

UNIVERSIDAD AUTONOMA METROPOLITANA

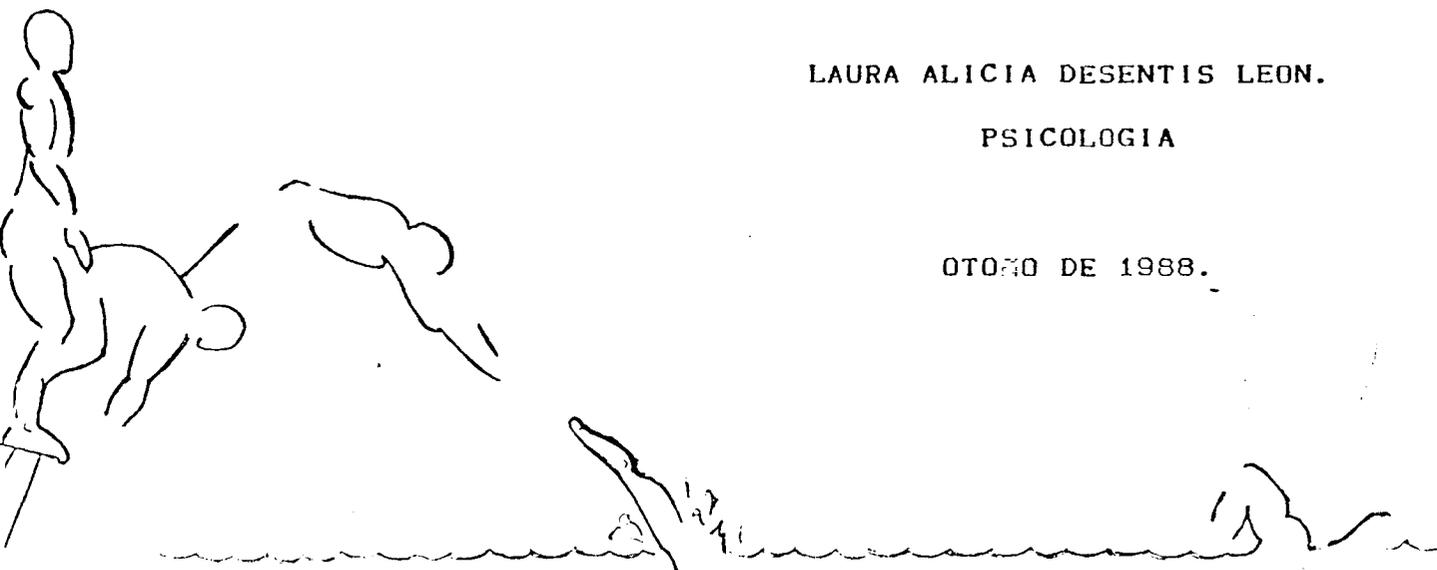
XOCHIMILCO

"AFRONTAMIENTO DE ESTRES PSICOLOGICO PRODUCIDO POR LAS
COMPETENCIAS DEPORTIVAS EN NADADORES DE ALTO RENDIMIENTO"

LAURA ALICIA DESENTIS LEON.

PSICOLOGIA

OTOÑO DE 1988.



ESTRES

ASESORES :

PABLO VALDERRAMA ITURBE

ENRIQUE GARCIA GONZALEZ

ALBERTO PADILLA ARIAS

I N D I C E

INTRODUCCION	1
--------------	---

CAPITULO I.

E S T R E S

A) Antecedentes Históricos del Concepto del Estres.	3
B) Algunas Teorías Fisiológicas, Psicológicas y Sociológicas del Estres.	11
C) Teoría Cognoscitiva del Estrés de Richard S. Lazarus.	21

CAPITULO II.

D E P O R T E

A) Antecedentes Históricos del Deporte de Alto Rendimiento.	39
B) Algunas Clasificaciones de los Deportes	42
C) La Natación	45
d) Psicología Aplicada al Deporte	48
E) Teoría Cognoscitiva Aplicada al Aprendizaje del Deportes	52

CAPITULO III

E S T R E S Y D E P O R T E

A) Antecedentes históricos del Estrés en el Ejercicio Físico	56
B) Estrés en el Deporte	59

C) Afrontamiento del Estrés en Entrenamientos y Competencias Deportivas .	65
---	----

CAPITULO IV

ESTILOS DE AFRONTAMIENTO DE ESTRES PSICOLOGICO EN NADADORES DE ALTO RENDIMIENTO.

A) Título	80
B) Planteamiento del Problema.	
C) Objetivo.	
D) Metodología	
E) Población y selección de la muestra.	
F) Instrumentos	
G) Escenario.	
H) Análisis Estadístico	88
RESULTADOS	103
DISCUSION	110
SUGERENCIAS	112
BIBLIOGRAFIA	113

I N T R O D U C C I O N

A lo largo de la historia, el deporte ha ocupado un lugar muy importante en la vida del hombre. Los beneficios de la actividad deportiva se han manifestado en todas las áreas del desarrollo humano: en el aspecto social, ha repercutido en su cultura; en el psicológico, se ha reflejado en la formación de una moral más sólida; y por lo que se refiere al aspecto físico, la salud ha sido más evidente.

Pero para que estos logros hayan sido posibles, el hombre ha tenido que adaptarse a situaciones de mucha tensión.

En el caso particular de la formación de los deportistas en México, se presentan varias dificultades para lograr un alto rendimiento, tales como deficiencia en su educación profesional, poca percepción de recursos materiales necesarios, insuficiente promoción, pero sobre todo, un conocimiento personal de las propias capacidades y una motivación inadecuada.

El deportista de alto rendimiento necesita afrontar, de una manera conveniente, el estrés que le causa reconocer sus límites y sus posibilidades, para lograr sus aspiraciones.

Con el objeto de hacer una investigación desde el punto de vista psicológico en el ámbito deportivo, me he planteado la pregunta, ¿Existe en los nadadores de alto rendimiento una manera particular de afrontar el estrés causado en

entrenamientos y competencias deportivas para lograr el éxito o no éxito de las mismas?.

Pretendo abordar este problema desde la teoría cognoscitiva del estrés de Richard S. Lazarus, ya que ofrece una posibilidad para prevenir o superar las situaciones de excesiva tensión .

Por otra parte, considero que la interacción de las teorías cognoscitivas con las teorías del aprendizaje motor, pueden ser un camino adecuado para obtener el equilibrio cuerpo-mente, necesario en la educación del ser humano.

CAPITULO I

E S T R E S

- A) Antecedentes Históricos del Concepto del Estrés.
- B) Algunas Teorías Fisiológicas, Psicológicas y Sociológicas del Estrés.
- C) Teoría Cognoscitiva del Estrés Richard S. Lazarus.

A) ANTECEDENTES HISTORICOS DEL CONCEPTO DE ESTRES.

A través de los años, el concepto de estrés se ha estudiado en el campo de la Salud, la Psicología, la Biología y la Sociología, así como en el campo de la Economía, la Política, los Negocios y la Educación.

El término estrés también se ha utilizado en un sentido asistemático y acientífico, para un estado de angustia, opresión o adversidad.

A principios del siglo XX, el médico británico, Sir William Osler, hizo una comparación entre los conceptos utilizados en las ciencias físicas y los utilizados en las ciencias médicas. Indicó que, al igual que el exceso de fuerza externa (carga) producía en la fuerza externa, tensión o esfuerzo, que como consecuencia provocaba la deformación del objeto físico, el trabajo pesado y las preocupaciones contribuían al desarrollo de las enfermedades cardíacas. Después de la segunda guerra mundial y de la Guerra de Corea, y ante el interés de conocer más acerca de las diferencias individuales, se llevan investigaciones sobre el estrés y sus efectos sobre el rendimiento; se toman en cuenta los estudios de Yerkes y Dodson acerca de la ley universal, "Curva de la U Invertida", para explicar que el incremento de Arousal o Tensión hasta cierto nivel mejora el rendimiento, pero que una vez pasado ese incremento, se presenta una desorganización que da como resultado una disminución en el

rendimiento. Desde entonces, las diferencias de actitudes que se presentan ante el estrés, fueron explicadas por los procesos relacionados con éste, tales como: Valoración cognitiva, Afrontamiento y Adaptación.

Walter B. Cannon, consideró al estrés como una perturbación de las homeostásis, ante situaciones de frío, falta de oxígeno, descenso de glucemia, etc. En 1929, realizó una investigación sobre el estrés en deportistas; analizó a los miembros de un equipo de fútbol de la universidad de Harvard, inmediatamente después del juego final y más emotivo de la temporada. Encontró que en 12 miembros, incluyendo 4 jugadores sustitutos que no entraron en acción, se producía un incremento de azúcar en la sangre, transformándose en una sustancia llamada glucosuria. En esta investigación comprobó que las reacciones de lucha y escape producidas durante un exámen, producían un considerable grado de estrés, mayor del que las situaciones de la vida diaria provocan.

En 1936, Hans Selye, definió el término estrés como el conjunto reacciones fisiológicas ante cualquier estímulo nocivo. A este conjunto de reacciones los llamó Síndrome General de Adaptación (S.G.A.).

En los inicios de la década de 1950, Seymour y George Mandler, dieron a conocer una serie de investigaciones que comprobaron la hipótesis de que la ansiedad contribuye al bajo rendimiento o fracaso académico de muchos estudiantes potencialmente capaces. Atribuyeron el bajo aprovechamiento

académico de los estudiantes altamente ansiosos, al surgimiento de sensaciones de incapacidad, impotencia, reacciones somáticas elevadas, anticipación de castigo o pérdida de su condición y estima, intentos implícitos de abandonar el examen y tendencia a culparse a sí mismos por su bajo aprovechamiento. Concluyeron que los sujetos con un alto nivel de ansiedad, respondían a la tensión de los exámenes con intensas reacciones emocionales y pensamientos negativos egocéntricos, mientras que los sujetos que respondían con un nivel bajo de ansiedad, reaccionaban con una motivación y concentración hacia la tarea por evaluarse cada vez mayores.

En 1953 Taylor también dedica sus investigaciones al estudio de la ansiedad y elabora una escala para su medición, ésta genera a su vez, una gran cantidad de investigaciones sobre el papel de la ansiedad en el aprendizaje, memorización, percepción y rendimiento.

En ese mismo año, Harold G. Wolff consideró a al estrés como:

- Un proceso activo de resistencia que realiza esfuerzos adaptativos iniciales para el mantenimiento del equilibrio.
- Un proceso biológico de defensa, es decir, de afrontamiento o esfuerzo por hacer frente al estrés psicológico.
- Un estado dinámico que se refiere a la relación, interacción o feedback entre el organismo y el entorno. A los recursos necesarios; bien sea su costo, que incluye enfermedad o agotamiento, o a sus beneficios, que incluyen aumento de la competencia y el gozo del triunfo frente a la adversidad.

Selye y Wolff realizaron juntos un trabajo con enfoque médico biológico, y afirmaron que cuando la respuesta del individuo o animal aumenta su intensidad, se hallarán en una situación de estrés. Sin embargo, también manifestaron que mucha gente ante dicha situación, se adapta a ésta, pasando de forma rutinaria y automática por procesos cognitivos, acciones específicas y estilos de vida, no significando para ellos necesariamente estrés. También aclaran que en otras ocasiones, muchas respuestas pueden tomarse como indicativas de estrés, no siéndolo en realidad, tal es el caso de la frecuencia cardíaca que aumenta en gran medida al hacer jogging, mientras que el individuo parece sentirse psicológicamente relajado y en paz.

En 1952, Hotzman y Bittleman, hicieron una clasificación de los métodos utilizados para inducir experimentalmente al estrés, éstos fueron:

- Ruptura del equilibrio psicológico.
- Estímulos desagradables o físicamente dolorosos.
- Distracciones, modas y presiones de tiempo.
- Fracaso verdadero, buscado o anticipado.
- Conflicto social y procedimientos relacionados.
- Claves perceptuales conflictivas.
- Situaciones reales que amenazan la seguridad de un individuo.

Las teorizaciones de Freud sobreentendían el estrés al utilizar el término de ansiedad. Freud, en sus primeras

teorías, consideró que el bloqueo o retraso de una descarga instintiva, o la gratificación de ésta, se traduce en una sintomatología determinada. En posteriores formulaciones, habló de la ansiedad secundaria que aparece como señal de peligro ante los conflictos, para poner en marcha los mecanismo de defensa. "El trauma o choque emocional permanece latente en la zona inconsciente del psiquismo, determinando los síntomas que traducen un conflicto"⁽¹⁾.

La psicología evolutiva también ha contribuido al aumento del interés por el estudio del estrés, afrontamiento y adaptación. Los escritos de Erikson en 1963, ayudaron a que la psicología pasara de un interés freudiano por los primeros años en la vida y por la resolución del complejo de edipo en la adolescencia, al convencimiento de que las transformaciones psicológicas también tenían lugar y eran importantes en la edad adulta, e incluso más tarde.

Hull, Spencer, Dollar y Miller, en sus teorías acerca del aprendizaje, consideraron que la ansiedad es una respuesta que lleva a la aparición de hábitos inútiles y patológicos.

En 1964 Cofer y Appley, señalaron que el término estrés se refería a varios conceptos, tales como la ansiedad, los conflictos, la frustración, los trastornos emocionales, los traumas, la alineación y la anomia.

⁽¹⁾ ROBLES OSWALDO, "Introducción a la Psicología Científica". Edit. Porrúa, S.A. México, D.F. Pág. 115.

En 1966 Richard Lazarus, sugirió que ante la variedad de conceptos referidos para definir el estrés, se utilizará un concepto organizador para entender al amplio grupo de fenómenos que, en efecto, se presentan. Consideró que el estrés no es una variable, sino una rúbrica de distintas variables y procesos, definiéndolo de la siguiente manera: "El estrés psicológico es una relación particular entre el individuo y el entorno, que es evaluado por este como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar"(2).

Ante la versión inicial de Selye, quedaba por resolver la activación hipotálamica, promotora de la respuesta hormonal. J.N. Mason (1968) recurre a la actividad, establece la teoría neuroendocrina del estrés.

En 1977, Meichenbaum propone el entrenamiento por inoculación del estrés a través de técnicas específicas destinadas a proporcionar gradualmente estrategias, cognitivas, información o planes para facilitar la asimilación de los acontecimientos potencialmente.

En 1982 Nixon habla de la curva de función humana que se calcula en el llamado punto P, que representa un estado biológico en el que cualquier estimulación accesoria puede provocar disfunciones y, por consecuencia, enfermedades.

(2) LAZARUS, S. RICHARD. "Stress y Procesos Cognitivos". Editorial Martínez Roca México, D.F. Pág. 43.

El estrés también ha sido estudiado en ambientes comúnmente poco explorados. Radloff y Helmerich, llevaron a cabo investigaciones, en laboratorio sobre el estrés experimentado por astronautas y acuanautas. Formularon la hipótesis de que la notable habilidad para tolerar la tensión en sus misiones espaciales y submarinas, se debe a las recompensas psicológicas implicadas.

James T. Lester, se unió durante cuatro meses, a un grupo de alpinistas para escalar el Monte Everest. Las pruebas psicológicas que aplicó "indicaron que el grupo tenía tendencia a la introversión, la intuición y a pensar más que a sentir. No les gustaba la rutina, buscaban novedad y medían el progreso por sus propios estándares internos, rechazando el convencionalismo, la sumisión y la indecisión...". "...En los estudios de relaciones interpersonales, Lester encontró que los miembros del equipo que fueron clasificados más altamente, como posibles compañeros de equipo en expediciones futuras, fueron aquellos que consideraban que la gente era importante, y expresaban su propia necesidad de afecto"⁽³⁾.

"La habilidad de resistir la tensión parece estar relacionada con las consecuencias. En situaciones con gran

⁽³⁾ McKEACHIE, DOYLE. "Psicología". Fondo Educativo Interamericano, S.A. México, D.F. Pág. 623.

recompensa potencial, una tensión considerable puede ser tolerada sin colapsos"⁽⁴⁾.

