentales que le generen bienestar y sensación de relajación (Moro Mérida et.al., 2000).

Definición operacional:

Relajación progresiva: Taller previamente diseñado, considerando los fundamentos teóricos y prácticos para el entrenamiento de esta técnica.

Visualización: Taller previamente diseñado, considerando los fundamentos teóricos y prácticos para el entrenamiento de esta técnica.

Variables dependientes.

Definición Conceptual:

Ansiedad: es un estado emocional o condición caracterizada por el sentimiento subjetivo de tensión, aprehensión y miedo por la activación del sistema nervioso autónomo (Spielberger y Díaz-Guerrero, 1986).

Definición operacional:

Ansiedad: las respuestas proporcionadas por los participantes al Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE).

2.2 Hipótesis

H₀1: El entrenamiento en relajación progresiva no tiene ningún efecto sobre los niveles de ansiedad en el deportista antes y después de la competencia.

H₁1: El entrenamiento en relajación progresiva disminuye los niveles de ansiedad en el deportista antes y después de la competencia.

H₀2: El entrenamiento en visualización no tiene ningún efecto sobre los niveles de ansiedad en el deportista antes y después de la competencia.

H₁2: El entrenamiento en visualización disminuye los niveles de ansiedad en el deportista antes y después de la competencia.

H₀3: El entrenamiento en la relajación progresiva y visualización no tienen ningún efecto sobre los niveles de ansiedad en los deportistas antes y durante la competencia.

H₁3: El entrenamiento en la relajación progresiva y visualización disminuyen los niveles de ansiedad en los deportistas antes y durante la competencia.

2.3. Participantes

Inicialmente se trabajó con un grupo de 18 atletas de alto rendimiento, cuyas edades oscilaron entre los 14 y 16 años. Entre ellos 4 eran mujeres y 14 hombres; todos pertenecientes al Club de canotaje de la ciudad de Progreso, Yucatán, y representantes del Estado en este deporte. Sin embargo, solamente 6 deportistas tuvieron una participación al 100% en el programa de intervención, siendo éstos los que se eligieron definitivamente para la muestra, debido que fueron los únicos que participaron de manera constante y voluntaria. El resto de los participantes abandonaron su participación por diferentes motivos. En este estudio la muestra fue no probabilística intencional, debido a cuestiones prácticas tales como la accesibilidad a los sujetos.

2.4. Instrumentos y/o materiales

Para medir la ansiedad, se utilizó el inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE) (Spielberger y Díaz Guerrero, 1980), constituido por 2 escalas separadas de autoevaluación (la ansiedad Rasgo y la ansiedad Estado). La escala Ansiedad-Rasgo consiste en veinte afirmaciones en las que se pide a los sujetos describir cómo se sienten generalmente. La escala Ansiedad-Estado, también consiste en veinte afirmaciones, pero los sujetos deben indicar como se sienten en un momento dado. Los datos de confiabilidad de esta escala fueron obtenidos de una muestra normativa de estudiantes universitarios no graduados. Los estudiantes que recibieron el retest después de una hora, fueron expuestos sucesivamente durante el intervalo entre una y otra aplicación, a las siguientes condiciones experimentales: Un periodo breve de entrenamiento en relajación, una prueba difícil para medir la capacidad intelectual, y una película en la que se presentaron accidentes graves o muertes. Las correlaciones de test retest para la escala A-Rasgo, fueron bastante altas variando de 0.73 a 0.86. Las correlaciones para la escala A-Estado, fueron relativamente bajas, variando de 0.16 a 0.54. Las correlaciones bajas para la escala A-Estado fueron anticipadas desde

luego, ya que una medida válida de A-Estado deberá reflejar la influencia de factores situacionales únicos que se presenten en el momento del examen. Los coeficientes alfa para las escalas del IDARE, utilizando las muestras normativas variaron de 0.83 a 0.92 para A-Estado y para A-Rasgo resultaron igualmente altos. Así pues, la consistencia interna de las dos escalas del IDARE es bastante buena (Spielberger y Díaz Guerrero, 1980).

La evidencia acerca de la validez concurrente del IDARE se demuestra a través de la correlación con la Escala de Ansiedad IPAT (Cattell and Scheier, 1963), la escala de Ansiedad Manifiesta (TMAS) de Tylor (1963) y la lista de Adjetivos Afectivos de Zuckerman (1960). Siendo las correlaciones entre el IDARE, el IPAT y el TMAS, moderadamente altas, con valores de 0.75 y 0.80 respectivamente (Spielberger y Díaz Guerrero, 1980).

Los reactivos de la Ansiedad-Rasgo en el IDARE se seleccionaron en función de la correlación con las puntuaciones totales de las escalas antes mencionadas y de otras escalas de ansiedad, reflejando cómo se sienten generalmente los sujetos y la frecuencia en que experimentan los síntomas de ansiedad. La escala de Ansiedad-Estado considera también la validez de constructo y la consistencia interna. Por otra parte esta es una prueba de fácil y rápida administración para medir la ansiedad (García Ucha, 2001).

Se aplicó la prueba de matrices progresivas de “Raven” para conocer la capacidad intelectual de los deportistas. Este test de habilidad mental general es un instrumento destinado a medir la capacidad intelectual, para comparar formas y razonar por analogías, con independencia de los conocimientos adquiridos. Intenta medir dos componentes: la capacidad educativa, la cual supone una aptitud para dar sentido a lo confuso; y la aptitud reproductiva, que entraña la familiaridad con el acervo de la información explícita, en gran medida verbal, de una cultura. Respecto a los datos de validez de este instrumento, se han efectuado diversos análisis para establecer la composición factorial. Es realmente importante el realizado por Vermon, sobre los resultados en el ejército británico. Halló que su saturación en el factor “g” es de 0.79, y su saturación en el factor específico espacial, de 0.15; en general los expertos coinciden en la opinión de que las Matrices Progresivas constituyen un instrumento de trabajo altamente satisfactorio (Raven, Court y Raven, 1996).

Como en este caso se utilizó la relajación sin el uso de aparatos de biofeedback, se utilizó “la hoja de recolección de datos de relajación para adultos y niños mayores” (Cautela y Groden, 1988), con el objetivo de determinar el grado de dominio general de la técnica de relajación progresiva. Este instrumento consta de 16 reactivos, cada reactivo corresponde a una parte del cuerpo y tiene como objetivo ayudar a identificar los músculos que están tensos y los que se encuentran relajados.

Se utilizó el Cuestionario de Información General, utilizado por el departamento de Psicología del Instituto del Deporte de Yucatán, para obtener información básica y personalizada del deportista.