Por su parte, Fenz y Epstein, en sus investigaciones con paracaidistas, "sugieren que si uno niega toda la amenaza, probablemente se adaptará irrealísticamente, y que el uso constructivo de la ansiedad, depende de extender la amplitud de las claves, de manera que uno esté consciente con anterioridad del peligro"⁽⁵⁾.

(4) McKAEACHIE, DOYLE. "Psicología". Fondo Educativo Interamericano, S.A. Pág. 623.

(5) Ibidem. Pág. 622

B) ALGUNAS TEORIAS FISIOLÓGICAS, PSICOLÓGICAS Y SOCIOLOGICAS DEL ESTRES.

Al concepto de estrés se le ha venido usando como sinónimo de múltiples palabras, tales como ansiedad, conflicto, implicación del ego, frustración, amenaza, emoción en lo general, dependencia de las predilecciones.

El término estrés se ha referido tanto a las circunstancias que demandan una respuesta física o fisiológica, como a las reacciones emocionales y sociales que se experimentan en dichas situaciones.

La vida diaria es un enfrentamiento continuo ante problemas y situaciones difíciles e inaplazables, en el que se produce tensión y de cuya determinación se puede lograr o impedir el crecimiento y desarrollo humano. En el mismo estado prenatal y en el mismo trauma de nacimiento, durante el destete y el entrenamiento en el retrete, a través del proceso de la formación escolar y la adolescencia. Los adultos jóvenes se enfrentan con la difícil tarea de elegir una carrera y encontrar un trabajo. La jubilación y la vejez son también en sí mismas fuentes de tensión. En fin, toda la vida se tienen que encarar las presiones de grupo social al que se pertenece. Por ello se puede decir, que cierta cantidad de tensión, cierta cantidad de angustia, resulta esencial para poder sobrevivir ante los desafíos y amenazas que

se presentan y lograr el éxito del ajuste y adaptación a diversas situaciones de la vida.

Sin embargo, el estrés excesivo se considera un problema del siglo XX. A medida que crecen las exigencias del logro mayor, es el peligro de exceso de estrés. Las reacciones de estrés se sitúan a todos los niveles de conducta:

- En forma de reacciones emocionales; como disgusto, rabia, inestabilidad, depresión, ansiedad, o también en forma positiva como alegría, júbilo por el éxito alcanzado.
- Como reacción de conducta; en forma de rendimiento cuantitativo como seriedad, capacidad de concentración o habilidad en el trato de compañeros y funcionarios.
- Como reacciones fisiológicas; en forma de tensión o agotamiento muscular o de reacciones cardiovasculares y de dolor.
- Como reacciones cognitivas; en el sentido de una auto-evaluación positiva o negativa de expectativas de éxito.

Existen varias conceptualizaciones del estrés, entre las más importantes se encuentran la de Charles Spielberg, quien ha descrito las reacciones fisiológicas del ser humano, ante el estrés:

Los cambios fisiológicos ligados a las reacciones de tensión, son controlados por un centro nervioso del cerebro llamado hipotálamo. Cuando un agente lo excita, se inicia una compleja cadena de procesos neurales y bioquímicos que alteran el funcionamiento de casi todas las partes del cuerpo. El sistema nervioso autónomo, el cual moviliza al cuerpo para enfrentarse a la tensión, es activado directa-

mente por el hipotálamo, el cual activa también la glándula pituitaria, ésta a su vez, segrega un agente bioquímico, la hormona adrenocorticotrópica (HACT) segrega adrenalina y otros agentes bioquímicos que excitan y activan los mecanismos del cuerpo. Los cambios fisiológicos que siguen a la activación del eje hipotálamo-pituitario-adrenocorticoide, por un agente, preparan al animal o a la persona para una vigorosa respuesta de lucha o escape. El corazón acelera su actividad, enviando más sangre al cerebro y a los músculos, los vasos sanguíneos se contraen y el tiempo de coagulación disminuye, lo cual da por resultado serias hemorragias por heridas que no lo son tanto, la respiración es más rápida y profunda proveyendo más oxígeno, la saliva y las mucosidades se resecan aumentando el tamaño de los conductos de aire a los pulmones, y el aumento de la transpiración enfría el cuerpo. Durante las reacciones de tensión, muchos músculos se ponen rígidos, preparando al cuerpo para una acción rápida y vigorosa. las pupilas se dilatan, haciendo que los ojos sean más sensibles... Se producen más glóbulos blancos para ayudar a combatir cualquier infección. Las funciones menores, como comer y digerir los alimentos, se suspenden para conservar la energía. De esta manera, todas las fuerzas del organismo amenazado se movilizan, ya sea para atacar a un enemigo, o bien, para escapar en busca de seguridad.

Otra de las teorías sobre el estrés que han tenido relevancia, es la elaborada por Hans Selye, por ser la pri-

mera con un enfoque precognositivo, que media las explicaciones fisiológicas que se venían dando y las psicológicas posteriores. Sin embargo, únicamente habla de una descripción de sus características, aún no habla de él como un proceso adaptativo. Lo define como una respuesta inespecífica del organismo a cualquier demanda o agente nocivo, y llamó Síndrome de Adaptación General (S.A.G.) al síndrome por medio del cual el estrés se manifiesta. El patrón que lo identifica incluye tres etapas:

1. REACCION DE ALARMA. Que abarca una fase de choque inicial, provocada por la exposición repentina a una situación angustiosa y una fase de contrachoque, en la cual empiezan a funcionar los mecanismos de defensa.

Las manifestaciones físicas de esta etapa son:

- Excitabilidad autonoma.
- Descarga de adrenalina.
- Ritmo cardiaco creciente.
- Disminución de la temperatura corporal y del tono muscular.
- Anemia.
- Acidez.
- Aumento transitorio del azúcar sanguínea, seguido de un descenso.
- Transitoria disminución de leucositos, seguida de un aumento.
- Ulceraciones gastrointestinales.

2. RESISTENCIA. Se presenta cuando la adaptación es óptima. la energía empleada en esta etapa puede ser necesaria para las funciones vitales. Las manifestaciones físicas son:

- Crecimiento e hiperactividad supramenocorticales.
- Involución rápida del timo y otros aspectos linfáticos.

- Respuesta sistemática del sistema pituitario-surrarrencortical.

3. AGOTAMIENTO. Caracterizada por el derrumbamiento de las respuestas adaptativas. manifestaciones físicas:

- Reaparecen las mismas de la primera etapa o reacción de alarma.

La corriente psicoanalítica también ha tratado el tema del estrés de una manera indirecta. Las primeras teorías de Freud, hablaban de una teoría de la ansiedad, que la definía como el resultado de una descarga sexual reprimida llamada libido. Explicaban que cuando la energía sexual producía imágenes mentales lujuriosas y amenazadoras, éstas eran rechazadas o bloqueadas pero que esta energía acumulada se transformaba inmediatamente en una 'ansiedad flotante' o en síntomas físicos equivalentes a la ansiedad. Se daba especial importancia a los conflictos y a las luchas internas, entre el ello que representaba la biología del individuo, el ego que representaba la estructura cognitiva derivada por la lucha de gratificar el instinto y el superego que era la representación interiorizada de la cultura tal como había sido manifestada a los padres. En la actualidad las teorías psicoanalíticas ya no dan tanta importancia a las luchas internas, ahora han puesto su atención en las transacciones individuo-entorno, exponiendo que si la fuente de peligro se encuentra en el mundo exterior se produce una reacción objetiva de ansiedad y que si la fuente de peligro se encuentra en el interior se produce una reacción neurótica.

Por su parte, Ana Freud trató el tema de la angustia en situaciones deportivas cuando cita el caso de un niño de diez años, que racionalizó la rivalidad existente con su padre a través del trato con niños mayores que jugaban fútbol con él. "En cierta fase de su análisis, este niño se convirtió en un brillante futbolista. Aunque era mucho más joven, los niños mayores de su escuela apreciaban sus éxitos deportivos y permitíanle compartir sus juegos en paridad de derechos. Poco después, me comunicó este sueño 'estaba jugando al fútbol. Un niño mayor tira la pelota con tal fuerza que él sólo dispone del tiempo justo para saltar a fin de esquivar el impacto'. Se despierta con angustia. La interpretación revela que su orgullo por el trato con niños más grandes habíase de pronto convertido en angustia. Temía una agresión de ellos, que podrían envidiar su juego. La placentera situación inicial, obtenida por él mismo con su propia destreza deportiva, truécase ahora en angustia. Poco después, este mismo tema se repite en una fantasía en el momento de dormirse. Imaginó ver a los otros niños arrojando a sus pies una gran pelota. Vió volar la enorme pelota en su dirección y pateó en la cama, levantando los pies en el aire para resguardarlos. Como demostró su análisis, los pies tenían en él una especial significación, pues mediante asociaciones o sensaciones olfatorias e ideas de rigidez y parálisis, habían pasado a simbolizar sus genitales. A raíz del sueño y de la fantasía, su nueva pasión por el juego se vió perturbada. Su aptitud deportiva decreció, perdiendo por

esta causa rápidamente el prestigio que había gozado en la escuela. La restricción y fracaso venían a decir: 'No hay por qué amenazarme los pies, puesto que ya no soy un buen jugador' "(6).

Para Ana Freud, el desarrollo de la angustia progresará o quedará detenido, en función de la tolerancia que el niño logre tener ante las intransigencias del mundo externo, a través de sus tentativas de defensa o medidas autoprotectoras. "A la luz del análisis cabe pensar que tanto la angustia como la ausencia de la misma, debense más bien, al sentimiento de que la propia existencia sólo se estima valiosa y digna de vivirse, en tanto se encuentre en ella posibilidades de satisfacción instintiva" (7).

La tensión o ansiedad también han sido ampliamente clasificada por los teóricos de la emoción.

Jacobson, relacionó la estructura psíquica con la tensión y la clasificó de la siguiente manera:

- "- Tensiones en el Ello. Producen rabia, excitación sexual.
- Tensiones en el Yo. Producen temor a la realidad, al dolor físico, amor, odio objetal e intereses por algo.
- Tensiones entre el Yo y el Ello. Producen repugnancia, vergüenza, piedad.

(6) FREUD, ANA. "El Yo y los Mecanismos de Defensa". Editorial Paidós, Buenos Aires. Pág. 110 y 111.

(7) Ibidem. Pág. 146.

- Tensiones entre el Yo y el Superyo. Producen sentimientos de culpa y depresión". (9)

Hay autores que explican la ansiedad de una manera más detallada:

Sollier y Courbon, consideran que el estudio de la ansiedad se manifiesta en tres grados: inquietud, angustia y ansiedad. La inquietud se caracteriza por un estado de malestar general con sentimientos de fatiga, inestabilidad motriz y obsesión pesimista; el ánimo del inquieto oscila entre diversas ideas y actitudes, vive poseído de incertidumbre. La angustia es una perturbación de la afectividad en la que predomina el factor psíquico. Se caracteriza por una sensación de constricción penosa, ya en el hueco epigástrico, ya en el corazón; la expresión somática cardiovascular es típica y toda ella hace referencia a la excitación del parasimpático (palidez, retardo de pulso, sudores fríos, tendencia al estado lipotímico y vértigo). La ansiedad es propiamente una exageración de la inquietud, la mera inestabilidad motriz se convierte en agitación gesticulatoria. Las personas ansiosas se golpean la cabeza con los puños, se arrojan al suelo dando gemidos, etc. La ansiedad tiene más relación con la inquietud que con la angustia, sin que ésto quiera decir que la angustia no se pueda manifestar.

(9) SEPTIEN VELEZ, ADRIANA. "La Dinámica Corporal de los Afectos". Investigación UAMX. México. D.F. Pág. 18 y 19.

Spitz, en sus escritos menciona que la angustia se manifiesta desde los ocho meses de edad, la cual representa una etapa en la organización psíquica del sujeto al igual que la sonrisa de los tres meses de edad, que es una respuesta a la percepción del rostro desconocido y que es confrontado con los vestigios del rostro de la madre. Con la aparición del sentimiento de angustia, se muestra una adquisición del yo, en enjuiciamiento. En el aspecto físico se alcanzan los siguientes logros:

- "1.- La mielinización en las vías nerviosas está suficientemente avanzada para permitir la función dirigida de los aparatos del sensorio.
- 2.- Permite la coordinación de los efectores para poner grupos de músculos al servicio de series de acciones.
- 3.- Permite ajustes de la postura y del equilibrio, necesarios como punto de partida para estas acciones"⁽⁹⁾.

También al estrés se le ha relacionado directamente con el concepto de alienación pues se ha considerado, que es la sociedad, la generadora de demandas estresantes y de coacciones de las formas en que el individuo las afronta. Sociólogos como Marx, Weber y Durkheim, escribieron ampliamente sobre el tema. En 1893, éste último describió la alienación como una condición de anomia que aparece cuando el individuo experimenta la falta o la pérdida de las normas adecuadas que guían sus esfuerzos por alcanzar las metas socialmente predeterminadas. "Hablar de impotencia, falta de normas, aislamiento y alejamiento de uno mismo, con lo que

(9) Ibidem. Pág. 9.

Seeman (1959,1971) se refiere a las cinco variantes del concepto de alienación (véase también Kamungo 1979; Mc. Closky y Schaar 1965), es situar claramente la alienación bajo la rúbrica general del estrés"⁽¹⁰⁾

Desde el punto de vista sociológico se han clasificado las maneras como la sociedad puede provocar estrés al individuo:

- Adaptando al Individuo. Las aptitudes del individuo para afrontar el entorno, dependen de la eficacia de las soluciones que le proporciona su cultura; y los recursos que emplea, dependen de la idoneidad de las situaciones previas a las que ha sido expuesto.
- Configurando Personas y Grupos. La configuración de una reacción emocional, así como la forma en que se exprese o se domine, depende del significado y de la importancia que la cultura otorgue a las transacciones del sujeto con el entorno. Se han encontrado "notables diferencias en cuanto a los modelos convencionales de conducta emocional, como las manifestaciones de duelo, los rituales de cortejo y matrimonio y las formas institucionalizadas de agresión en el deporte y la guerra"⁽¹¹⁾
- La Sociedad también puede ser Estresada. Los pensamientos, sentimientos y actos de las personas no son los únicos que se ven influidos por el sistema social en el que nacen; a su vez, las personas también influyen sobre el sistema, produciendo cambios sociales.

⁽¹⁰⁾ LAZARUS, RICHARD S. y FOLKMAN, SUSAN. "Stress y Procesos Cognitivos". Editorial Martínez Roca. México, D.F., Pág. 28.

⁽¹¹⁾ LAWTHER, JOHN D. "Psicología del Deporte y del Deportista". Editorial Paidós, Buenos Aires. Pág. 14

C. TEORÍA COGNOSCITIVA DEL ESTRÉS, RICHARD S. LAZARUS.

La Teoría del Estrés de Richard S. Lazarus, esté considerada dentro de la Psicología Cognoscitiva de la Emoción, y estudia los determinantes inconscientes de las cogniciones.

Lazarus cuestiona las teorías que sobre el estrés se habían estado haciendo. Comenta que el estímulo o entorno físico por sí sólo, no es suficiente para causar enfermedad, que ésta sólo se presentará si se dan otras condiciones, tales como tejidos vulnerables o procesos de afrontamiento inadecuados. También opinó que el estrés no es sinónimo de activación arousal, ya que lo sitúa en riesgo al organismo en su incapacidad para mantener parámetros óptimos, para lograr un máximo rendimiento psíquico y conductual.

Richard Lazarus, entonces considera:

"El estrés se sitúa entre la sobreestimulación (sobrecarga) y la acción atenuadora (o restauradora) del organismo, que implica una estrategia adaptativa"⁽¹²⁾.

"El grado en que las vulnerabilidades físicas influyen en la vulnerabilidad psicológica del sujeto, dependerá de las consecuencias que tales desventajas le reporten"⁽¹³⁾.

⁽¹²⁾ VALDEZ, MANUEL y DE FLORES, TOMAS. "Psicobiología del Estrés". Editorial Biblioteca de Psicología, Psiquiatría y Salud. México, D.F., Pág. 13.

⁽¹³⁾ LAZARUS, RICHARD S. y FOLKMAN, SUSAN. "Stress y Procesos Cognitivos". Editorial Martínez Roja. Pág. 75.

Los trabajos de Lazarus y Cohen, hablan de tres tipos de acontecimientos generadores del estrés:

1. Cambios mayores que afectan a un gran número de personas. A menudo se refieren a cataclismos situados fuera de cualquier tipo de control. Se incluyen en este grupo los desastres naturales que pueden ocurrir sumamente rápido, tales como, los temblores de tierra y los huracanes, o las catástrofes producidas por el hombre y que pueden prolongarse, como el encarcelamiento o la guerra.
2. Cambios mayores que afectan sólo a una persona o a algunas. Se refieren a acontecimientos que se hallan fuera de control para el individuo, como es el caso de la muerte de un ser querido, una amenaza a la propia vida, una enfermedad incapacitante o perder el puesto de trabajo. También se refieren a los acontecimientos que influyen de manera importante en el individuo, como es el caso de los divorcios, dar a luz o someterse a un exámen.
3. Ajetreos diarios. Estos se refieren a aquellas pequeñas molestias que se sufren a diario, y que perturban de manera importante en un momento dado. Ejemplos: tener que soportar excesivas responsabilidades, sentirse solo, reñir con el cónyuge, convivir con un fumador desconsiderado, o cuando el perro se orina en la alfombra.

TEORIA DEL ESTRES.

Richard Lazarus opinó que el estrés es el resultado de conflictos entre las identidades sociales e individuales, aparecidas a lo largo de la vida; que se trata del desajuste entre las aspiraciones culturales preescritas y los caminos de que dispone el individuo dentro de la estructura social para satisfacerlas. Explica que en la relación individuo-entorno, se presentan dos procesos cognitivos:

- a) Evaluación Cognitiva. Que es el proceso evaluativo que determina por qué y hasta qué punto es estresante, una relación determinada o una serie de relaciones entre el individuo y el entorno.
- b) Afrontamiento. Proceso a través del cual, el individuo maneja las demandas y emociones que evalúa como estresantes de la relación individuo-ambiente.

Comenta que el proceso de evaluación cognitiva se da antes que el proceso de afrontamiento, y es por ello que las denomina Evaluación Primaria y Evaluación Secundaria, respectivamente. Tanto la evaluación como el afrontamiento, traerán como resultado, la adaptación a las tres áreas constitutivas del ser humano:

1. La Física o Salud del Organismo.
2. La Psíquica o Estado Moral.
3. la Social o Funcionamiento Social.

a) EVALUACION COGNOSCITIVA.

Es un mecanismo necesario para poder sobrevivir a las situaciones peligrosas. "No nos sorprende que las plantas hayan desarrollado unos mecanismos complejos de discriminación de proteínas esenciales, o que los animales hayan ideado mecanismos para distinguir los depredadores peligrosos a sus respectivas especies... Entonces ¿por qué había de sorprendernos que una especie tan evolucionada neurológicamente como el homo sapiens haya desarrollado un conjunto de procesos cognitivos altamente simbólicos para distinguir entre experiencias que dañan, amenazan, retan o nutren?"⁽¹⁴⁾.

La evaluación cognitiva media las reacciones del individuo con su medio ambiente y determina las consecuencias que un acontecimiento dado provocará en el individuo. Es una actividad mental en la que se incluyen los procesos de enjuiciamiento, discriminación y elección basada en la experiencia pasada. Es un proceso rápido e intuitivo que ocurre de forma automática, que se diferencia del pensamiento reflexivo que es más lento y abstracto.

"La evaluación cognitiva refleja la particular y cambiante relación que se establece entre un individuo con determinadas características (valores, compromisos, estilos de

⁽¹⁴⁾ Ibidem. Págs. 48 y 49.

pensamiento y de percepción) y el entorno, cuyas características deben predecirse e interpretarse"⁽¹⁵⁾.

Así pues, si el organismo evalúa la situación como amenazadora e incierta, entrará en un estado en el que el nivel de estrés será permanentemente alto; si por el contrario, la evalúa como segura y se siente capaz de dominarla, la respuesta fisiológica que caracteriza al estado de estrés disminuirá o desaparecerá por completo, aún cuando la situación haya sido en sí misma peligrosa.

A su vez, la ambigüedad del ambiente exterior (situaciones ambigüas, novedosas, inciertas, inminentes, confusas e incompletas, propias del entorno geográfico, biológico y social) y la vulnerabilidad del ambiente interior del individuo (compromisos, creencias y recursos propios en relación con los grupos a que pertenece, además de sus percepciones y expectativas individuales), determinan la evaluación cognitiva de cada situación.

La Evaluación Primaria o Cognitiva hará una distinción de las situaciones ambientales dentro de las siguientes categorías:

1. Situaciones Irrelevantes.

Se dan cuando el individuo no concede valor, necesidad o compromiso al encuentro. Aunque las evaluaciones de lo irrelevante no son de gran interés adaptativo por sí

⁽¹⁵⁾ Ibidem. Pág. 49.

mismas, si lo son los procesos cognitivos necesarios para la catalogación entre señales relevantes e irrelevantes, de modo que solamente se producirá la acción, cuando tales señales representan algo deseable o necesario.

2. Situaciones Benigno-Positivas.

Tienen lugar si las consecuencias del encuentro se valoran como positivas, es decir, si preservan o logran el bienestar o si parecen ayudar a conseguirlo. Tales evaluaciones se caracterizan por generar emociones placenteras tales como alegría, amor, felicidad, regocijo o tranquilidad. Sin embargo, estas evaluaciones generalmente se dan con un cierto grado de aprensión; es el caso de aquellas personas en las que existe siempre la certeza de que los estados ideales no duran, o de aquellas que piensan que sentirse bien tiene un precio y muy probablemente se sienten culpables y ansiosas ante tales evaluaciones.

3. Situaciones Estresantes.

Aquí se concluyen las evaluaciones que significan:

- Daño o Pérdida. Aquí se incluyen situaciones tales como haber sufrido una lesión o enfermedad incapacitante, daño a la estima propia o social, o bien, haber perdido a un ser querido.

- Amenaza. Son los daños o pérdidas que aún no han tenido lugar pero que se preveen, o que si ya se presentaron, se consideran las implicaciones negativas

para el futuro. En estos casos, el ser humano puede planear y tratar por anticipado algunas de las dificultades que se espera encontrar. Las amenazas permiten el afrontamiento anticipativo.

- Desafío. Al igual que la amenaza, también implica la movilización de estrategias de afrontamiento. La diferencia principal, es que en el desafío hay una valoración de las fuerzas necesarias para vencer en la confrontación (dominio o ganancia), cuya característica es generar emociones placenteras como la excitación y el regocijo, mientras que en la amenaza se valora principalmente el potencial lesivo (daño o pérdida) que se acompaña de emociones negativas tales como el miedo, ansiedad y mal humor.

Las evaluaciones de amenaza o desafío pueden ocurrir en forma simultánea o cambiar a lo largo de una situación. Un ejemplo del segundo caso sería evaluar la situación en un principio más amenazante que desafiante para luego pasar a considerarse a la inversa (como resultado del afrontamiento), o bien, debido a los cambios en el entorno que puedan mejorar su relación con el individuo.

Una evaluación primaria que proporcione resultados apropiados y efectivos, debe como mínimo aproximarse al flujo real de los acontecimientos. El desajuste entre la evaluación y el suceso real puede tomar dos formas básicas:

- o el individuo valora el daño, amenaza o desafío en situaciones y grados en los que no se dan
- o bien, la evaluación fracasará en el reconocimiento del daño, amenaza o desafío en los casos que se presentan.

b) AFRONTAMIENTO.

La primera interpretación teórica que se dió al concepto de afrontamiento fué la del concepto unidimensional de drive o arousal, derivada de la experimentación tradicional con animales y que lo explicaba como una conducta de huida y de evitación.

Posteriormente el modelo psicoanalítico lo definió como el conjunto de pensamientos y actos realistas y flexibles que solucionan los problemas y por consecuencia al estrés. También la psicología psicoanalítica del Yo dió una definición distinta de las anteriores. En ella diferencia varios procesos diferenciados por el individuo para manipular la relación individuo-entorno: se trata de una jerarquización del afrontamiento en la que los procesos del ego serán los más organizados y maduros, a continuación se manifestarán las defensas que se refieren a las formas neuróticas de adaptación, por último se encontraría el fracaso o fragmentación del ego que equivale a los niveles regresivos o psicóticos de la conducta.

De esta manera la psicología del yo, ha considerado al afrontamiento como un estilo o rasgo, más que como un proceso estructural y dinámico; lo cual ha tenido sus límites.

El afrontamiento pasa por varias etapas, las cuales son reflejos de las cambiantes demandas físicas y ambientales y de las correspondientes secuencias internas que tienen lugar en el sujeto:

- Anticipatoria o de aviso.

En esta etapa, el acontecimiento aún no ha ocurrido y los aspectos principales a evaluar incluyen: la posibilidad de que éste ocurra o no, el momento en que ocurrirá, y la naturaleza de lo que ocurra.

- Impacto o Confrontación.

En esta etapa se redefine o reevalúa la situación. Se encuentran diferencias no esperadas en cuanto al control que puede ejercerse sobre el acontecimiento.

- Postimpacto o Postconfrontación.

En esta etapa, emergen todo un conjunto de nuevas consideraciones o procesos anticipatorios, que contienen una serie de procesos de evaluación y afrontamiento, dirigidos no sólo al pasado y al presente, sino también al futuro.

Así pues, en el afrontamiento están implicados "aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas es-

pecíficas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo"⁽¹⁴⁾.

De la forma como el individuo se explique o afronte sus éxitos o sus fracasos se afectará la conducta destinada a su consecución, además de los sentimientos que se experimentan después del esfuerzo. "Cuando nos decimos a nosotros mismos que uno de nuestros éxitos se debe a la suerte, como atribución hablamos sólo de un hecho más de la vida, pero como evaluación podemos definir una amenaza, ya que connota dependencia de la suerte, que es imprescindible o denigra nuestra propia contribución al resultado obtenido. La atribución de que el esfuerzo o la persistencia es lo que explica nuestros fracasos puede tener un efecto deprimente como evaluación puesto que plantea dudas sobre nuestra capacidad para continuar el esfuerzo necesario para el éxito. En el mismo sentido, la atribución de que se necesita una capacidad superior para conseguir el éxito puede ser amenazante si tenemos dudas sobre nuestra propia capacidad"⁽¹⁷⁾.

El proceso de afrontamiento tiene dos funciones primordiales:

- Las Psicológicas:

. Aseguran la información adecuada del entorno.

⁽¹⁴⁾ Ibidem. Pág. 164.

⁽¹⁷⁾ Ibidem. Pág. 291.

- . Mantienen las condiciones internas satisfactorias, tanto para la acción como para el procesamiento de la información.
 - . Mantienen autonomía de movimientos, es decir, libertad para utilizar el propio repertorio, según un modelo flexible de expresión.
- Las Psicosociológicas.
- . Afrontan las demandas sociales y del entorno.
 - . Crean el grado de motivación necesaria para hacer frente a tales demandas.
 - . Mantienen un grado de equilibrio psicológico para poder dirigir la energía y los recursos a las demandas externas.

Richard Lazarus, junto con Susan Folkman, hicieron una clasificación de los tipos de afrontamiento, en dos grandes grupos:

- Afrontamiento dirigido al Problema.
dirigido a manipular o alterar el problema.
- Afrontamiento dirigido a la Emoción.
dirigido a regular la respuesta emocional a que el problema dé lugar.

AFRONTAMIENTO DIRIGIDO A LA EMOCION.

Tiene más probabilidades de aparecer cuando ha habido una evaluación en la que se considera que no se puede hacer

nada para modificar las condiciones lesivas, amenazantes o desafiantes del entorno.

Su objetivo es la búsqueda de apoyo emocional e incluyen las estrategias siguientes:

"La evitación, la minimización, el distanciamiento, la atención selectiva, las comparaciones positivas y la extracción de valores positivos a los acontecimientos negativos. Muchas de estas estrategias, derivan de las teorías e investigaciones realizadas sobre los procesos defensivos"⁽¹⁸⁾.

En algunos casos estas estrategias están dirigidas a aumentar el grado de trastorno emocional. Tal es el caso de los individuos que antes de sentirse mejor y encontrar un consuelo, necesitan experimentar primero un trastorno interno para poder pasar luego al autorreproche o a cualquier otra forma de autocastigo.

El afrontamiento dirigido a la emoción se utiliza para conservar la esperanza y el optimismo, para negar tanto el hecho como su implicación, para no tener que aceptar lo peor, para actuar como si lo ocurrido no importara.

Este tipo de afrontamiento puede ser normal o patológico, dependiendo de los beneficios que representen para el individuo a corto y a largo plazo. Los casos de enfermedad, desviación de la normalidad y los resultados no adaptativos, como consecuencia de defectos genéticos o falta de recursos adaptativos eficaces, son considerados por R. Lazarus como

⁽¹⁸⁾ Ibidem. Pág. 173.

un fracaso del individuo para afrontar adecuadamente situaciones estresantes.

A los procesos que modifican el modo de ver una situación amenazadora sin enfrentar realmente el peligro o ansiedad resultante se les llaman mecanismos de defensa, entendiendo por mecanismos de defensa a las "formas insatisfactorias de afrontamiento que producían modelos de sintomatología, cuyas características dependían del tipo de defensa"⁽¹⁹⁾.

Los Mecanismos de Defensa más utilizados para reducir la ansiedad son:

- Represión. Es la forma inmediata de eliminar de lo consciente los estímulos que provocan ansiedad. Sin embargo, si la represión es débil o si hay un rompimiento parcial en ella, las derivaciones de la experiencia original pueden dar lugar a un estado de ansiedad aún mayor.
- Negación. Al igual que el mecanismo de la represión, lleva al inconsciente los estímulos amenazadores. Sin embargo, la negación es un tipo de defensa más primitivo que el de la represión, ya que el individuo distorciona la realidad exterior para bloquear al agente perturbador.

⁽¹⁹⁾ Ibidem. Págs. 28 y 29.

- **Racionalización.** A través de este mecanismo, el individuo da razones lógicas y aceptables sobre sus acciones, pero falsas.
- **Intelectualización.** Implica el uso de un proceso de razonamiento altamente abstracto para reducir la ansiedad.
- **Formación Reactiva.** Se da cuando la persona reprime sus impulsos y sentimientos inaceptables, para luego expresar, por lo regular en forma exagerada, sentimientos incompatibles u opuestos a los que fueron reprimidos.

Es importante aclarar, que los mecanismos de defensa reducen la ansiedad, pero los problemas que la provocan permanecen inalterados.

Una larga tradición que se remonta a los tiempos de la Edad Media y de la Grecia Clásica, sostiene que la emoción (pasión) se halla separada de la cognición (razón) y de la motivación (deseo o voluntad). La emoción fué considerada como algo primitivo y el pensamiento y la racionalidad como algo divino.

R. Lazarus, considera que la casualidad emoción-cognición es bidireccional, no unidireccional como antes se pensaba, y que la experiencia de la emoción incluye tres componentes fusionados: el pensamiento, los impulsos a la acción y los cambios somáticos. Comenta que la evalua-

ción cognitiva media las reacciones emocionales en mayor o menor grado, aunque las emociones, una vez generadas, pueden afectar a los procesos de evaluación. La naturaleza de las emociones es filogenética (experiencia personal del individuo) y ontogenética (experiencia social del individuo).