El taller de Relajación progresiva se realizó con base en el número de sesiones realizadas en estudios previos de relajación. Por ejemplo, en el estudio de Campos Coy y Jurado Cárdenas (2002) emplearon ocho sesiones para enseñar relajación a pacientes con diagnóstico de trastorno de pánico. Osorio Guzmán, Carmona Romero, y Estrada Damián (2002) realizaron un programa de relajación de cinco sesiones de a una hora, con niños de 5 a 16 años de edad, para disminuir el dolor ocasionado por la leucemia. Por otra parte,

González (1996) considera que empleando un tiempo de 30 minutos aproximadamente, con tres o cuatro sesiones de práctica se consigue relajarse en cinco o diez minutos. Eberspächer (1995) según su experiencia, sugiere el uso de tres a seis sesiones de 15 minutos cada una, para que los deportistas y entrenadores sientan la eficacia del método de relajación progresiva. En este trabajo se realizaron siete sesiones, cada una de 45 minutos, siendo un total de 5 horas y 25 minutos. El taller de relajación progresiva tuvo como objetivo enseñar a los deportistas a relajarse en situaciones de ansiedad competitiva de su deporte o especialidad específica.

El programa de visualización se basó en lo propuesto por Moro Mérida et.al. (2001); Roales-Nieto, Delgado-Noguera (1994) y Williams (1991), quienes coinciden en que se debe enseñar la técnica en tres etapas: en la primera se pretende desarrollar la adquisición de la viveza de las imágenes. La segunda se propone entrenar el control de las imágenes a voluntad de los deportistas, desarrollando igualmente la sensibilidad de los sentidos y la tercera busca ejercitar la autopercepción o imagen dinámica de una situación. La extensión del taller fue igualmente de siete sesiones, cada una de 45 minutos, con un total de 5 horas y 25 minutos. El objetivo principal de este taller fue, el entrenamiento en la técnica básica de la visualización, para el control de la ansiedad competitiva de los deportistas.

2.5. Tipo de estudio y diseño

El presente trabajo se fundamenta en el enfoque cognitivo-conductual, el cual se basa en la premisa de que es posible cambiar el comportamiento a través de la aplicación sistemática de principios de aprendizaje científicamente inferidos y que también es posible contribuir en la mejora de los procesos de pensamiento, que muchas veces en los deportistas es el menos idóneo, lo cual genera actitudes negativas ante la competencia. Estas habilidades según González (1992; 1996, 1997), pueden ser aprendidas, desarrolladas y perfeccionadas de modo parecido a como ocurre con las destrezas fisiológicas. Este enfoque ha demostrado ser efectivo en el manejo de la ansiedad y el manejo de la autoimagen. (Bernstein y Nietzel, 1987; Smith, 1992). Otro de los conceptos en los cuales se basa este trabajo con respecto a este enfoque, es el de condicionamiento clásico directo (Bernstein y Nietzel, 1987), el cual señala que un estímulo temido o que provoca ansiedad se puede asociar con alguna actividad placentera o relajante y de esta forma reducir las reacciones de ansiedad que se presentan antes y durante la competencia.

El diseño que se utilizó fue el cuasiexperimental con preprueba-postprueba (Kerlinger, 1988; Hernández-Sampieri, Fernández-Collado, Baptista-Lucio, 1998). De esta manera se pretendía verificar el efecto del entrenamiento en relajación progresiva y visualización sobre los niveles de ansiedad en deportistas de alto rendimiento deportivo. Debido a las características de la muestra, se realizó un estudio de N pequeña, acompañado de un análisis intrasujeto de tipo cualitativo. Este tipo de diseños es muy comúnmente utilizado en la psicología del deporte como lo señala González (1997) y Cruz Feliu (2001), y añaden que el procedimiento de investigación preferido es el de intergrupos; pero en el caso del deporte, los diseños que se habrán de utilizar, en la mayoría de las ocasiones, serán los denominados de caso único. Cada deportista, al igual que cada persona, es único, y su atención debe ser, por esto mismo, personalizada.

El individuo concreto, con su problemática específica, no puede esperar indefinidamente a que el investigador consiga reunir un grupo con idénticas características, para dividirlos y asignarlos a un grupo experimental y otro de control, con el fin de verificar un tratamiento, porque se vulneraría la ética profesional y el derecho del individuo a ser tratado lo antes posible.

Por ello, ante las dificultades prácticas y metodológicas que plantean los diseños de comparación de grupos en el campo de la psicología aplicada, una de cuyas áreas es el deporte, alrededor de 1950, se produce un retorno al individuo, mediante el estudio de casos que, a través de diversos intentos, desemboca en un análisis experimental por medio del enfoque de caso único. En un área de la psicología aplicada como el deporte, cuando se trata de optimizar el rendimiento, se trabajará en la mayoría de los casos, con personas concretas. Las diferencias individuales en los deportistas, producen necesidades particulares de entrenamiento psicológico, y los diseños de caso único resultan más adecuados que los de grupo, para aplicar y evaluar la eficacia del entrenamiento. Una buena estrategia metodológica a considerar en la evaluación de la conducta deportiva es un empleo más generalizado de los diseños de caso único, tal como se observa en los últimos estudios publicados que recomiendan su uso (Zaichkowsky, 1980; Bryan, 1987; en Cruz Feliu, 2001; Jones y Stuth, 1997).

2.6. Procedimiento

Este trabajo se realizó en la ciudad de Progreso, ubicado a 36 km de Mérida, capital del Estado de Yucatán. A la entrada de la ciudad de progreso se encuentra la Pista Internacional de Remo y Canotaje, en donde entrenan los deportistas de alto rendimiento de este deporte. La cual cuenta con sala de prensa, área de administración, y angares para resguardar las embarcaciones.

A continuación se muestran las fases del diseño, que fueron la base para realizar este trabajo. Detallando cada una de las fases de acuerdo a la actividad realizada en cada una de ellas.

F. experimento → E. de macrociclo →	Fase 1	Fase 2	Fase 3			Fase 4	Fase 5
	Adaptación	Etapa competencia	P. General	Test	P. Específica	Etapa competencia	final
	observacion	Pretest	Relajación	Intermedio	Visualización	Posttest	Análisis
Participante 1	X	X	X	X	X	X	X
Participante 2	X	X	X	X	X	X	X
Participante n	X	X	X	X	X	X	X

Figura 3. Diseño cuasi-experimental

Fase 1: familiarización de ambas partes al trabajo que se iniciaría.

Fase 2: A los deportistas se les midió la ansiedad a través del inventario de Ansiedad-Rasgo antes de iniciar el programa de intervención durante la etapa de competencia. La aplicación del inventario se realizó antes de una competencia de modelaje.