AFRONTAMIENTO DIRIGIDO AL PROBLEMA.

Este afrontamiento aparece cuando, a las condiciones resultan evaluadas como susceptibles de cambio. Las estrategias de este tipo de afrontamiento son más amplias que las que se utilizan para afrontar la emoción, ya que éstas hacen referencia al entorno y al sujeto. Son estrategias conductuales para conseguir varias soluciones, buscar información, desarrollar un plan de acción.

Las estrategias que se refieren al entorno están dirigidas a modificar las presiones ambientales, los obstáculos, los recursos y los procedimientos.

Las estrategias que se refieren al sujeto se incluyen las que están encargadas de los cambios motivacionales o cognitivos, como la variación del nivel de aspiraciones, la reducción de la participación del Yo, la búsqueda de canales distintos de gratificación, el desarrollo de nuevas pautas de conducta o el aprendizaje de recursos y procedimientos nuevos.

La eficacia del afrontamiento depende de la coincidencia entre la evaluación secundaria de los recursos y las secuencias de los acontecimientos. "Idealmente los procesos eficaces nos permitirán una solución permanente que no dará lugar a la aparición de conflictos adicionales. Este tipo de resolución está marcado por el cese del esfuerzo por un estado positivo, caracterizado por la aparición de emociones de alivio, placer, satisfacción o alegría"⁽²⁰⁾.

Sin embargo, estos resultados no son los más frecuentes y se pueden presentar situaciones de ineficiencia o eficiencia aparente; el primer caso puede ser aquel en que el individuo evalúa que sus problemas están siendo derivados de los compromisos adquiridos con la organización social y económica en que se desenvuelve, pero aunque intenta un nuevo cambio, sus esfuerzos personales son insuficientes; el segundo caso se representa por las conductas que manifiestan una repetición constante de la interacción estresante, estas reevaluaciones expresan en distintos momentos las diferencias obvias entre tales evaluaciones y la realidad del medio, y se caracterizan por su compulsividad, contradicciones verbales, conductuales y somáticas.

La efectividad de la evaluación secundaria dependerá de la regulación tanto del malestar (afrontamiento centrado en la emoción) como del manejo del problema que está ocasionando el malestar (afrontamiento centrado en el problema).

⁽²⁰⁾ Ibidem. Pág. 212.

La evaluación de una persona que domina un problema en forma efectiva pero con gran costo emocional no puede calificarse como eficaz, como tampoco aquella que controla sus emociones adecuadamente, pero que no se dirige a la fuente del problema.

Los individuos que consideran que el resultado negativo de las situaciones estresantes, como consecuencia de sus esfuerzos o factores internos, manifestarán una pérdida de autoestima. Los individuos que consideran el resultado negativo de las situaciones estresantes como consecuencia de factores externos, tenderán a la ansiedad y en casos extremos a la depresión.

Los individuos que sean afrontadores efectivos, experimentarán menos estrés o se sentirán menos presionados por los acontecimientos estresantes habituales en la vida, ya que dominarán la situación de forma que se prevendrá el estrés o quedará mitigado en caso de aparecer. Cuando más efectivo sea el individuo en la mayoría de dos contextos en que se desenvuelve, menor será la paciencia y la intensidad de la motivación requerida y menor también la cantidad de energía utilizada "ello contribuirá a una mayor satisfacción, puesto que los objetivos en la vida, podrían alcanzarse de una forma más rápida, experimentando un menor grado de trastorno, cuando el afrontamiento implica un costo importante"⁽²¹⁾.

⁽²¹⁾ Ibidem. Pág. 75.

No se puede afirmar categóricamente que el estrés sea bueno o malo, lo que se puede cuestionar es en qué cantidad, en qué momentos de la vida, de qué clase y bajo qué circunstancias sociales y personales éste se presenta. Una estrategia para afrontar el estrés puede resultar efectiva en una situación, pero no puede serlo en otra y viceversa; es decir, la efectividad de una estrategia depende del grado en que resulta apropiada a las demandas internas y/o externas de la situación.

Pearlin en 1980 sugirió que para afrontar un entorno incontrolable es indispensable prescindir de los compromisos inútiles y reordenar prioridades.

CAPITULO II

D E P O R T E

- A) Antecedentes Históricos del Deporte de Alto Rendimiento.
- B) Algunas Clasificaciones de los Deportes.
- C) La Natación.
- D) Psicología Aplicada al Deporte.
- E) Teoría Cognoscitiva Aplicada al Aprendizaje del Deporte.

A) ANTECEDENTES HISTORICOS DEL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO

A lo largo de la historia de la humanidad, el deporte de alto rendimiento ha sido muy significativo; ha sido una actividad que se ha caracterizado por su evolución constante. El deporte de alto rendimiento ha abarcado desde lo más sublime hasta lo más instintivo; desde lo más individual hasta lo más social del ser humano.

Al principio las comunidades arcaicas dominadas por las vicisitudes del pensamiento mágico, consideraban con convicción religiosa, que las solemnidades celebradas con rigor y Perfección, o la competencia deportiva ganada, atraían sobre la tribu la bendición de los espíritus o los fluidos cósmicos bienhechores. Las civilizaciones antiguas celebran siempre su acontecimiento máximo tales como la siembra y la cosecha con fiestas de varias órdenes. Las danzas, las fiesta, las orgías Dionisiaca, el teatro y las competencias deportivas constituían entre otra, las solemnidades de reverencia a la naturaleza. Aún, acontecimientos menores tales como bodas, la ceremonia y rito del tatuaje o el plenilunio eran motivo de violentas competencias, juegos de fuerza o destreza y luchas representadas con simbolismos diversos.

Fue en el año 776 A.C. cuando en Grecia se realizó la primera olimpiada en homenaje a Zeuz. Hay quien dice que las olimpiadas comenzaron con el fin de aplacar una epidemia, después de haber consultado el oráculo. El cam-

peonato duraba siete días; el primero estaba dedicado a acontecimientos introductorios: juramentos, sacrificios, procesiones. El último, a la acción de gracias llamada Hecatombe ante el altar de Zeus y los doce dioses olímpicos; entonces se realizaba el gran banquete en el Pritaneo. Triunfar en una competición olímpica era la mayor aspiración del joven griego. Al término del certámen, el vencedor recibía como premio la corona de laureles y la palma, mientras oía proclamar por un heraldo, el nombre de su padre y de su patria. La calificación del competidor en los juegos olímpicos era única, social, moral y técnica. Debía ser de pura raza helénica, no haber cometido ningún delito, impiedad o sacrilegio. Una vez aceptado como candidato y después de un entrenamiento de diez meses, era sometido a una práctica de treinta días en Elis, durante el período que precedía a los juegos.

Los romanos, pueblo de negociantes y conquistadores, guerreros, de espíritu práctico se preocupaban por el derecho y no por la filosofía y el arte. El deporte adquiría una finalidad militarista y mercantil; apareció el profesional. De la emoción limpia y edificante de la agonística que pasa a la de los instintos. En el caso de Roma el espíritu que inspira al deporte, no está vinculado a un sistema de educación, los romanos querían simplemente divertirse, no poseían el carácter competitivo o agonístico, es decir, aquel vigor de ceremonia religiosa que los griegos imprimían a sus fiestas deportivas. Entre sus juegos más

famosos están los juegos Augusturales, Ceres y Seculares. La conquista Romana del Estado Griego democratiza los juegos olímpicos, pues ya no era necesario haber nacido griego para competir en Olimpia.

Surgieron ingenuas conversaciones que se transformaron en elucubraciones filosóficas. allá un joven robusto, destacado atleta, fué llamado Platón, el de espaldas anchas. Platón fué el gran atleta, fué el símbolo de la expresión del milagro del equilibrio griego: el deporte y la filosofía. Platón escribe: "El cuerpo humano que encierra nuestra alma, es un templo en el que se aloja una chispa de la divinidad. Se debe embellecer ese templo por medio de la gimnasia y los deportes, para que dios se encuentre bien en él. Así lo habitará mucho tiempo y nuestra vida transcurirá armoniosamente"⁽¹⁾.

Los filósofos de la educación y los gobernantes, han abogado a lo largo de los siglos para que se incluyan los juegos y los deportes en la educación de los niños. Jan Comenius, John Locke y también John Dewey pensaban que los juegos físicos eran esenciales para la educación.

⁽¹⁾ RIBEIRO DA SILVA ATHAYDE. "Psicología del Deporte y Prepración del Deportista". Editorial Kapeluz. Pág. 61.

B) ALGUNAS CLASIFICACIONES DE LOS DEPORTES.

La clasificación más difundida es la que cita Durand Georges en 1976:

1. DEPORTES INDIVIDUALES. Se caracterizan por el hecho de poner sólo al ejercitante frente al obstáculo que ha de vencer.
 - Atletismo
 - Natación
 - Gimnasia
 - Halterofilia
 - Ciclismo
 - Tennis
 - Ping-Pong

2. DEPORTES COLECTIVOS. Permiten la confrontación entre dos hombre o más, de una manera directa. Su práctica puede darse en campos deportivos, estadios o canchas bajo techo, según sea el deporte del que se trate. Requieren de un enfrentamiento cardiopulmonar bastante considerable.
 - Rugby
 - Baloncesto
 - Beisbol
 - Futbol Americano

3. DEPORTES DE COMBATE. Permiten la confrontación directa de dos hombres. Regulamrente se desarrollan en salas.
 - Tae Wan Do
 - Boxeo
 - Lucha
 - Judo
 - Esgrima

4. DEPORTES AL AIRE LIBRE. En este grupo de deportes son precisamente elementos naturales como la montaña, nieve, agua, las dificultades a vencer.
 - Esquí
 - Alpinismo
 - Náutica

Existen también clasificaciones del deporte desde el punto de vista psicológico, una de ellas es la pronunciada por Joan Riera:

1. DEPORTES SIN COOPERACION NI OPOSICION. El rendimiento depende primordialmente de la relativa entre el deporte y los objetivos con los que interactúa. Las ejecuciones de contrincantes y compañeros, aunque estén presentes en el campo psicológico del deportista, no forman parte de la interacción de objetos-deportista. Ejemplos:
 - Saltos desde el trampolín
 - Tiro con arco
 - Gimnasia deportiva.

2. DEPORTES CON COOPERACION PERO SIN OPOSICION. El deportista, objetos y compañeros forman parte de la interacción. Entre deportes se diferencian del grupo anterior, en que el deportista ha de establecer un total acoplamiento con el grupo para poder interactuar con los objetos. Ejemplo:
 - Natación sincronizado
 - Saltos hípicos
 - Patinaje por parejas.

3. DEPORTES CON OPOSICION Y SIN COOPERACION. Deportista, objetos y contrincantes forman parte de la interacción y tienen una influencia decisiva en el rendimiento. Ejemplos:
 - Natación
 - Atletismo
 - Tenis individual
 - Deportes de lucha

4. DEPORTES CON OPOSICION Y COOPERACION. Los deportistas, objetos, contrincantes y compañeros forman parte de la interacción. El rendimiento depende del afrontamiento entre dos grupos. Ejemplo:
 - Water polo
 - Tenis por parejas
 - Deportes por equipo.

Otra clasificación es la que se ha hecho por distintos grados de entrenamiento.

1. DEPORTE BASICO. Se refiere a la parte predominante del deporte escolar, como también la gran parte de la práctica del deporte por iniciativa propia. Sus funciones son de preparación general, instructivos educativos y saneamiento.

2. DEPORTE RECREATIVO. Este se ha considerado como medio para lograr un descanso sano, el reestablecimiento activo y la organización atractiva del tiempo libre.
3. DEPORTE PROFESIONAL APLICADO. Requiere de un entrenamiento diario, que incluye sobrecargas elevadas y un orden del día rigurosamente concorde al entrenamiento. No exige resultados deportivos sobresalientes, sino únicamente como preparación eficaz para una actividad profesional.
4. DEPORTE DE ALTAS MARCAS. Está orientado a obtener el máximo resultado deportivo absoluto, es decir, que exprese con mayor plenitud el papel del deporte como actividad que hace superar los límites de las posibilidades humanas. El entrenamiento que llevan los deportistas es similar al anterior, pero en este caso, con la intención de participar en las competencias eliminatorias y olimpiadas.

C) LA NATACION.

Margaret Mead, cuando describe la temprana educación de Manús de Nueva Guinea dice: "Afirmar los pies en la tierra y nadar ocurren casi simultáneamente; por eso el conjuro que se recita sobre la mujer parturienta dice 'Que no puedas tener otro hijo hasta que camine y nade' "(2)

Puede decirse que la natación es casi tan antigua como el hombre, pues en la antigüedad no se disponía de puentes para trasponer las corrientes de agua y fué necesario aprender a hacerlo a nado. Los pueblos antiguos fenicios y cartagineses, francos, iberos y germanos sabían nadar y si bien los persas, por razones religiosas, descuidaron la natación, los griegos imponían a sus hijos dos enseñanzas básicas: leer y nadar.

"Los soldados de las legiones romanas nadaban bien y cruzaban los ríos con su armadura. Los soldados de Anibal atravesaron el Ródano a nado; Cesar se alejó del mismo modo de la sitiada Alejandría; Agripina se salvó nadando de la persecución de Nerón; y para Augusto era un placer enseñarles a sus tres nietos los secretos de la natación"(3).

(2) THOMAS, ALEXANDER. "Psicología del Deporte". Editorial Herder. Barcelona, España. Pág. 16.

(3) Diccionario Enciclopédico Ilustrado. Editorial Bibliográfica Argentina S.R.L.

La natación pone en ejercicio los principales músculos del cuerpo y desarrolla considerablemente el sistema cardio-respiratorio.

El estilo de cada deporte es algo más que una mecánica elemental, está determinado por las características estructurales del individuo y por los modelos de su medio social. En el caso de la natación existen cuatro estilos principales: libre o crawl, mariposa, dorso y pecho.

1. LIBRE O CRAWL. Generalmente los nadadores adoptan el crawl, porque es el que permite alcanzar una velocidad mayor. Tendido boca abajo sobre el agua, el nadador se impulsa moviendo las piernas y los brazos de modo alterno, regular y constante, mientras respiera a ritmo de la brazada aprovechando el balanceo del cuerpo. Las pruebas pueden ser de 50, 100, 200, 400, 800 y 1,500 metros. A causa de que la longitud de una alberca olímpica es de 50 m., la distancia de cada prueba determina el número de tramos o vueltas a recorrer. Durante la competencia y al final de cada tramo, los extremos de la alberca deben ser tocados con cualquier parte del cuerpo.
2. MARIPOSA. Este estilo consiste, partiendo de una posición horizontal, en impulsar ambos brazos hacia adelante por encima del agua, llevándolos en seguida hacia atrás por debajo, en patrones simétricos, simultáneos y sucesivos, de suerte que el pecho del nadador, en cada movimiento, sale por encima de la superficie. Los miembros inferiores se mueven juntos hacia abajo y hacia arriba, en una forma que se conoce como 'patada de delfín'. para dar vuelta al finalizar un tramo o concluir la prueba, ambas manos deben tocar simultáneamente y al mismo nivel la pared de la alberca. No se permite nadar bajo la superficie del agua excepto lo que alcanza la brazada y una o más patadas despues de la salida y en cada vuelta. Las pruebas son de 100 y 500 metros.
3. NADO DE DORSO. Dentro de la alberca, mirando hacia la meta y con las manos apoyadas en los asideros de los bancos de salida, el competidor atiende las dos señales sucesivas: 'en sus marcas' y el disparo que precisa el arranque. El concursante nadará de espaldas; si abandona esta posición antes de que la cabeza, el brazo o la mano hayan tocado la pared de la alberca, bien para dar la vuelta, o bien para finalizar la prueba,

será descalificado. las pruebas pueden ser de 100 y 200 metros.