Fase 3: Se dio inicio al programa de intervención, el cual se llevó a cabo durante la etapa de preparación específica, en la cual se le enseñó al atleta la técnica de relajación progresiva, al terminar este taller, se midió de nuevo la ansiedad de los atletas y se comenzó la enseñanza de la técnica de la visualización. Cada sesión tardó aproximadamente 45 minutos (Williams, 1991).

Fase 4: Al término del programa durante la etapa de competencia del macrociclo se volvió a aplicar el inventario de Ansiedad Rasgo. Para medir los niveles de ansiedad en el deportista.

Fase 5: Fin del programa y análisis de los resultados obtenidos.

En la primera semana correspondiente a la fase uno, se realizó la presentación con los deportistas y el entrenador, explicando brevemente la función dentro del equipo. Las dos semanas siguientes correspondientes al periodo de la preparación física general del entrenamiento deportivo, se realizó simplemente un trabajo de observación de los deportistas con el fin de lograr una adaptación por parte del psicólogo al equipo y del equipo a la presencia del psicólogo. Asimismo, se exploró sobre las particularidades del deporte. En la cuarta semana se inició la aplicación de pruebas psicológicas, entre ellas el “cuestionario de Información General”, en el cual se recabaron datos demográficos y generales de los deportistas acerca de aspectos psicológicos. En este cuestionario se incluía una sección en la que se pedía que cada participante describiera su problema actual, y en el que pensara que la psicología del deporte podía ayudarle. Los que describieron como su principal problema la ansiedad o nerviosismo antes de una competencia fueron considerados para formar parte de la muestra de este trabajo.

La fase dos inicia en la quinta semana de trabajo, exactamente tres días antes que participaran en una competencia local, la cual se realiza periódicamente para conocer el desempeño de los atletas, se aplicó el IDARE a los participantes, con el fin de conocer sus niveles de ansiedad antes de la intervención.

En la sexta semana se aplicó la prueba de matrices progresivas “Raven” para conocer la capacidad de intelectual de los deportistas. Las pruebas mencionadas se aplicaron de manera individual.

En las siguientes tres semanas restantes a la etapa de preparación general, se aplicaron diversas pruebas como parte del control psicológico en el que deben de participar los atletas al inicio de cada macrociclo de entrenamiento; cabe señalar que las pruebas mencionadas en este apartado no son todas las que se aplicaron, solamente se mencionan las concernientes a este estudio, que sirven para el control de variables psicológicas propias de esta investigación. Cada semana se aplicó una prueba distinta, en la hora asignada a la

preparación psicológica. Las semanas en las que se llevó a cabo esta aplicación correspondían al periodo de preparación general, este periodo concluyó, la última semana diciembre de 2002.

La fase tres de este estudio coincide en su inicio con la etapa de preparación específica (preparación técnico-táctica en este deporte) en la primera semana de enero de 2003. En esta semana se inició la intervención mediante siete sesiones sobre la enseñanza de la técnica de relajación. Las sesiones de relajación se llevaron a cabo en la sala de usos múltiples de las instalaciones de la Pista Internacional de Remo y Canotaje de Progreso, Yucatán.

Al finalizar las sesiones de relajación y con el fin de determinar si los deportistas habían dominado la técnica de la relajación se les aplicó el “Formulario de recolección de datos para la relajación en adultos y niños mayores”. Y de nuevo se les aplicó por segunda vez el inventario de ansiedad Rasgo-Estado (IDARE), esta aplicación se realizó después de una competencia de prueba.

De acuerdo con los resultados del “Formulario de recolección de datos para la relajación en adultos y niños mayores” los deportistas que formaban parte de la muestra habían logrado el 80% del dominio de la técnica, por lo tanto se procedió a iniciar el “programa de visualización”, que consistió en siete sesiones de enseñanza de la técnica de visualización.

Al finalizar la intervención o fase experimental, se dio inicio la fase cuatro del estudio, por lo que se aplicó por tercera vez el inventario de Ansiedad Rasgo-Estado, coincidiendo que se realizara dicha aplicación justamente al terminar una competencia de prueba. Esto se realizó dos semanas antes de la competencia fundamental, que era la olimpiada nacional, con lo cual finalizaba la preparación específica de entrenamiento deportivo.

La fase cinco correspondiente al análisis de los resultados se describen con detalle en los capítulos siguientes.

Cabe destacar que el entrenamiento en relajación progresiva y visualización tuvo una duración de 14 semanas, siete dedicadas a la relajación progresiva y siete al entrenamiento en visualización. El proceso de trabajo total con los deportistas, medido en semanas incluyendo las que se usaron para la observación y la aplicación de pruebas, duró 18 semanas.

Una condición especial de este deporte fue que tenía una planeación sistemática en su macrociclo de entrenamiento, que coincidía con las fechas programadas para esta investigación, por esta razón se adaptaron las fechas de entrenamiento en relajación progresiva y visualización con el macrociclo de entrenamiento deportivo, quedando establecida una sesión de psicología en cada microciclo de entrenamiento. Con esta correspondencia en la planeación, se convino concluir la intervención poco antes de la competencia fundamental.

Capítulo 3. Resultados

Los datos fueron analizados en el paquete estadístico de SPSS (Statistical Package for Social Sciences) versión 9.0, mediante el cual se obtuvieron las estadísticas descriptivas de tendencia central por sujeto y por grupo. Posteriormente se realizó un análisis estadístico no paramétrico mediante la prueba de Friedman y la prueba de Rangos Asignados de Wilcoxon.

A continuación se presentan los datos correspondientes a la medida de tendencia central para el inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE).

Tabla 1. *Medias de las puntuaciones del IDARE.*

Idare	Idare		Idare		Idare	
	1ra. Aplicación		2ª. Aplicación		3ª. Aplicación	
	Estado	Rasgo	Estado	Rasgo	Estado	Rasgo
Participante 1	1.70	1.60	1.20	1.20	1.15	1.15
Participante 2	1.80	2.60	2.10	2.60	1.55	2.15
Participante 3	2.90	2.65	2.00	2.15	1.55	1.60
Participante 4	2.00	1.75	1.25	1.45	1.25	1.45
Participante 5	2.50	2.50	2.40	2.05	1.75	1.85
Participante 6	2.20	2.50	2.10	2.45	1.85	2.20
	media	media	media	media	media	media
	2.1833	2.2667	1.8417	1.9833	1.5167	1.7333

* Entre la primera y la segunda aplicación se impartió el taller de relajación progresiva.

* Entre la segunda y la tercera aplicación se impartió el taller de visualización.