4. PECHO. Al desarrollar este estilo, el nadador impulsa ambos brazos hacia adelante, a partir del pecho, llevándolos en seguida hacia atrás en patrones simétricos, simultáneos y sucesivos; los hombros van en línea con la superficie del agua, mientras los miembros inferiores, partiendo de una posición que semeja la figura de un rombo, son lanzados hacia los lados hasta formar una V y regresar a la postura inicial. Para dar vuelta al finalizar un tramo de 50 m. o al terminar la prueba, ambas manos deben tocar simultáneamente y al mismo nivel la pared de la alberca. Las pruebas pueden ser de 100 y 200 metros.

Los problemas de entrenamiento para nadadores de alto nivel cuentan con conocimiento sobre fisiología biomecánica y kinesiología. En la alberca se requiere que los nadadores se esfuercen físicamente, usando trajes de arrastre, llantas, pelotas, tubos, cuerdas de estiramiento, pesas en las muñecas y otros objetos semejantes para adquirir velocidad. El trabajo de la alberca es complementado con carrera, yoga, calistenia, bancas, poleas, con el objeto de que los atletas obtengan fuerza, vigor y flexibilidad.

D) PSICOLOGIA APLICADA AL DEPORTE.

La llamada psicología deportiva es una disciplina muy joven aún. Los antecedentes históricos más significativos desde su creación como tal, datan de hace apenas unas décadas.

En 1965 esta disciplina obtiene su reconocimiento internacional con la celebración del Primer Congreso Mundial de Psicología del Deporte en Roma, por Geruncio Antonelli

En la década de 1970 se consolida esta especialidad en varios países fundándose asociaciones nacionales y supranacionales, como la Federation Européen de la Psychologie du Sport et des Activités Corporelles (FEPSAC). También se inicia la publicación de boletines y nuevas revistas como el "Journal of Sport Psychology", editado en Chanpaing, Illinois en 1979. Se incrementan los encuentros entre los psicólogos interesados en la actividad física y el deporte.

En 1973 se celebra en Madrid el Tercer Congreso Mundial de la Psicología del Deporte.

En México, el 14 de octubre de 1988, en la Confederación Deportiva Mexicana (CODEME) se declaró formalmente inaugurada la Federación Mexicana de Psicología Aplicada al Deporte, quedando como presidente el Lic. Gabriel Vásquez y Fernández.

Una de las personas más interesadas en dar validez a la educación deportiva ha sido Erik Ricdol, él menciona que la visión del deporte es la actividad física y no sólo el juego o la lucha, aunque éstas sean sus características más llamativas. El deporte también es educación, el deporte ejemplifica las reglas de la convivencia de la sociedad humana, da una medida razonable a la relación entre el fuerte y el débil, y finalmente insobornable como ninguna otra área de la vida, muestra el logro del éxito como resultado de la capacidad personal. Desde este punto de vista, el deporte implica elementales funciones sociales de las cuales, el estado, la comunidad y, por ende, la política, no pueden prescindir.

Antonelli, primer presidente de la Unión Internacional de Psicólogos Deportivos, pronunció: "La psicología del deporte debe ser considerada como una respuesta a la correspondiente demanda del mercado, o más bien, de nuestra civilización ante la exigencia de un incremento constante del rendimiento deportivo, el deporte ya no se puede permitir del lujo de seguir desdeñando ciertas causas de triunfo y fracaso hasta ahora consideradas de segunda categoría"⁽⁴⁾.

En 1978, Lawter John escribió: "La psicología del deporte es una disciplina que intenta aplicar los hechos y principios psicológicos al aprendizaje, a la performance y a

⁽⁴⁾ COLIN GONZALEZ, SANDRA GUADALUPE y GOMEZ SANCHEZ, DOLORES. "Sistema de Motivación y de Entrenamiento". Tesis de la UNAM.

la conducta humana, relacionada con todo el ámbito de los deportes⁽⁵⁾.

En 1980, Thomas considera: "La psicología del deporte investiga, como disciplina científica, las causas y los efectos de los procesos psíquicos que tienen lugar en el ser humano antes, durante y después de una actividad deportiva"⁽⁶⁾.

En 1983, Laura García y Caballero indicó: "La psicología deportiva es una actividad que se aplica en un contexto multidimensional, es decir, que incluye a la actividad física que va desde propósitos recreativos hasta un nivel competitivo de alto rendimiento"⁽⁷⁾.

Winkler también trató el tema del deporte e hizo una relación de éste con la política, estableciendo las diferencias fundamentales entre las acciones fundamentales de cada uno de ellos:

- En la acción deportiva, las reglas son simples, el árbitro las interpreta en el acto a la vista de todos... En la acción política, las reglas son complicadas, poco conocidas, ningún árbitro oficial interviene en seguida.
- En la acción deportiva, el enfrentamiento es físico, puede observarse e imitarse; al parecer reina total

⁽⁵⁾ BERMEJO ESCUDERO, GLORIA. "La Psicología y la Actividad Deportiva". Tesis de la Facultad de Psicología de la UNAM. Pág. 29.

⁽⁶⁾ RIERA, JOAN. "Introducción a la Psicología del Deporte". Editorial Martínez Roca. Barcelona, España. Pág. 31

⁽⁷⁾ Ibidem. Pág. 30.

- objetividad (los encubrimientos como el doping o el fraude sólo son visibles para los iniciados)... En la acción política, el enfrentamiento es intelectual, en prolongados discursos, mediante un fascinante debate. Las verdaderas intenciones a menudo queda veladas. Los discursos son incomprensibles para muchos.
- Las reglas deportivas tienen validez absoluta, pues de lo contrario no se podría hacer deporte... Las reglas sociopolíticas siempre están condicionadas históricamente y por ello son modificables.

E) TEORIA COGNOSCITIVA APLICADA AL APRENDIZAJE DEL DEPORTE

El hombre es capaz de realizar dos actos motores:

- Movimientos cuyos patrones estructurales forman parte del desarrollo genético (permanecer de pie, andar).
- Movimientos originados de una concepción mental, con objetivos definidos, que el sistema neuromuscular es capaz de transformar en acontecimientos cinéticos (el uso de herramientas, escribir, tocar instrumentos musicales o participar en competencias deportivas).

La capacidad y habilidad para regular la actividad motriz, es una adquisición del hombre, posterior a su nacimiento; desarrollar tales habilidades, destreza y eficiencia, es uno de los objetivos de la educación física en general. El ser humano puede no sólo ejecutar movimientos según la imagen de sus pensamientos, sino también, mejorar esa ejecución. Psicológicamente eso significa, que la actividad motora es regulada, no sólo por el pensamiento, sino también por sensaciones, percepciones, imaginación, o sea, por la totalidad de los procesos psíquicos.

El aprendizaje tiene lugar ahí donde las acciones de la persona son dirigidas por el objetivo consciente, de asimilar determinados conocimientos, hábitos, destrezas.

La actividad específica del sujeto que tiene como objetivo aprender, se denomina aprendizaje. Esta capacidad alcanza su desarrollo sólo hacia los seis o siete años, formándose sobre la base de los tipos anteriores de la actividad, tales como: el juego, el lenguaje, el comportamiento práctico, etc. El aprendizaje incluye:

1. Asimilación de información sobre las propiedades significativas del mundo, necesaria para la exitosa organización de distintos tipos de actividad. El producto de este proceso son los conocimientos.
2. El dominio de los métodos y operaciones que conforman todas esas formas de actividad. El producto de este proceso son los hábitos.
3. La asimilación de los procedimientos para utilizar la información deseada en correspondencia con las condiciones que tiene la tarea y el objetivo propuesto. El producto de este proceso son las habilidades.

El atleta de alto rendimiento, requerirá del logro de una performance (ejecución) automática de sus movimientos, debido a que las señales que se presentan en una competencia deportivas se suceden con gran velocidad. Necesitará percibir clara y rápidamente, además de dirigir su atención hacia adelante con vistas al quehacer de la próxima secuencia, mientras su cuerpo da respuesta a una señal anterior. Podrá "concentrarse en el exterior y captar las señales adecuadas con mayor prontitud, utilizar los estantes de pausa para planificar la estrategia, reajustar las ubicaciones preparatorias, etc. Ha aprendido, después de una dura experiencia, a dirigir sus planes y energía hacia hechos deportivos, no a cosas sin importancia"^(*).

Existen tres teorías del aprendizaje que se aplican en el ámbito deportivo:

1. La teoría cognoscitiva, se aplica en la Fase de conocimiento en la que el atleta intenta consciente y activamente entender las actividades por realizar y lo que

(*) LAWTHER, JOHN DOBSON. "Psicología del Deporte y del Deportista. Editorial Paidós. Buenos Aires, Argentina. Pág. 97.

ellas exigen. Esta teoría promueve el proceso de la comunicación o retroalimentación, en donde habrá un flujo de información que el individuo captará, seleccionará y organizará, archivándola en el recuerdo para posteriormente retomarla y realizar la habilidad adecuada.

2. La teoría asociativa. Se aplica en la Fase automática en la que el atleta ya ha desarrollado una imagen del movimiento deseado. Esta teoría favorecerá la fijación de secuencias de movimientos donde el individuo asociará la repetición de un estímulo para que se logre una asociación automática.
3. Teoría Operante. Se aplica en la Fase automática en la que el atleta, después de muchas horas de práctica, adquirirá la habilidad para ejecutar ejercicios en forma consciente y con un mínimo de errores, pensará poco antes de ejecutarlos. Esta teoría consiste en proporcionar reforzadores preferentemente sociales, que logren modificar ciertas conductas deseables e indeseables, tendrá la habilidad para ejecutar ejercicios en forma consciente y con un mínimo de errores

Hay tres maneras diferentes de emplear el concepto de cognición:

1. Hechos cognitivos.
2. Procesos cognitivos
3. Estructuras cognitivas.

1. LOS HECHOS COGNITIVOS. Se refieren a pensamientos e imágenes identificables que tienen lugar en el flujo del consciente del individuo, o se pueden recuperar fácilmente si así se desea, Beck (1976) los ha descrito como pensamientos automáticos, mensajes directos que aparecen en forma acortada, casi siempre aceptados y creídos sin reservas, se experimentan como espontáneos, a menudo se expresan en términos de 'podría, debería o tendría que', y son relativamente ideosincráticos y difíciles de interrumpir. Debido a la naturaleza habitual de las expectativas y creencias es probable que se vuelvan automáticas y aparentemente involuntarias.
2. PROCESOS COGNITIVOS. Se refiere a la manera en que automática o inconscientemente procesamos la información, incluidos los mecanismos de investigación y almacenamiento y los procesos de inferencia y recuperación, los cuales forman representaciones y esquemas mentales. El conocimiento personal de tales procesos

cognitivos y la capacidad de controlarlos representa la metacognición como el que proporciona un enlace entre lo que normalmente permanece al margen de conocimiento consciente lo que es accesible a la evaluación, investigación y almacenamiento. Ejemplo:

Los individuos que imaginan a otros como muy competitivos, en consecuencia tenderán a comportarse competitivamente hacia ellos. Esto a la vez provoca reacciones competitivas que confirman sus visiones competitivas del mundo. así la suposición inicial actúa como profecía que se cumple.

3. ESTRUCTURAS COGNITIVAS. Se refiere a las suposiciones tácitas, las creencias, los compromisos y los significados que influyen en las formas habituales de interpretación personal y del mundo. Las estructuras cognitivas pueden considerarse como esquemas que están implícitos u operan a un nivel inconsciente, son altamente interdependientes y pueden estar ordenadas de manera jerárquica. Las estructuras cognitivas pueden engendrar procesos y acontecimientos cognitivos y afectivos, que a su vez, pueden ser desarrollados o modificados por procesos o acontecimientos en marcha. "La mayor probabilidad de que se produzca un cambio en las estructuras cognitivas radica en el descubrimiento a través de la experiencia práctica, de que las antiguas estructuras cognitivas son cuestionables y no están justificadas, y que la adopción de estructuras nuevas y más adaptativas es gratificante"⁽⁹⁾.

⁽⁹⁾ MEICHENBAUN, DONALD. "Manual de Inoculación de Estrés". Editorial Biblioteca de Psicología, Psiquiatría y Salud. Págs. 22 y 23.

CAPITULO III

ESTRES Y DEPORTE

- A) Antecedentes Históricos del Estrés en el Ejercicio Físico.
- B) Estrés en el Deporte.
- C) Afrontamiento del Estrés en Entrenamientos y competencias Deportivas

A) ANTECEDENTES HISTORICOS DEL ESTRES EN EL EJERCICIO FISICO.

La ejecución del ejercicio físico a lo largo de la historia de la humanidad ha implicado cierto grado de atención, para la satisfacción de sus necesidades.

La mayoría de los ejercicios físicos hoy conocidos tenían al principio un carácter productivo para poder satisfacer las necesidades concretas del hombre. Tal es el caso de la carrera primitiva, practicados en la caza. Posteriormente el ejercicio y entrenamiento de los movimientos físicos acabaron dándole un alto grado de perfección técnica.

Un aprendizaje metódico, es decir, una educación cuidadosa de los movimientos humanos no fue posible hasta alcanzar un grado más elevado de cultura. "Eichel opina que ya aparecen inicios de una formación física consciente en las tribus agricultoras y ganaderas, pero que sólo a fines de la comunidad primitiva nace la primera forma específica, la formación militar"⁽¹⁾.

Posteriormente los ejercicios físicos tuvieron una evolución, pues ya no estaban ligados a la producción para la satisfacción de necesidades primarias. Estos comenzaron a utilizarse para la ejecución de trabajos fabriles y artesanales, en donde ya no es el hombre quien se sirve de un instrumento, sino que ahora el hombre es quien servirá a la máquina.

(1) MEINEL KURT. "Didáctica de Movimiento". Editorial Orbe. México, D.F. Pág. 24.

quina. Fue entonces cuando Marx y Engels hicieron reflexiones sobre el movimiento humano, argumentando que el trabajo en las máquinas, además de perjudicar gravemente el sistema nervioso, subyuga el juego múltiple de los músculos y confisca toda la libertad de acción corporal y espiritual. "El creciente empobrecimiento de la dinámica corporal de la vida moderna, sobre todo la falta de movimientos de todo el cuerpo al aire libre, representa una gran amenaza para la salud pública. Este peligro sólo puede ser eliminado si, en un largo desarrollo pacífico de racionalización técnica del trabajo humano"⁽²⁾.

El deporte es una actividad que puede permitir al hombre el desarrollo de sus plenas facultades, sin embargo, a lo largo de la historia, el acceso a su práctica se ha limitado a unos cuantos. Desde el tiempo de los griegos se requería de atletas de raza helénica. En el siglo XIX, con la definición inglesa del término amateur se requería de atletas de raza noble. Hoy en día la clase burguesa puede tener más posibilidades de practicarlo que la clase subdesarrollada. No obstante, la clase subdesarrollada ha manifestado en muchas ocasiones su energía y su coraje a través de un impulso agonístico, capaz de lograr altos rendimientos en la ejecución deportiva.

También desde hace muchos años se ha discutido la posibilidad de la enseñanza de los deportes, argumentando que

(2) Ibidem. Pág. 21.

el aprendizaje de éstos favorece la formación del hombre. "Las escuelas y universidades de muchas sectas y ordenes religiosas han mantenido la actividad deportiva, con vistas a la formación del carácter, el desarrollo de la autodisciplina y la tolerancia al dolor, de la incomodidad y del peligro"⁽³⁾.

Hoy en día de una u otra manera, se ha logrado que los deportes sean practicados como distracción del trabajo pesado y como terapia mental. También se ha considerado como un instrumento adecuado para la integración y solidaridad grupal, el conocimiento entre ambos sexos, la expresión de formas estéticas con gracia y belleza, o como un sustituto para los vicios e impulsos agresivos.

⁽³⁾ Mc. INTOSH P.C., Sport in Society. Pág. 107.

B) ESTRES EN EL DEPORTE.

El deporte puede considerarse una actividad que está caracterizada por el rendimiento, porque en él las normas que lo determinan son particularmente perceptibles y determinables. "La orientación del comportamiento hacia estándares superiores, hace que la vivencia del éxito o fracaso y la elaboración de esa vivencia, sean los criterios esenciales del comportamiento referido al rendimiento; y que el motivo del rendimiento, como el deseo de hacer algo en la mejor forma posible, se dividen dos componentes relativamente independientes: 'La esperanza del éxito' y 'El temor al fracaso' "(4).

Es cierto que la preparación para un alto nivel de performance (ejecución deportiva) implica un trabajo fuerte y agotador para lograr el autocontrol a pesar de la enorme fatiga y en cierto modo autocastigo, pero también es cierto que el atleta de este nivel competitivo experimenta placer. "Se deduce de ello, que el hombre necesita probar su capacidad máxima, y a veces, llegar hasta el límite del esfuerzo humano. Además, en contra de lo que pueda creerse, el placer intenso no solamente reside en el record o marca obtenida, sino también en el máximo esfuerzo físico"(5). En general los buenos atletas no buscan victorias fáciles. Neces-

(4) KOCH, KARL. "Hacia una Ciencia del Deporte". Editorial Kapeluz. México, D.F. Pág. 85.

(5) LAWTHER, JOHN. "Psicología del Deporte y del Deportista". Editorial Paidós, Buenos Aires. Pág. 15.

sitan del desafío, amenaza y peligro de ser derrotados. Las derrotas no suprimen su deseo de seguir compitiendo si no se producen con frecuencia, a no ser que éstas sean muy frecuentes.

El nivel de pretenciones de una persona, se determina según los objetivos elegidos; dependerá de la evaluación de éxitos y fracasos pasados que sean de importancia para ella. El nivel de pretenciones lo establecerá la persona, "en un punto intermedio entre tareas y objetivos extremadamente difíciles o extremadamente fáciles, de tal manera que conserva para sí determinada perspectiva"⁽⁴⁾.

El control de las tensiones intensas en el deportista es de suma importancia, ya que éstas provocarán con mayor o menor intensidad, dificultades de concentración de la atención y acenturarán los procesos de inhibición interna, que pueden llevar al deportista a 'titubear' con las piernas, con los pies, manos o brazos; a temblar a desorientarse, trayendo como consecuencia la disminución de su rendimiento.

La máxima tensión que podrán soportar los deportistas de alto rendimiento, dependerá del manejo que puedan hacer de la angustia causada por el exceso de presión emocional.

Es difícil predecir taxativamente que consecuencias tendrán el progreso de la instrucción de cada individuo y

(4) PETROVSKY, A. "Psicología General". Editorial Progreso Moscú. Pág. 111.

los diversos niveles de ansiedad alcanzados en ésta. Sin embargo, por lo general la ansiedad extrema afectará desfavorablemente la tasa de instrucción de la mayor parte de los atletas, así como su actuación motora, mientras que un grado de ansiedad menor pareciera que mejora la capacidad receptiva para la instrucción y para la ejecución de las prácticas deportivas.

Uno de los defectos específicos de las reacciones emocionales en los deportistas es la anestesia temporal que se observa por ejemplo, en los jugadores de fútbol, que pueden permanecer ajenos a accidentes tan graves como la ruptura de un hueso, hasta que sus cuerpos dañados se desploman.

El ejercicio físico tiene las siguientes implicaciones fisiológicas: un aumento en las combustiones orgánicas y con ello en el consumo celular del oxígeno. Para mantener una adecuada nutrición oxigenativa tisular, el corazón debe correlativamente aumentar un gasto cardíaco, que es el volumen de sangre expulsado por el ventrículo en cada contracción, para mantener con ello un adecuado aporte de sangre en relación a las demandas metabólicas (respiración mitocondrial, producción y utilización de la energía ATP), o sea un estado de suficiencia cardiocirculatoria. Por su parte, el pulmón deberá incrementar la ventilación alveolar, la sangre recircular con mayor rapidez (transporte hémico) y los tejidos aumentar la difusión de gases y sustratos energéticos. El consumo de oxígeno ($\dot{V}O_2$) puede incrementarse con ejerci-

cio intenso en cifras hasta veinte veces superiores a las normales, llegando a consumos de cinco litros por minuto; el gasto cardiaco puede aumentar hasta cinco veces (25 litros por minuto) y la ventilación efectiva hasta veinte veces (160 litros por minuto).

Por lo que respecta al sistema nervioso central, dirige una serie de ajustes, a través de catecolaminas (liberadas por el sistema nervioso autónomo) se constriñen lechos vasculares tales como el riñón, mesenterio, piel y vasodilata otros, entre ellos el corazón, cerebro, músculos estriados, para así mantener la perfusión a donde más se necesita.

La fatiga muscular se presenta como protección a un organismo sobrecargado y presenta las siguientes características:

- Normalmente el atleta tiene un aspecto distraído y pierde peso.
- La piel, especialmente la de la cara, puede tornarse cetrina a medida que la persona va perdiendo su color.
- El atleta puede quejarse de sentirse continuamente cansado y puede holgazanear durante las sesiones de prácticas.
- Los vómitos son frecuentes entre los atletas en tensión emocional muy alta. Por fortuna las náuseas que preceden a una competición no parecen determinar un rendimiento inferior por parte del atleta; una vez que éste ha empezado a actuar, no le producen malestar físico alguno.

Por lo que respecta a las reacciones psicológicas implicadas durante el ejercicio físico intenso son las siguientes:

El individuo que no soporta el ejercicio hiperventila, se taquicardiza sin alcanzar su fase de adaptación, y se ve obligado a suspenderlo rápidamente debiendo esperar largo tiempo para lograr la recuperación y volver a sus cifras de ventilación basal.

El deportista entrenado, a través del tiempo desarrollará una condición especial, siendo capaz de efectuar trabajos físicos mayores con menor consumo de oxígeno.

"No bastará poseer el factor subyacente (potencial energético, y la edad adecuada, estado de salud particularmente en la faceta ventilatoria, circulatoria y metabólica) sino que habría que exigir algo al factor desencadenante (el ejercicio mismo) y a los factores coadyuvantes (alimentación, reposo, condiciones ambientales y motivación) sin olvidar la intensidad y la perseverancia"⁽⁷⁾.

El agotamiento psíquico presenta las siguientes características:

- Pérdida de interés por la preparación y la competición, algunas veces no lo admiten y lo afrontan con una expresiva exhibición de entusiasmo, pero en casos extremos se reconoce el aburrimiento; muy probablemente por la monotonía de los ejercicios.

⁽⁷⁾ BASTIEN, KENA y CRUZ, ARTEMIO. "Primer Coloquio Nacional de Danza y Medicina". I.N.B.A. Pág. 13.

- El agotamiento psíquico puede también ser el resultado de ciertos cambios fisiológicos tal como el sueño, la dieta, el entrenamiento físico excesivo.
- Algunos atletas se sienten cansados y somnolientos, bostezan e incluso se quedan dormidos. Otros bromean o adoptan una actitud despreocupada e indolente para disimular su real ansiedad o pretenden mostrarse indiferentes.

C) AFRONTAMIENTO DEL ESTRES EN ENTRENAMIENTOS Y COMPETENCIAS DEPORTIVAS.

Michel Bouet comenta que "El deporte es una ventana abierta al puro placer que producen el movimiento muscular, la respiración y la circulación activados. La euforia que se siente después de un esfuerzo es un profundo relajamiento, una resolución de la tensión energética del cuerpo"⁽⁸⁾. Las pruebas atléticas producen intensos y variados estados emocionales. El conflicto entre osadía y timidez, la alegría de superar las dificultades que presentan algún riesgo o peligro, las aprehensiones, incluso el placer de soportar las penalidades y suprimir el dolor de la fatiga con miras puestas en el éxito. "Los aspectos emocionales de los deportes lo elevan a uno por encima del hastío y de la monotonía de la rutina diaria, y le añaden a la vida intensas vivencias plenas de matices vitales"⁽⁹⁾

Bouet agrega que los grandes momentos del deporte no son tanto aquellos que se derrota a un oponente, cuando los momentos en que se supera la propia marca. Opina también que la necesidad de hacer todo lo posible por aventajarse a sí mismo o a otro, es una necesidad constante de autoperfeccionamiento, una búsqueda de lo trascendente. "La ejerci -

(8) SEPTIEN VELEZ, ADRIANA. "La Dinámica Corporal de los Afectos". Investigación UAMX. Págs. 18 y 19.

(9) LAWTER, JOHN. Op. Cit. Pág. 37.

tación de las destrezas físicas, de la agudeza mental y de la intrepidez espiritual, en el campo de los deportes y de los juegos, es una parte tan antigua y tan propia de la cultura de la humanidad como son las expresiones de esas mismas capacidades el hombre en el campo de la música y del arte⁽¹⁰⁾.

Los deportistas principiantes aprenden mejor con niveles más bajos de emoción sostenida. Los deportistas más avanzados con niveles mayores para poder incrementar su performance. Se ha visto que la tendencia a la sobrecarga no proviene directamente del ambiente exterior, cualquiera que ésta sea, sino de la sobrecarga adquirida por iniciativa propia.

MOTIVACION DEL DEPORTISTA DE ALTO RENDIMIENTO

Algunos estudiosos en psicología deportiva se han dedicado a conocer cuál es la motivación del atleta para soportar las grandes exigencias del trabajo, que el deporte requiere. Y han llegado a la conclusión de que se trata de una necesidad Agonística. La palabra Agonística proviene del griego 'agonites' que significa combatiente. Esta palabra ha tenido diversas connotaciones, pero todas ellas llevan implícitas la idea de mecanismo de compensación la búsqueda de un certificado de valor, el afán de victoria y la lucha que emana de capas profundas de la personalidad "La

(10) Ibidem. Pág. 59.

agonística define mejor que la palabra competencia, pues 'no sólo es lucha, es amor a la lucha, es la saludable liberación de una sobrecarga agresiva'... 'evidentemente, la lucha aun sin la victoria, será agradable, siempre que el elán de la victoria sea el impulso inicial' ⁽¹¹⁾.

Ana María Sánchez Ortiz comenta que la agonística constituye el verdadero motor de la actividad deportiva, ya que por una parte se da la superación personal o aspecto catártico, es decir, la descarga de la tensión psicomotriz y que permite la posibilidad de canalizar los componentes agresivos del individuo; y por la otra, permite la superación colectiva o aspecto compensatorio, al enfrentarse con el contrario y cubrir la necesidad de reconocimiento y autoafirmación.

Enzo Spaltro opina: "Toda actividad agonística permite la evaluación de los sentimientos de seguridad y de culpa... toda actividad agonística trae consigo una evaluación de la percepción de riesgo, es decir, una percepción de situación peligrosa" ⁽¹²⁾.

Da Silva considera que los elementos de la agonística son:

⁽¹¹⁾ RIBEIRO DA SILVA, ATHAYDE. "Psicología del Deporte y Preparación del Deportista". Editorial Kaprieluz. Buenos Aires. Pág. 21.

⁽¹²⁾ LAZARUS, RICHARD S. y FOLKMAN, SUSAN. "Stress y Procesos Cognitivos". Editorial Martínez Roca. Barcelona, España. Pág. 81.

1. Agresividad. Pocas actividades requieren de una participación total del ego, como las que llevan a cabo los atletas. Tal vez porque en ella desempeña la agresividad un papel dominante. La agresión se caracteriza como uno de los factores de conflicto en nuestra sociedad, por lo que se ha originado una ambivalencia con respecto a ella pues la sociedad la admira y la estimula principalmente cuando se disfraza de iniciativa creadora, pero también la condena y repudia.
2. Tensión. La necesidad de urgencia de descargar la tensión es un factor estimulante y propulsor de la actividad deportiva. El atleta es un ser extremadamente sensible. La carga emocional que obtiene al realizar sus ejercicios implica una carga muscular o tonicidad elevada, por lo que vive con facilidad en estado de tensión o al borde de la situación conflictiva. "La tensión pone a prueba la fuerza del atleta; su fuerza física y moral, su espíritu combativo, su habilidad, su ingenio, su valor, su espíritu de perseverancia, en definitiva, pone a prueba y revela su carácter. Es por consiguiente un elemento que da al juego cierto contenido ético. El atleta que siempre trata de vencer o solucionar la incógnita (tendencia a la distensión) debe mantenerse, sin embargo, dentro de las reglas"⁽¹³⁾
3. Sobrecompensaciones. Michel Bonet distingue tres tipos de sobrecompensaciones:
 - Como complemento de actividad. El deporte suministra de alguna forma contrapeso y antidotos de los efectos de una civilización marcada por la división del trabajo, la especialización, la industrialización, la urbanización.
 - Por superación. Ya Adler explicaba que la insuficiencia física se acompaña frecuentemente de una menor valía física. Sin embargo, la conciencia de disminución, pueden hacer de una deficiencia psíquica (debilidad de carácter, miedo, etc.) y provocar una perturbación del comportamiento motor.
 - Por sustitución. El individuo trata de sustituir la satisfacción que no logró obtener y lucha contra el sentimiento de inferioridad que lo afectaba. La gran variedad de géneros deportivos y los modos de practicarlos, favorecen muchas facilidades de compensación.

⁽¹³⁾ RIBEIRO DA SILVA, ATHAYDE. Op. Cit. Pág. 28.

4. Exhibicionismo. El exhibicionismo del atleta es la mejor forma de autovalorizarse, ya que es una manifestación secundaria que consiste en el desplazamiento del narcisismo, hacia la creatividad motora, es decir, en el atleta subyace la idea de estética de movimiento, de elegancia y vigor masculinos, de gracia y fragilidad femeninas.
5. Motivación. Las apreciaciones fisiológicas puras de la actividad deportiva pierden sentido, si no tienen en cuenta los factores motivacionales. Un hecho que arroja mucha luz sobre la motivación, es el caso de los atletas que a pesar de sufrir lesiones menores, logran vencer el síndrome doloroso, reiniciando su entrenamiento y tomando parte en las competencias que les interesan de modo especial. "Sin la motivación el movimiento pierde su valor psicológico y formativo, para tornarse mera repetición motora, puramente instrumental, sin asociarse a la más mínima participación afectiva"⁽¹⁴⁾.

AFRONTAMIENTO DEPORTIVO

Los entrenadores para lograr una programación más efectiva de las rutinas para nadadores de alto rendimiento, han recurrido a la psicología y a la experiencia. Por una parte atienden a la frase de Hans Selye "La tensión da una excelente oportunidad de desarrollar las capacidades en potencia, sea en la mente, sea en el cuerpo donde se hallen latentes. De hecho, es solamente en el ardor de la atención donde la personalidad puede ser moldeada"⁽¹⁵⁾. Y por otra, 'el agotamiento es similar a una enfermedad contagiosa, en el sentido de que es más fácil prevenir que curar'. Sin embargo, en muchos casos no se ha logrado un acuerdo entre ambas perspectivas, trayendo como resultado parámetros extre-

⁽¹⁴⁾ RIBEIRO DA SILVA, ATHAYDE. Op. Cit. Pág. 17.

⁽¹⁵⁾ SELYE, HANS. "The Stress of Life". Pág. 277.

mosos en la planeación de actividades. Así pues, hay un programa de entrenamiento que sugiere una rutina a intervalos, es decir, cortos períodos de descanso entre períodos de tensión relativamente intensa, pero que resultan insuficientes para obtener el grado de tensión física y mental para una competencia; también hay otro tipo de rutinas que consisten en practicar distancias muy largas, pero que resultan demasiado intensas y no provocan los cambios deseados, pero en cambio si pueden causar el paso a la etapa de agotamiento de la que habla Hans Selye .