En la Tabla 1 se observa de manera descriptiva como el programa de relajación y visualización resultó efectivo debido a la disminución de las medias tanto para la Ansiedad-Estado (A-estado), como para la Ansiedad-Rasgo (A-Rasgo). Siendo la media inicial de Ansiedad-Estado (A-Estado) de 2.1833 y una media final de 1.5167. Mientras que la media inicial de la escala Ansiedad-Rasgo (A-Rasgo) fue de 2.2667 y la media final de 1.7333. Habiendo una disminución ligeramente menor en la Ansiedad-Estado (A-Estado) en comparación de la Ansiedad-Rasgo (A-Rasgo).

Se aplicó la prueba de Friedman para verificar si se produjeron cambios antes y después del programa de intervención de manera global, es decir, el taller de relajación progresiva y visualización juntamente. Se confirmó que existieron cambios estadísticamente significativos entre la Ansiedad-Estado (A-Estado) antes del programa de intervención y la Ansiedad-Estado (A-estado) después del programa ($X^2_{(2)} = 9.652$; $p = 0.008$). Siendo que la ansiedad-Estado (A-estado) fue más alta antes de la intervención ($M_{inicial} = 2.1833$ $M_{final} = 1.5167$). Y para la escala Ansiedad-Rasgo (A-Rasgo) los resultados

probaron que hubo cambios estadísticamente significativos, antes y después del programa de intervención ($X^2_{(2)} = 11.00$; $p = 0.004$). Siendo la media inicial para esta escala al principio más elevada, que la media final ($M_{\text{inicial}} = 2.2667$ y $M_{\text{final}} = 1.7333$).

Para comprobar si se dieron cambios favorables de forma independiente, en el taller de relajación progresiva y el de visualización, se aplicó la prueba de Rangos Asignados Wilcoxon, sólo para el taller de relación progresiva. En el cual no se encontraron resultados estadísticamente significativos entre la escala de Ansiedad-Estado (A-Estado) antes y después de dicho taller ($T = 3.00$, $Z = -1.572$; $p = 0.116$) aunque la Ansiedad-Estado antes del taller de visualización fue más alta ($M = 2.1833$) que la Ansiedad-Estado (A-Estado) después del taller ($M = 1.8417$).

Para la escala de Ansiedad-Rasgo (A-Rasgo) los resultados arrojados antes y después del taller fueron estadísticamente significativos ($T = 3.0$, $Z = -2.023$, $p = 0.043$) siendo que la ansiedad-Rasgo (A-Rasgo) antes del taller fue más alta ($M = 2.2667$) que la ansiedad-Rasgo (A-Rasgo) después de la intervención. Por lo que se puede afirmar que para el taller de relajación progresiva los cambios fueron estadísticamente significativos, para la escala de Ansiedad-Rasgo, pero no para la escala Ansiedad-Estado.

Los resultados para de la Prueba de Rangos Asignados de Wilcoxon para el taller de visualización en los momentos antes y después del taller fueron estadísticamente significativos para la escala Ansiedad-Estado (A-estado) de ($T = 0.0$, $Z = -2.023$, $p = 0.043$) siendo que la media de la Ansiedad-Estado ($M = 1.8417$) antes del taller de visualización fue menor que la media de la Ansiedad-Estado ($M = 1.5167$) después del mencionado taller. La escala de Ansiedad-Rasgo (A-rasgo) antes del taller de visualización resultó mayor ($M = 1.9833$) que la Ansiedad-Rasgo (A-Rasgo) después ($M = 1.7333$) del taller, teniendo resultados estadísticamente significativos ($T = 0.0$ $Z = -2.023$ $p = 0.043$).

Por otra parte, al realizar un análisis cualitativo de los resultados, mediante una comparación de la prueba de control en la que se midió la Capacidad Intelectual (Prueba de Matrices Progresivas de Raven) y el grado de control de la ansiedad que logró alcanzar el deportista, durante el proceso del programa de intervención se obtuvieron los resultados, que se presentan seguidamente.

De acuerdo con la clasificación del baremo Argentino para la prueba de Matrices Progresivas de Raven, los deportistas que tuvieron mayor CI fueron los participantes 01 y 02, con diagnósticos de “termino medio” y “superior al término medio”, respectivamente. Se puede observar una similitud en la gráfica del comportamiento del control de la ansiedad que lograron alcanzar (Ver figura 4 y 5).

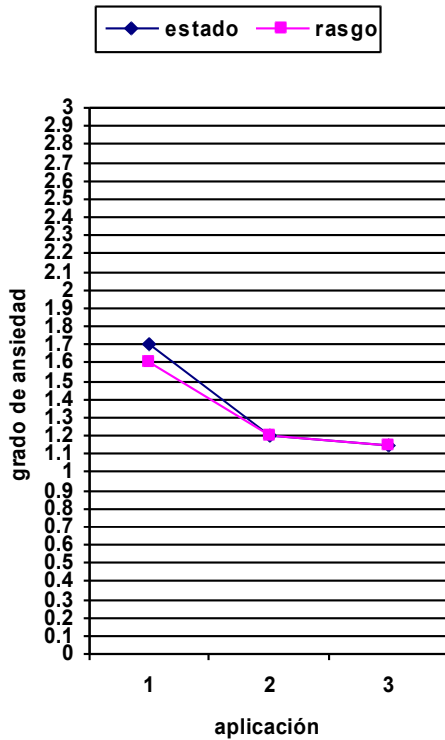


Figura 4 . Gráfica del IDARE para el participante 01

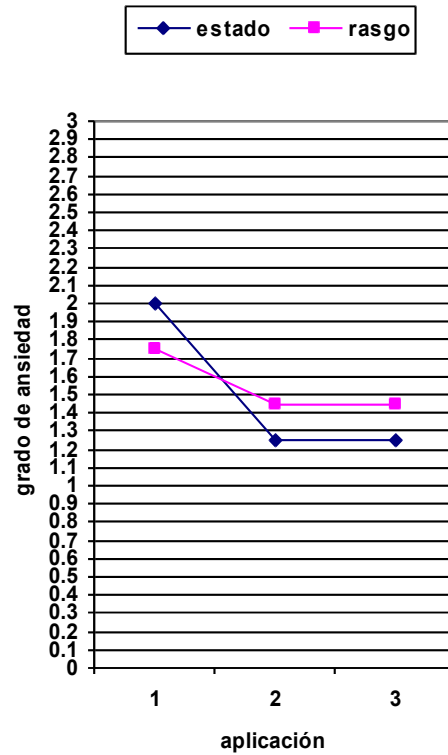


Figura 5 . Gráfica del IDARE para el participante 04

En el participante 01 (ver figura 4) su grado de Ansiedad-Estado (A-Estado) y Ansiedad-Rasgo (A-Rasgo) estaban por debajo de la media teórica ($M=1.70$ y $M=1.60$, respectivamente), al terminar el taller de relajación progresiva el participante 01 habría logrado controlar su ansiedad a niveles inferiores que le permitirían probablemente un mejor desempeño en su actividad deportiva ($M= 1.20$ y $M= 1.20$, respectivamente) (González, 1996).