Los períodos de ejercitación liviana y bien espaciada (entrenamiento a intervalos) son beneficiosos porque aumentan la resistencia a situaciones estresantes. Sin embargo, los atletas en competencia a menudo deberán trabajar arduamente y soportar grandes tensiones emocionales, lo que traerá como consecuencia la desorganización de ciertas funciones vegetativas tales como el sueño, el apetito, además de que si las habilidades no han sido fijadas o automatizadas, se coordinarán con mucha dificultad.

En el entrenamiento forzado, se estará bajo tensiones emocionales muy elevadas, perdiendo primeramente la resistencia a situaciones estresantes, luego se deteriorarán las funciones vegetativas y finalmente será afectada la coordinación motora. lo cual puede dar como resultado la disminución de la performance.

"La energía que se requiere para afrontar un estrés superficial causado por un ejercicio moderado, se regenera con rapidez y el organismo se restablece con esta experiencia. El estrés profundo, en cambio, como un ejercicio agobiante y continuo bajo tensión emocional constante, produce un daño irreparable para el organismo y la energía de adaptación no se regenera"⁽¹⁴⁾.

En relación al rendimiento deportivo H. Lenk comenta "El rendimiento deportivo es un quehacer personal realizado y vivenciado como creación propia y que posee por lo tanto, un cierto valor determinante para la constitución y el desarrollo de la persona, para sí mismo y para su presentación social e individual. El Yo se constituye y refleja en actos valorados e interpretados, así como en las reacciones sociales"⁽¹⁷⁾. Esto quiere decir que el ser humano toma en cuenta para su actuación sus creencias, compromisos y moral transmitida. Los miembros de la sociedad han establecido un sistema de convivir muy complicada en el que permite sólo la expresión de algunas emociones, estableciendo que la aceptación y la recompensa sólo se dará a los individuos que desarrollen ciertas clases de conducta.

En el caso de los niños, puesto que sus experiencias no pueden estar en constante supervisión del padre, deberán

⁽¹⁴⁾ COUNSILMAN, JAMES E. "La Natación". Editorial Hispano Europea. Pág. 142.

⁽¹⁷⁾ KOCH, KARL. "Hacia una Ciencia del Deporte". Editorial Kapeluz. Pág. 138.

aplicársele un amplio grupo de normas que serán aplicables incluso en circunstancias inesperadas. "Las normas que el chico debe aprender, definen la clase de persona que debe llegar a ser, y el fracaso al lograrlas, lo amenaza con ser rechazado por sus padres en particular, y por otros miembros de la sociedad en general. Aprendidos en la niñez, estos patrones de reacción y estos canones de conducta, se estampan en la estructura psíquica del niño y llegan a tomar parte íntima de su ser, de tal manera que el ser menos que la persona que debiera ser, le producirá una intensa angustia difícil de soportar"⁽¹⁸⁾. Las tácticas defensivas que aprende de sus padres como maestros o compañeros aliviarán su ansiedad, y este mismo alivio, reforzará la conducta defensiva y tenderá a solidificarlo en un patrón característico y habitual de reacción, cuando se enfrente a un conflicto en el futuro.

En el caso del adulto, "La ansiedad y la preocupación del atleta emocionalmente exitado es la causa subyacente que da origen a muchas supersticiones. Cualquier conducta rutinaria habitual, cualquier emblema, parte favorita del equipo o prenda especial de ropa, puede llegar a asociarse con el 'sentimiento de que trae buena suerte'. Incluso los actos rutinarios habituales de los días de competición, tales como vestirse, comer, descansar, etc. pueden convertirse en conductas supersticiosas que se llevarán a cabo religiosamente

⁽¹⁸⁾ Mc. NEIL B., ELTON. "La Naturaleza del Conflicto Humano". Págs. 51 y 52.

para asegurar 'buena suerte'. Las supersticiones son intentos de reafirmación de uno mismo por medio de un tipo de nigromancia o falsa magia, incorporados en algún símbolo. Son mecanismos de escape de la angustia, aspectos comunes del sentimiento y la conducta de la mayoría de las personas que están enroladas en un tipo de trabajo, de actividades con alto nivel de emoción, sin que importe su grado de inteligencia"⁽¹⁹⁾.

Athayde Ribeiro Da Silva, hace una clasificación de los principales síndromes que se manifiestan en la actividad deportiva: El Síndrome del Miedo al Fracaso y el Síndrome del Miedo al Exito.

1. Síndrome del Miedo al Fracaso. Dentro de este síndrome existe la siguiente subdivisión:

- Síndrome Preagonístico - reacción psicógena ansiosa en la que el individuo siente el elán del combate una semana antes, éste va aumentando paulatinamente aunque en ocasiones se desvanece de repente al iniciarse la competencia. Colateralmente se presentan características secundarias tales como: perturbación ideativa (incapacidad para distraerse, debido a que no se puede liberar del sentimiento de la competencia), tendencia a la neurastenia (basada generalmente en una perturbación distónica neurovegetativa).
- Síndrome del Campeón - Desvío patológico del carácter, a través del cual el deportista tiene una acentuada disposición para el agonismo, la agresividad, la autovalorización. De esta manera el deportista asume actitudes de superioridad, audacia hipervalorización de sí mismo, megalomanía, fanatismo.

2. Síndrome del Miedo al Exito. También llamado Nikefobia. Dentro de este síndrome existe la siguiente subdivisión:

⁽¹⁹⁾ LAWTHER, JOHN. Op. Cit. Págs. 104 y 105.

- Depresión del éxito - Se trata de una depresión paradójica, pues se presenta después de la obtención de un éxito o de una ventaja más o menos inesperada. El atleta experimenta una inexplicable caída de forma y de humor que lo lleva a abandonar la escena deportiva y a no ocupar más la situación excepcional y de superioridad que le correspondería. Un acentuado sentimiento de inseguridad le hace temer inconscientemente la responsabilidad ligada a la obtención del éxito.

- Inhibición para el éxito - Se trata de una compleja situación psíquica en la cual, el éxito se considera no sólo como premio inmerecido sino como símbolo de la realización de pecaminosos deseos inconscientes temidos y frustrados por el super Yo. Estas perturbaciones se presentan en los atletas que dan un rendimiento inferior a sus posibilidades, que se sienten emocionados y ansiosos durante la competencia y que están sujetos a incidentes con particular frecuencia.

Celese Ulrich comenta que cada vez que el equilibrio homeostático es trastornado, el organismo humano procura amoldarse de tal manera que se restablezca el equilibrio. Y no es hasta que se ha restablecido el equilibrio, cuando el estado de tensión desaparece. En el caso de la competición deportiva rigurosa no se pueden suprimir el trabajo ni la tensión emocional, es por ello que ha sido necesario contrarrestarla a través de medios como la dieta, los recursos fisioterapéuticos y farmacológicos, y el perfeccionamiento de los métodos de entrenamiento y relajación. "Desde luego, el hombre aprende cada vez más a estar en forma para rendir y realizar un entrenamiento apropiado; pero también se está moviendo mucho más cerca de su límite fisiológico, a medida que va superando las barreras psicológicas"⁽²⁰⁾.

⁽²⁰⁾ MORGAN, JOHN. "How to Keep a Sound Mind". Pág. 99.

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

El entrenamiento deportivo, es un proceso de larga duración a través del cual, se adquiere un estado de combate, que se caracteriza por el dominio de los hábitos locomotores, la actitud de querer la victoria, las emociones positivas y la confianza del atleta en sus fuerzas y posibilidades. Sin embargo, para lograr todo ello, el deportista mexicano necesitará tener presente los múltiples aspectos que pueden ser estresantes en su entrenamiento deportivo:

1. Motivación.
2. Estado de salud.
3. Entrenador.
4. Grado de aprendizaje.
5. Familia .
6. Relaciones sociales.
7. Hábitos y responsabilidades.
8. Condiciones ambientales.

1. MOTIVACION.

- Sentimiento de inferioridad característico del mexicano.
- La propia necesidad del atleta de obtener fama y superioridad, la ansiedad de éste acerca de su propio rendimiento.
- Si el oponente lo ha vencido a él o a su equipo, estará también de por medio el prestigio que ha de reconquistar y los recuerdos y frustraciones que hay que aliviar.
- Afrontar la individualidad que caracteriza al deporte representado

2. ESTADO DE SALUD.

- Las lesiones comunes al deporte practicado.
- Las lesiones provocadas por negligencias de un insuficiente calentamiento o inadecuado entrenamiento.

3. ENTRENADOR.

- Sobreentrenamientos.
- Entrenamientos aburridos.
- Relaciones entrenador-deportista.
- Profesionalismo del entrenador.

4. GRADO DE APRENDIZAJE.

- Preparación física - desarrollo de fuerza, agilidad, resistencia, movilidad, rapidez.
- Preparación técnica - sistema especial de movimientos simultáneos y sucesivos, orientados hacia una organización racional de interacciones de fuerzas internas y externas que influyen en el atleta, con el objetivo de aprovechar total y efectivamente estas fuerzas para alcanzar altos resultados.
- Preparación Táctica - Pensamiento creador que hallará nuevas vías de solución que enriquezcan el repertorio de las variantes para implicar el aumento del rendimiento. Es el producto de procesos psicomotores complicados que se hallan entre sí en una relación de tiempo, es decir, que transcurren sucesiva y paralelamente.
- Preparación Intelectual - Capacidades intelectuales que repercuten tanto en el entrenamiento como en el resultado de las competencias. Estas capacidades se manifiestan en la actitud táctica (inteligencia aplicada en el juego), en la rapidez de la ejecución de las acciones, en la concentración de la tensión, en la recepción y en la elaboración de la información, etc.

5. FAMILIA .

- Apoyo familiar.
- Desacuerdo familiar.

6. RELACIONES SOCIALES.

- Amigos.
- Pareja.
- Enemistades.

7. HABITOS Y RESPONSABILIDADES.

- Sueño.
- Alimentación.
- Escuela.
- Trabajo.

8. CONDICIONES AMBIENTALES.

- Clima.
- Temperatura del agua.

COMPETENCIA DEPORTIVA

La palabra competición se deriva del latín Competere que significa "buscar conjuntamente" (com-conjuntamente, petere-buscar). El hombre tiene necesidad de competir por todo lo que vale la pena en la vida. La competencia satisface un impulso básico de deleite y sentido de la existencia, levanta la moral y la autoestima. A través de las competencias deportivas, la persona comenzará a realizar sus posibilidades potenciales. Los éxitos alimentan nuevos intentos y aumentan la confianza a sí mismos y a los demás.

Los aspectos que conforman las competencias deportivas y que estresan de manera significativa al atleta son:

1. Período de entrenamiento.
2. Sociedad administrativa.
3. Comité Organizador.
4. Espectadores.
5. Publicidad
- 6.- Competidores

1. PERIODO DE ENTRENAMIENTO.

- Intensidad.
- Todos los aspectos implicados.

2. SOCIEDAD ADMINISTRATIVA.

- Recursos materiales necesarios (instalaciones, equipos).
- Recursos promocionales (competencias nacionales e internacionales).

3. COMITE ORGANIZADOR.

- Reglamentos oficiales.
- Juez de salida.
- Cronometrador.
- Jueces.

4. ESPECTADORES.

- Aficionados leales.
- Aficionados apasionados.
- Apasionados indiferentes.

5. PUBLICIDAD.

- Comentarios motivantes.
- Comentarios desalentadores

6. COMPETIDORES.

- Compañeros de equipo
- Equipo contrario

CAPITULO IV.

ESTILOS DE AFRONTAMIENTO DE ESTRES PSICOLOGICO EN NADADORES DE ALTO RENDIMIENTO

- A) Título.
- B) Planteamiento del Problema.
- C) Objetivo.
- D) Metodología.
- E) Población y Selección.
- F) Instrumentos
- G) Escenario.
- H) Análisis Estadístico

A) TITULO.

Afrontamiento al estrés competitivo en nadadores de alto rendimiento.

B) PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

¿Existe en los nadadores de alto rendimiento una manera particular de afrontar el estrés causado por competencias deportivas para lograr el éxito y no éxito de las mismas?

C) OBJETIVO.

Conocer si la manera de afrontar competencias deportivas tiene relación directa con el éxito o no éxito de éstas.

D) METODOLOGIA.

1. Tipo de investigación - de campo.
2. Hipótesis.
 - Hipótesis conceptual - Existe una relación directa entre afrontar el problema o emoción estresantes que se presentan en competencias deportivas y el éxito o no de las mismas.

- Hipótesis de trabajo
 - . H.O. - Hipótesis nula.
No existe relación directa entre afrontar el problema o emoción estresantes que se presentan en competencias deportivas y el éxito o no éxito de las mismas; en nadadores mexicanos con alto nivel de rendimiento y que asisten al C.A.A.A.N. (Centro de Actividades Acuáticas de Alto Nivel).
 - . H.I. - hipótesis alterna.
Existe relación directa entre afrontar el problema o emoción estresantes, que se presentan en situaciones deportivas y el éxito o no éxito de las mismas; en nadadores mexicanos con alto nivel de rendimiento y que asisten al C.A.A.A.N.

3. VARIABLES.

- Independientes.-

Manera de afrontar las competencias deportivas estresantes:

- . Afrontar el problema.
- . Afrontar la emoción.

- Dependientes.-

- . Competencia exitosa.
- . Competencia no exitosa.

E) POBLACION Y SELECCION DE LA MUESTRA.

Esta investigación fue llevada a cabo con el universo de nadadores de alto nivel de rendimiento que asisten al

C.A.A.A.N. (I.M.S.S.) y que tienen un rango de edad entre 15 y 20 años.

La población inicial fue de 100 elementos. Considerando que ésta es pequeña se procedió a efectuar la corrección por población finita a través de la siguiente fórmula:

$$N = \frac{100}{1 + \frac{100}{80}} = \frac{100}{2.25} = 44$$

encontrándose que el tamaño de la muestra es de 44 elementos.

Por otra parte, dado que no es seguro el 100% de respuestas se estimó obtener una tasa de probabilidad del 80% para lo cual se aplicó la siguiente fórmula:

$$N = \frac{100}{1.83} = 54.64$$

quedando un total de muestra de 55 elementos.

F) INSTRUMENTOS.

Se aplicó el cuestionario "Estilos de Afrontamiento ante el Estrés Psicológico" propuesto por Richard S. Lazarus y Susan Folkman.

Dicho cuestionario consta de datos generales y de 25 frases. Los números pares del 1 al 23, se refieren al afrontamiento ante el problema que se presentan en situaciones de competencia deportiva. Las frases identificadas con los números pares del 2 al 24, se refieren al modo de afrontar la emoción que se presenta en competencias deportivas. La frase número 25 puede ser respondida de manera opcional, ya que se le sugiere al sujeto que si ha intentado algo distinto de lo anterior lo describa.

Abajo de cada frase se encuentran dos grupos de paréntesis que indican las opciones que el sujeto puede marcar: el primero corresponde a la opción de cuando tuvo éxito; y el segundo a cuando no tuvo éxito. Cada grupo está comprendido en tres opciones: 3 = En gran medida; 2 = En alguna medida; y 1 = En ninguna medida.

G) ESCENARIO.

El cuestionario "Estilo de Afrontamiento ante el Estrés Psicológico" fue aplicado en un salón de actividades anexo a las instalaciones deportivas del C.A.A.A.N., aproximadamente treinta minutos antes o después de llevar a cabo sus entrenamientos. Este salón cuenta con la ventilación, iluminación y mobiliario apropiado para dicho fin.

"ESTILOS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL ESTRES PSICOLOGICO"*

Nombre: _____
 Sexo: _____
 Edad: _____
 Horas de Entrenamiento: _____
 Especialidad Deportiva: _____
 Experiencia Competitiva: _____

Lea cuidadosamente cada una de las frases que indican a continuación y marque con una equis (x) la categoría que exprese en qué medida actuó cuando afrontó situaciones de mucha tensión en entrenamientos y competencias deportivas.

3 = En gran medida
 2 = En alguna medida
 1 = En ninguna medida

Le suplicamos conteste de manera verídica.