Al terminar el taller de visualización se realizó la tercera medición de la ansiedad resultando que el participante 01, existió una disminución de 0.5 en la escala de Ansiedad-estado (A-Estado, $M= 1.15$) y la escala Ansiedad-Rasgo (A-Rasgo, $M= 1.15$), es decir, no hubo una disminución sustancial entre el tiempo transcurrido del taller de relajación progresiva y el taller de visualización, con respecto a los niveles de control de la ansiedad en el participante 01.

En el participante 04 (ver figura 5) con diagnóstico de capacidad intelectual superior al término medio, se observa gráficamente que el valor de su Ansiedad-Estado (A-Estado) ($M=2.00$) se encontraba dentro de la media teórica y su Ansiedad-Rasgo (A-Rasgo) ($M= 1.75$), por debajo de la media teórica. Al terminar el taller de relajación progresiva el participante 04 había logrado controlar sus niveles de Ansiedad-Estado (A-Estado) ($M=1.25$) y Ansiedad-Rasgo (A-Rasgo) ($M= 1.45$) a niveles inferiores a los que tenía antes del taller de relajación progresiva. Al terminar el taller de visualización sus valores de

Ansiedad-Estado (A-estado) ($M= 1.25$) y Ansiedad-Rasgo (A-Rasgo) ($M= 1.45$), se habían mantenido iguales, que en el segundo momento de la medición de la ansiedad.

En los casos de los participantes 01 y 04 coincide el hecho que son los de mejor diagnóstico de capacidad intelectual y los de menor nivel de ansiedad antes del programa de intervención y quienes logran los niveles más bajos de ansiedad después del programa. Otro dato interesante es que en el participante 01, la Ansiedad-Estado (A-estado) y la Ansiedad-Rasgo (A-Rasgo) disminuyen casi paralelamente, teniendo medias muy similares, y en el caso del participante 04 disminuye más la Ansiedad-Estado (A-Estado) que la Ansiedad-Rasgo (A-Rasgo).

Por otra parte, los participantes 03 y 06 logran un diagnóstico “inferior” de capacidad intelectual, de acuerdo con el baremo argentino. Asimismo, son quienes tienen un mayor nivel de ansiedad antes de iniciar el programa de intervención y que después de este programa, logran una mejora en el control de la ansiedad y que sólo en el caso del participante 06 la Ansiedad-Rasgo continúa ligeramente por arriba de la media teórica.

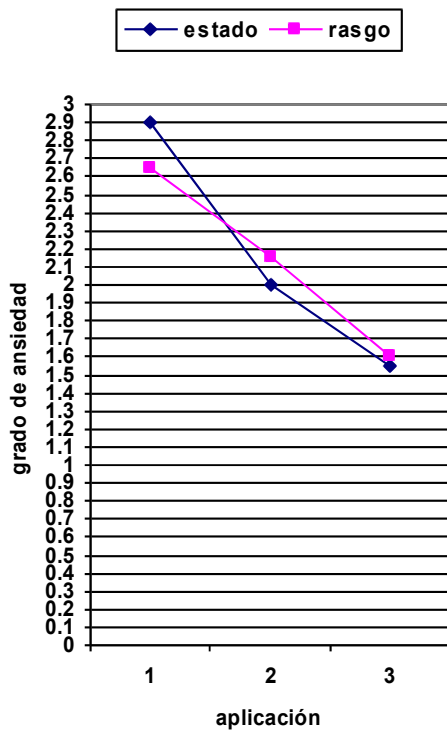


Figura 6. Gráfica del IDARE para el participante 03

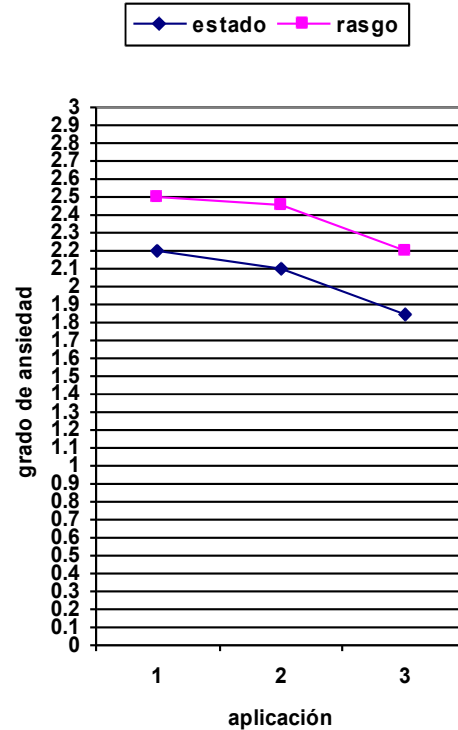


Figura 7. Gráfica del IDARE para el participante 06

Al analizar al participante 03 (ver figura 6), se puede ver que las medias de Ansiedad-Estado (A-Estado) ($M = 2.90$) y Ansiedad-Rasgo (A-Rasgo) ($M = 2.65$), se encontraban por arriba de la media teórica. Al terminar el taller de relajación progresiva las medias de ansiedad-Estado (A-estado) ($M= 2.00$) y Ansiedad-Rasgo (A-Rasgo) ($M= 2.15$) bajaron, pero estos valores aun continuaban por encima de la media teórica. Al finalizar el

taller de visualización las medias de la Ansiedad-Estado y Ansiedad-Rasgo ($M = 1.55$ y 1.65 , respectivamente), se encontraban ya por debajo de la media teórica, por lo tanto puede verse una disminución en los niveles de ansiedad en el caso de este participante.

En este caso se observa que el taller de relajación progresiva y visualización tuvieron un efecto sustancial en forma independiente, para el dominio del control de la ansiedad en el participante 03. Al final del programa de intervención los valores para la Ansiedad-Estado (A-estado) ($M = 1.55$) y Ansiedad-Rasgo (A-Rasgo) ($M = 1.60$), fueron casi similares, con una diferencia de tan solo 0.5 .

En el caso del participante 06 (ver figura 4), sus medias iniciales de Ansiedad-Estado (A-estado) ($M = 2.20$) y Ansiedad-Rasgo (A-rasgo) ($M = 2.50$) se encontraban por arriba de la media teórica. Situación que cambia al terminar el primer taller, teniendo medias de 2.10 y 2.45 , para la Ansiedad-Estado (A-Estado) y Ansiedad-Rasgo (A-Rasgo), respectivamente. Al concluir el segundo taller y volver a medir los niveles de ansiedad se encontraron las siguientes medias: Ansiedad-Estado (A-estado) ($M = 1.85$) y Ansiedad-Rasgo (A-Rasgo) ($M = 2.20$), siendo que la media ansiedad-Rasgo (A-Rasgo) la única que se mantuvo ligeramente por arriba de la media teórica. Pero comparando las medias iniciales con las medias finales, se nota una disminución en los niveles de ansiedad del participante 06. La Ansiedad-Estado fue la mejor controlada por el participante.

En entrevista grupal, a los 6 participantes, al término del programa de intervención, se les preguntó si las técnicas que aprendieron fueron de utilidad y como sentían que les ayudaba. A esta pregunta los participantes respondieron afirmativamente, y manifestaron que se sentían mejor antes, durante y después de la competencia, o que ya sabían como poder hacer algo para sentirse mejor, si tenían mucho nerviosismo o ansiedad, sabían como controlarlo; dijeron también que podían descansar mejor y conseguir el sueño con mayor facilidad.

Capítulo 4. Discusión

4.1 Conclusiones

Al analizar los datos de este estudio se puede ver que apoyaron la hipótesis planteada de forma favorable, debido a que se producen los cambios esperados para el control de la ansiedad en los deportistas. Esto demuestra que es posible intervenir en la preparación estratégica del deportista, en los aspectos psicológicos, de una manera sistematizada y controlada, para que en un tiempo razonablemente dosificado en sus microciclos de entrenamiento pueda tener un mejor control de sí mismo y resultados positivos para el control de la ansiedad (González, 1996, 1997).

Como se ha mencionado, este programa de intervención incluyó dos talleres. El hecho que los resultados indiquen que el taller de relajación progresiva produce cambios en la escala Ansiedad-Rasgo (A-rasgo), pero no en la escala Ansiedad-Estado (A-Estado), de manera significativa, podría explicarse porque la escala mide la ansiedad en situaciones generales de la vida cotidiana (Spielberger y Díaz Guerrero, 1980); esto quiere decir, que para los fines del presente estudio, el taller de relajación progresiva habría ayudado a los deportistas a controlar su ansiedad en situaciones generales de su vida, pero no en situaciones particulares o situacionales, en las cuales la ansiedad podría manifestarse súbitamente. Por otra parte, la medición en los deportistas se realizó al término de su sesión de entrenamiento físico del día, por lo tanto, el estar agitados y cansados, por la actividad física realizada pudo haber afectado significativamente el resultado obtenido de la escala de Ansiedad-Estado (A-estado).

Esta particularidad de la escala Ansiedad-Estado (A-Estado), es teóricamente aceptada, pues en la construcción de esta escala se pretendió que reflejara la influencia de factores situacionales (Spielberger y Díaz Guerrero 1980).

En el caso del taller de visualización, el que los cambios antes y después fueran estadísticamente significativos para ambas escalas del IDARE, es decir, que se dieran cambios favorables en la escala Ansiedad-Estado (A-Estado) y la Ansiedad-Rasgo (A-Rasgo) apoyando la hipótesis planteada, va de acuerdo con la teoría relativa al tema de visualización, y confirma que es una de las técnicas más eficaces para la reducción de la ansiedad tanto como Estado o como Rasgo, y se demuestra que la producción de imágenes de relajación o tranquilidad pueden generar estados fisiológicos relajados, así como que imágenes de amenaza pueden producir niveles altos de ansiedad (Martín y Jones, 1952; en Valdés Casal, 1996)

Los resultados obtenidos establecen un punto de comparación del grado de ansiedad que pueden experimentar los deportistas de alto rendimiento de canotaje en Yucatán, lo cual constituye un primer paso para futuras investigaciones en este campo. También demuestra que los deportistas de élite, sin ninguna preparación sistematizada en el ámbito psicológico, muchas de las veces desconocen las técnicas que les pueden ayudar a tener un mayor control de sí mismos, y un mejor desempeño en su actividad (González, 1992, 1996). Con base en lo anteriormente planteado, seis meses después de este estudio se verificó si hubo alguna mejora en el rendimiento de los deportistas. El Club de canotaje reportó que tres atletas que participaron en la muestra de este estudio, habían conseguido

mejorar su rendimiento, lo que permitió su inclusión en la Selección Nacional de Canotaje; que es un primer paso para competir en regatas internacionales. Esto puede indicar, que algunos atletas, pueden hacer uso de alguna técnica particular y personal de relajación de manera equivocada o asistemática, sin conseguir los propósitos planteados para su bienestar psíquico.

Los resultados de este estudio podría ser de mucha importancia para los entrenadores y otros profesionales del deporte, ya que con frecuencia manifiestan que la ansiedad es una situación que les preocupa, pues tiende a interferir con la correcta participación de un deportista en una competencia (Esquivel Baqueiro, 1998; González, 1992, 1996), pero con frecuencia ni el entrenador ni el deportista saben *cómo* controlarla. Por otra parte, los psicólogos pueden ampliar su campo de intervención al marcar una pauta de entendimiento en el ámbito aplicado y científico, como una forma de ayudar primeramente al deportista en cuestión y luego indirectamente a las personas involucradas en su preparación.

En el caso del participante 01 y 04, cuyos diagnósticos de capacidad intelectual son de término medio y superior al término medio respectivamente, el taller de Relajación Progresiva es suficiente para que logren mantener su ansiedad a un nivel controlable y evitar los efectos negativos de ésta en una posible ejecución (González, 1996). Por otra parte, parece ser que el taller de visualización les aporta una ayuda mínima en todo caso, para conseguir reducir sus niveles de ansiedad por debajo de lo logrado, después de haber concluido el taller de Relajación Progresiva.

De acuerdo con estos resultados, parecería que la enseñanza de la técnica de la relajación progresiva es de ayuda a los atletas para conseguir niveles más altos de tolerancia a la ansiedad y como ya se mencionó, sus niveles de ansiedad no variaron en grado significativo, al terminar el taller de visualización.

Lo anterior puede explicarse debido a que existe la posibilidad que durante el taller de relajación progresiva los participantes 01 y 04 hayan hecho uso efectivo de sus recursos cognitivos, lo cual pudo haber producido una mejor ejecución de la técnica de relajación y por ende niveles menores de ansiedad. Como puede verse, los deportistas con mayor capacidad intelectual, aparentemente tienen características o recursos cognitivos que los pone en ventaja en comparación de sus compañeros (González, 1997). Esto ayuda a explicar por qué en estos deportistas, sus niveles de ansiedad se encontraron por debajo de la media teórica antes de iniciar el programa de intervención y al terminar el programa, también sus niveles de ansiedad continuaron siendo los más bajos con respecto a su grupo.

En el caso del participante 03, quien tuvo un diagnóstico de capacidad intelectual inferior, y que tenía niveles de ansiedad altos (A-Estado, $M = 2.90$ y A-Rasgo, $M = 2.65$) antes del programa y que al final de éste logró disminuir sus niveles de ansiedad por debajo de la media teórica (A-Estado, $M = 1.55$ y A-Rasgo, $M = 1.60$) en comparación de sus compañeros, con el mismo diagnóstico de capacidad intelectual, podría explicarse porque antes del programa de intervención, desconocía las técnicas que le podrían ayudar a tener un mayor control de si mismo. Puede observarse cómo el taller de relajación progresiva, le fue de una ayuda sustancial, para mejorar el control de su ansiedad. Asimismo el taller de visualización tuvo un efecto positivo en lo referente a disminuir los niveles de ansiedad. Por otra parte, la disminución de los niveles de ansiedad es bastante notoria, en los participantes 01 y 04, incluso en comparación con los demás participantes, como se ha

podido ver gráficamente. Esto nos indica lo importante que puede resultar la enseñanza de estas técnicas a los deportistas, con el fin de que ellos desarrollen sus capacidades intelectuales, para un mejor control de sí mismo (González, 1996, 1997; Jones, y Stuth, 1997).

En el caso del participante 06 la enseñanza de las técnicas de relajación y visualización resultó favorable, pero no tan ampliamente, como en el caso del participante 03. Lo cual se comprueba al observar sus medias iniciales y finales, si se comparan con el participante 03. Esto puede deberse a los pocos recursos cognitivos del participante 06 para afrontar la ansiedad general o situacional, así como a las diferencias individuales existentes en los deportistas (Cruz Feliu, 2001).

En forma general se puede decir que el taller de relajación progresiva ayuda a disminuir los niveles de ansiedad en los deportistas (Roffé, 1999), independiente del diagnóstico de capacidad intelectual. Por otra parte, el taller de visualización parece ser que ayuda más ampliamente a los participantes que tuvieron un diagnóstico “inferior” de capacidad intelectual. Esto podría deberse a que los participantes lograron aplicar de forma correcta las habilidades visuales, que probablemente desconocían. Por otra parte, la diferencia de capacidad intelectual entre los atletas puede resultar esencial para su aprendizaje y rendimiento; y de esta forma disminuir efectivamente sus niveles de ansiedad (González, 1997).

El número de sesiones utilizadas en el taller de Relajación Progresiva y de visualización, parecen ser las adecuadas para conseguir resultados satisfactorios en grupos pequeños de deportistas (Eberspächer, 1995).

4.2. Limitaciones

Respecto al taller de visualización, es posible que los resultados se hayan visto influenciados, debido a que previamente los participantes habían recibido un entrenamiento en relajación progresiva. Además, esta técnica utiliza muchos más recursos cognitivos para su ejecución (McKay, Davis, Fanning, 1988; Moro Mérida, et.al., 2000), lo que pudo ayudar a que los resultados en ambas escalas fueran los esperados.

Los resultados obtenidos después del programa de intervención apoyan el hecho, que este tipo de programas pueden ser efectivos para la preparación de los atletas. Sin embargo, no necesariamente, son susceptibles de generalización, pues el tamaño de la muestra fue pequeña. Esto se debió en parte, por la reducida existencia de atletas de alto rendimiento en el Estado y la poca accesibilidad para trabajar con ellos. Por lo que se sugiere, aplicar el programa de intervención a un grupo mayor de deportistas de alto rendimiento.

En este estudio represento una limitación importante la falta de un referente empírico, que midiera objetivamente que los deportistas hubieran logrado la correcta aplicación de la técnica de visualización.

También sería conveniente en investigaciones posteriores invertir el orden de ejecución de los talleres, es decir, primero visualización y luego relajación progresiva, para controlar los posibles efectos en los resultados del orden de presentación; asimismo, sería de importancia aplicar el programa de intervención en otros deportistas de alto rendimiento de diferentes disciplinas, para comparar sus patrones de ansiedad, así como aplicar el programa en contextos fuera del campo de entrenamiento o deportivo.

Referencias

- Alba-Méndez, A. (2002). *Control de la atención y mejora del rendimiento deportivo*. [CD Rom]. Memorias del 29 congreso del Consejo Nacional para la Enseñanza e investigación en Psicología. Resumen de: simposio de psicología de la actividad física y del deporte.
- Alonso, J. (Productor); Barrios, I. y Feliz, L. (Dirección). (1999). *Mente de campeones*. [Reseña de video]. Cuba: Instituto de Medicina del Deporte de Cuba.
- Barrera Moguel, C. (2001). *Ansiedad y satisfacción en el rendimiento deportivo: su relación y técnicas de manejo en una muestra de atletas yucatecos*. Tesis de Licenciatura no publicada. Universidad Autónoma de Yucatán.
- Bernstein, D. y Nitzel, M. (1987). *Introducción a la psicología clínica*. México: McGraw Hill.
- Campos Coy, P.; Jurado Cárdenas, S. (2002). Tratamiento psicofisiológico y cognitivo conductual del trastorno por ansiedad. *Revista mexicana de psicología*. Numero especial, Octubre. X Congreso mexicano de psicología.
- Carlson, N. (1996). *Fundamentos de psicología fisiológica*. México: Prentice Hall.
- Cautela, J. y Groden, J. (1988). *Técnicas de relajación*. México: Ediciones Roca.
- Cruz Feliu, J. (Ed). (2001). *Psicología del deporte*. España: Editorial Síntesis.
- Curtis, J. (1992). *La mente del deportista ganador*. México: Panorama Editorial
- Chincoya Teutli, E. (2002). *Procesos psicológicos del deportista lesionado*. [CD Rom]. Memorias del 29 congreso del Consejo Nacional para la Enseñanza e Investigación en Psicología. Resumen de: Taller del 17 de abril de 2002.
- Delory, H. (2002, 09 de noviembre). *El atleta ciego. La imaginaria y la ventaja de no ver*. [En red]. Disponible en: www.musculoysalud.com/listado_largocab.html
- Eberspächer, H. (1995). *Entrenamiento mental*. España: INDE.
- Esquivel Baqueiro, R. (1998). *La psicología aplicada al deporte como factor determinante en el óptimo desarrollo de las potencialidades del deportista en Yucatán*. Tesis de licenciatura no publicada. Universidad del Mayab.
- Fernández Mier, A. (Ed.). (1988). *Psicología*. Cuba: Editorial pueblo y educación.
- Ferreira Brandao, M.; Valdez Casal, H.; González González, E. (22, junio, 2002). *Estrés en jugadores de fútbol: una comparación Brasil y Colombia*. [Internet]. Disponible en: www.efdeportes.com/efd35estres.htm
- Figueroa, M. (2002, 09 de noviembre). *¿Qué es la visualización terapéutica?*. [En red]. Disponible en: www.holistica2000.com.ar/speechvisual.html
- Fink Smith, C. (2002). *Estrés y motivación en el deporte*. [CD Rom]. Memorias del 29 congreso del Consejo Nacional para la Enseñanza e investigación en Psicología. Resumen de: Taller del 17 de abril de 2002.
- Fuentes Guerra, F y Castillo- Viera, E. (2002, 4 de enero). *El tratamiento de la iniciación deportiva en la revista "lecturas de educación física y deportes" desde su inicio hasta la actualidad*. [Internet]. Disponible en: www.efdeportes.com/efd44/inic.htm
- García Montañez, M.; García Romero, R.; Murguía Leines, A.; Salomón Meza, K.; Borrego Saucedo, I.; Espinoza de alba, I. (2002). *Auto-análisis de la tolerancia al estrés y*

- sus señales, en alumnos de licenciatura de psicología. Revista mexicana de psicología. Numero especial, Octubre. X Congreso mexicano de psicología.*
- García Ucha, F. y colaboradores (2001, 22 de Junio). *Ansiedad e indicadores de rendimiento en deportistas.* [Internet]. Disponible en: www.efdeports.com/efd33a/ansiedad.htm
- Gardner, H. (2001). *La inteligencia reformulada.* España: Paidós.
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional.* México: Javier Vergara Editor
- Goleman, D. (1999). *La inteligencia emocional en la empresa.* España: Javier Vergara Editor.
- González, J. (1992). *Psicología y deporte.* España: Biblioteca nueva.
- González, J. (1996). *El entrenamiento psicológico en los deportes.* Madrid: Biblioteca Nueva.
- González, J. (1997). *Psicología del deporte.* España: Editorial biblioteca nueva.
- González Carballido, L. (2001). *Estrés y deporte de alto rendimiento.* México: Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente.
- González Carballido, L. (2001, 15 de diciembre). *Una aproximación práctica a la psicología del deporte.* [Internet]. Disponible en: www.efdeportes.com/efd35/psd.htm
- González Carballido, L. (2001, 15 de diciembre). *Importancia del estrés como objeto de estudio en la psicología del deporte.* [Internet]. Disponible en: www.efdeportes.com/efd36/stress.htm
- Harre, D (1983). *Teoría del entrenamiento deportivo.* Cuba: Editorial científico-técnica.
- Harris, D. y Harris, B. (1992). *Psicología del deporte.* España: Editorial hispano europea.
- Hernández Mendo, A. (Octubre, 16, 2002). *La psicología del deporte en el atletismo.* [Internet]. Disponible en: www.efdeportes.com/efd34/atl.htm
- Hernández Sampieri, R.; Fernández Collado, C.; Baptista Lucio, P. (1998). *Metodología de la investigación.* (2ª.e.d). México: McGraw Hill.
- Jones, L. y Stuth, G. (1997). The uses mental imagery in athletics: An overview. *Applied and preventive psychology.* Vol. 6. num. 2. pp. 101-115.
- Kerlinger, F. (1988). *Investigación del comportamiento.* (3ª.e.d.). México: McGraw Hill.
- V informe del Gobierno del Estado de Yucatán en línea. (2000). *Deporte y recreación.* [Internet]. Disponible en: <http://www.yucatan.go.mx/informes/vinforme/2-5.htm>.
- McKay, M.; Davis, M.; Fanning, P. (1988). *Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés.* México: Ediciones Roca.
- Manzo Andrade, L. (2001). *Efecto del modelamiento en el desempeño de futbolistas infantiles.* Tesis de licenciatura no publicada. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Moro Mérida, J.; García Rodríguez, J.; Toro Bueno, S.; Zarco Resa, J. (2001). *Psicología aplicada a la actividad físico-deportiva.* España: Ediciones pirámide.
- Morris, C. (1997). *Psicología.* México: Prentice Hall.
- Osorio Guzmán, M.; Carmona Romero, A.; Estrada Damián, V. (2002). Programa de relajación para la disminución del dolor en niños con leucemia. *Revista mexicana de psicología.* Número especial, Octubre. X Congreso mexicano de psicología.
- Pérez, G.; Cruz, J.; Roca, J. (1995). *Psicología y deporte.* España: Alianza Editorial.

- Programa de apoyo a talentos deportivos. Convenio UADY-Injudey.* (2000). Instituto de la Juventud y el Deporte de Yucatán 1995-2001.
- Raven, J.; Court, J. y Raven, J. (1996). *Manual de test de matrices progresivas.* Argentina: Paidós.
- Roales-Nieto, J.; Delgado-Noguera, M. (1994). *Psicología y pedagogía de la actividad física y el deporte.* España: siglo XXI de España Editores
- Roffé, M. (1999). *Psicología del jugador de fútbol.* Argentina: Lugar editorial.
- Roses, S. (com.). (1986). *Mi voz ira contigo.* México: Paidós ibérica.
- Rovalo Sandoval, J. (1999). *Manual del entrenador de canotaje.* México: Comisión nacional del deporte.
- Sagan, C. (1995). *El mundo y sus demonios.* México: Planeta.
- Sagan, C. (1997). *Miles de Millones.* España: Litografía Rosés
- Smith, J. (1992). *Entrenamiento cognitivo-conductual para la relajación.* España: Editorial Desclée de Brouwer.
- Smith, R.; Sarason, I.; Sarason, B. (1984). *Psicología.* México: Harla.
- Spielberger, C. y Díaz Guerrero, R. (1980). *Inventario de ansiedad rasgo-estado.* México: Manual Moderno.
- Spielberger, C. y Díaz-Guerrero, R. (1986). *Cross-Cultural Anxiety.* Vol. 3. U.S.A.: Hemisphere Publishing Corporation.
- Un poco de historia en la psicología del deporte.* (2001, 30 de Septiembre) [Internet]. Disponible en: <http://www.Lictor.com/info/doc1.phtml>.
- Valdés Casal, H. (1998). *La preparación psicológica del deportista.* España: INDE publicaciones.
- Valdés Casal, H. (2002, 14 de septiembre). *Energía, motivación, emoción, activación, ansiedad, y estrés como conceptos complementarios.* [Internet]. Disponible en: www.wfdeportes.com/efd21/activ.htm
- Williams, J. (1991). *Psicología aplicada al deporte.* España: Biblioteca nueva.