1. Me concentré exclusivamente en lo que tenía que hacer a continuación.

cuando tuvo éxito	cuando no tuvo éxito.
1 2 3	1 2 3
() () ()	() () ()

2. Creí que el tiempo cambiaría las cosas y que todo lo que tenía que hacer era esperar.

cuando tuvo éxito	cuando no tuvo éxito.
1 2 3	1 2 3
() () ()	() () ()

3. Intenté analizar la competencia para comprenderla mejor

cuando tuvo éxito	cuando no tuvo éxito.
1 2 3	1 2 3
() () ()	() () ()

4. Me critiqué o me sermoneé a mí mismo.

cuando tuvo éxito	cuando no tuvo éxito.
1 2 3	1 2 3
() () ()	() () ()

5. Hablé con mi entrenador para averiguar más tarde sobre la situación o pregunté a un compañero.

cuando tuvo éxito	cuando no tuvo éxito.
1 2 3	1 2 3
() () ()	() () ()

6. Confié en que ocurriera un milagro.
 cuando tuvo éxito cuando no tuvo éxito.
 1 2 3 1 2 3
 () () () () () ()
7. Me sentí inspirado para hacer algo creativo.
 cuando tuvo éxito cuando no tuvo éxito.
 1 2 3 1 2 3
 () () () () () ()
8. Intenté mirar las cosas por su lado bueno.
 cuando tuvo éxito cuando no tuvo éxito.
 1 2 3 1 2 3
 () () () () () ()
9. Propuse algunas solicitudes distintas.
 cuando tuvo éxito cuando no tuvo éxito.
 1 2 3 1 2 3
 () () () () () ()
10. Seguí adelante como si no hubiera pasado nada.
 cuando tuvo éxito cuando no tuvo éxito.
 1 2 3 1 2 3
 () () () () () ()
11. Desarrollé un plan de acción y lo seguí.
 cuando tuvo éxito cuando no tuvo éxito.
 1 2 3 1 2 3
 () () () () () ()
12. Intenté olvidarme de todo.
 cuando tuvo éxito cuando no tuvo éxito.
 1 2 3 1 2 3
 () () () () () ()
13. Repasé mentalmente lo que hube de hacer
 cuando tuvo éxito cuando no tuvo éxito.
 1 2 3 1 2 3
 () () () () () ()

14. No tomé en serio la situación.
 cuando tuvo éxito cuando no tuvo éxito.
 1 2 3 1 2 3
 () () () () () ()
15. Intenté ver las cosas desde el punto de vista de otra persona.
 cuando tuvo éxito cuando no tuvo éxito.
 1 2 3 1 2 3
 () () () () () ()
16. Me desquité con los demás.
 cuando tuvo éxito cuando no tuvo éxito.
 1 2 3 1 2 3
 () () () () () ()
17. Intenté no actuar demasiado de prisa o dejarme llevar por mi primer impulso
 cuando tuvo éxito cuando no tuvo éxito.
 1 2 3 1 2 3
 () () () () () ()
18. Me negué a creer lo que había ocurrido.
 cuando tuvo éxito cuando no tuvo éxito.
 1 2 3 1 2 3
 () () () () () ()
19. Intenté que mis sentimientos no interfirieran demasiado con mi concentración
 cuando tuvo éxito cuando no tuvo éxito.
 1 2 3 1 2 3
 () () () () () ()
20. Me imaginé otro tiempo y otro lugar.
 cuando tuvo éxito cuando no tuvo éxito.
 1 2 3 1 2 3
 () () () () () ()
21. Recordé experiencias que en el pasado me fueran similares.
 cuando tuvo éxito cuando no tuvo éxito.
 1 2 3 1 2 3
 () () () () () ()
22. Deseé que la situación se desvaneciera o terminara de algún modo.
 cuando tuvo éxito cuando no tuvo éxito.
 1 2 3 1 2 3
 () () () () () ()
23. Sabía lo que tenía que hacer, así que redoblé mis esfuerzos para conseguir que las cosas resultaran bien.
 cuando tuvo éxito cuando no tuvo éxito.
 1 2 3 1 2 3
 () () () () () ()

24. Recé.

cuando tuvo exito			cuando no tuvo exito.		
1	2	3	1	2	3
()	()	()	()	()	()

25. Intenté algo distinto de todo lo anterior. (favor de describirlo).

cuando tuvo exito			cuando no tuvo exito.		
1	2	3	1	2	3
()	()	()	()	()	()

Pregunta 1

Me concentré exclusivamente en lo que tenía que hacer a continuación.

	CUANDO TUVO EXITO		CUANDO NO TUVO EXITO	
	F	%	F	%
3	31	56.3	15	27.2
2	24	43.6	25	45.4
1	0	0.0	15	27.2
0	0	0.0	0	0.0
Total	55	99.9	55	99.8
Media	x =	2.5	x =	1.4

Pregunta 3

Intenté analizar la competencia para comprenderla mejor.

	CUANDO TUVO EXITO		CUANDO NO TUVO EXITO	
	F	%	F	%
3	21	38.1	27	49.0
2	24	43.6	17	30.9
1	10	18.1	9	16.3
0	0	0.0	2	3.6
Total	55	99.8	55	99.8
Media	x =	2.2	x =	2.3

Pregunta 5

Hablé con mi entrenador para averiguar más sobre la situación o pregunté a un compañero.

	CUANDO TUVO EXITO		CUANDO NO TUVO EXITO	
	F	%	F	%
3	29	52.7	28	50.9
2	13	23.6	20	36.3
1	13	23.6	7	12.7
0	0	0.0	0	0.0
Total	55	99.9	55	99.9
Media	x =	2.2	x =	2.3

Pregunta 7

Me sentí inspirado para hacer algo creativo.

	CUANDO TUVO EXITO		CUANDO NO TUVO EXITO	
	F	%	F	%
3	33	60.0	4	7.2
2	21	38.1	25	45.4
1	1	1.8	26	47.2
0	0	0.0	0	0.0
Total	55	99.9	55	99.8
Media	x =	2.5	x =	1.6

Pregunta 9

Propuse algunas soluciones distintas.

	CUANDO TUVO EXITO		CUANDO NO TUVO EXITO	
	F	%	F	%
3	22	40.0	17	30.9
2	22	40.0	21	38.1
1	10	18.1	16	29.0
0	1	1.8	1	1.8
Total	55	99.9	55	99.8
Media	x =	2.2	x =	2.0

Pregunta 11

Desarrollé un plan de acción y lo seguí.

	CUANDO TUVO EXITO		CUANDO NO TUVO EXITO	
	F	%	F	%
3	33	60.0	23	41.8
2	16	29.0	11	20.0
1	4	7.2	20	36.3
0	2	3.6	1	1.8
Total	55	99.7	55	99.9
Media	x =	2.5	x =	2.0

Pregunta 13

Repasé mentalmente lo que hube de hacer.

	CUANDO TUVO EXITO		CUANDO NO TUVO EXITO	
	F	%	F	%
3	28	50.9	28	50.9
2	17	30.9	15	27.2
1	8	14.5	10	18.1
0	2	3.6	2	3.6
Total	55	99.9	55	99.8
Media	x =	2.3	x =	2.3

Pregunta 15

Intenté ver las cosas desde el punto de vista de otra persona.

	CUANDO TUVO EXITO		CUANDO NO TUVO EXITO	
	F	%	F	%
3	4	7.2	16	29.0
2	20	36.3	12	21.8
1	29	52.7	25	45.4
0	2	3.6	2	3.6
Total	55	99.8	55	99.8
Media	x =	1.5	x =	1.8

Pregunta 17

Intenté no actuar demasiado deprisa o dejarme llevar por mi primer impulso.

	CUANDO TUVO EXITO		CUANDO NO TUVO EXITO	
	F	%	F	%
3	15	27.2	19	34.5
2	26	47.2	25	45.4
1	13	23.6	10	18.1
0	1	1.8	1	1.8
Total	55	99.8	55	99.8
Media	x =	2.0	x =	2.1

Pregunta 19

Intenté que mis sentimientos no interfirieran demasiado con mi concentración.

	CUANDO TUVO EXITO		CUANDO NO TUVO EXITO	
	F	%	F	%
3	19	34.5	20	36.3
2	25	45.4	25	45.4
1	11	20.0	10	18.1
0	0	0.0	0	0.0
Total	55	99.9	55	99.8
Media	x =	2.1	x =	2.1

Pregunta 21

Recordé experiencias que en el pasado me fueron similares.

	CUANDO TUVO EXITO		CUANDO NO TUVO EXITO	
	F	%	F	%
3	31	56.3	37	67.2
2	16	29.0	14	25.4
1	8	14.5	4	7.2
0	0	0.0	0	0.0
Total	55	99.8	55	99.8
Media	x =	2.4	x =	2.6

Pregunta 23

Sabía lo que tenía que hacer, así que redoblé mis esfuerzos para conseguir que las cosas resultaran bien.

	CUANDO TUVO EXITO		CUANDO NO TUVO EXITO	
	F	%	F	%
3	38	69.0	37	67.2
2	14	25.4	9	16.3
1	3	5.4	9	16.3
0	0	0.0	0	0.0
Total	55	99.8	55	99.8
Media	x =	2.6	x =	2.5

Pregunta 25

Intenté algo distinto de todo lo anterior (favor de describirlo).

	CUANDO TUVO EXITO		CUANDO NO TUVO EXITO	
	F	%	F	%
3	20	36.3	24	43.6
2	10	18.1	6	10.9
1	25	45.4	24	43.6
0	0	0.0	1	1.8
Total	55	99.8	55	99.9
Media	x =	1.9	x =	2.0

Pregunta 2

Creí que el tiempo cambiaría las cosas y que todo lo que tenía que hacer era esperar.

	CUANDO TUVO EXITO		CUANDO NO TUVO EXITO	
	F	%	F	%
3	12	21.8	17	30.9
2	13	23.6	15	27.2
1	30	54.5	23	41.8
0	0	0.0	0	0.0
Total	55	99.9	55	99.9
Media	x =	1.6	x =	1.8

Pregunta 4

Me critiqué o me sermoneé a mí mismo.

	CUANDO TUVO EXITO		CUANDO NO TUVO EXITO	
	F	%	F	%
3	17	30.9	36	65.4
2	14	25.4	7	12.7
1	22	40.0	10	18.1
0	2	3.6	2	3.6
Total	55	99.9	55	99.8
Media	x =	1.9	x =	2.4

Pregunta 6

Confié en que ocurriera un milagro.

	CUANDO TUVO EXITO		CUANDO NO TUVO EXITO	
	F	%	F	%
3	5	9.0	10	18.1
2	13	23.6	12	21.8
1	37	67.2	33	60.0
0	0	0.0	0	0.0
Total	55	99.8	55	99.9
Media	x =	1.4	x =	1.5

Pregunta 8

Intenté mirar las cosas por su lado bueno.

	CUANDO TUVO EXITO		CUANDO NO TUVO EXITO	
	F	%	F	%
3	27	49.0	28	50.9
2	19	34.5	20	36.3
1	9	16.3	7	12.7
0	0	0.0	0	0.0
Total	55	99.8	55	99.9
Media	x =	2.3	x =	2.3

Pregunta 10

Seguí adelante como si no hubiera pasado nada.

	CUANDO TUVO EXITO		CUANDO NO TUVO EXITO	
	F	%	F	%
3	36	65.4	17	30.9
2	12	21.8	24	43.6
1	7	12.7	14	25.4
0	0	0.0	0	0.0
Total	55	99.9	55	99.9
Media	x =	2.5	x =	2.0

Pregunta 12

Intenté olvidarme de todo.

	CUANDO TUVO EXITO		CUANDO NO TUVO EXITO	
	F	%	F	%
3	15	27.2	18	32.7
2	17	30.9	18	32.7
1	23	41.8	19	34.5
0	0	0.0	0	0.0
Total	55	99.9	55	99.9
Media	x =	1.8	x =	1.9

Pregunta 14

No tomé en serio la situación.

	CUANDO TUVO EXITO		CUANDO NO TUVO EXITO	
	F	%	F	%
3	23	41.8	21	38.1
2	11	20.0	10	18.1
1	17	30.9	20	36.3
0	4	7.2	4	7.2
Total	55	99.9	55	99.7
Media	x =	2.1	x =	2.0

Pregunta 16

Me desquité con los demás.

	CUANDO TUVO EXITO		CUANDO NO TUVO EXITO	
	F	%	F	%
3	3	5.4	11	20.0
2	1	1.8	12	21.8
1	49	89.0	30	54.5
0	2	3.6	2	3.6
Total	55	99.8	55	99.9
Media	x =	1.0	x =	1.6

Pregunta 18

Me negué a creer lo que había ocurrido.

	CUANDO TUVO EXITO		CUANDO NO TUVO EXITO	
	F	%	F	%
3	6	10.9	16	29.0
2	13	23.6	16	29.0
1	36	65.4	23	41.8
0	0	0.0	0	0.0
Total	55	99.9	55	99.8
Media	x =	1.4	x =	1.8

Pregunta 20

Me imaginé otro tiempo y otro lugar.

	CUANDO TUVO EXITO		CUANDO NO TUVO EXITO	
	F	%	F	%
3	17	30.9	15	27.2
2	11	20.0	11	20.0
1	26	47.2	27	49.0
0	1	1.8	2	3.6
Total	55	99.9	55	99.8
Media	x =	1.8	x =	1.7

Pregunta 22

Deseé que la situación se desvaneciera o terminara de algún modo.

	CUANDO TUVO EXITO		CUANDO NO TUVO EXITO	
	F	%	F	%
3	10	18.1	20	36.3
2	16	29.0	18	32.7
1	29	52.7	17	30.9
0	0	0.0	0	0.0
Total	55	99.8	55	99.9
Media	x =	1.6	x =	2.0

Pregunta 24

Recé

	CUANDO TUVO EXITO		CUANDO NO TUVO EXITO	
	F	%	F	%
3	8	14.5	10	18.1
2	18	32.7	14	25.4
1	27	49.0	29	52.7
0	2	3.6	2	3.6
Total	55	99.8	55	99.8
Media	x =	1.6	x =	1.6

TABLA NO. 1

**ESTILOS DE AFRONTAMIENTO DIRIGIDOS AL PROBLEMA
EN UN GRUPO DE NADADORES DE ALTO RENDIMIENTO**

TIPO DE AFRONTAMIENTO	EXITOSAS	NO EXITOSAS	TOTAL
1. Me concentré exclusivamente en lo que tenía que hacer a continuación.	2.5**	1.4	1.9
3. Intenté analizar la competencia para comprenderla mejor.	2.2	2.3	2.2
5. Hablé con mi entrenador para averiguar más tarde sobre la situación o pregunté a un compañero	2.2	2.3	2.2
7. Me sentí inspirado para hacer algo creativo	2.5**	1.6	2.0
9. Propuse algunas soluciones distintas.	2.2	2.0	2.1
11. Desarrollé un plan de acción y lo seguí	2.5*	2.0	2.2
13. Repasé mentalmente lo que hube de hacer	2.3	2.3	2.3
15. Intenté ver las cosas desde el punto de vista de otra persona.	1.5	1.8	1.6<
17. Intenté no actuar demasiado de prisa o dejarme llevar por mi primer impulso.	2.0	2.1	2.0
19. Intenté que mis sentimientos no intervinieran demasiado con mi concentración	2.1	2.1	2.1
21. Recordé experiencias que en el pasado me fueron similares	2.4	2.6	2.5>
23. Sabía lo que tenía que hacer, así que redoblé mis esfuerzos para conseguir que las cosas resultaran bien	2.6	2.5	2.5>
Promedios	2.2	2.0	2.3

Clave: * = Diferencia de aprox. 0.5 puntos.
 ** = Diferencia de aprox. 1.0 puntos.
 > = Valor más alto.
 < = Valor más bajo.

0 = No contestó.
 1 = En ninguna medida.
 2 = En alguna medida.
 3 = En gran medida.

TABLA NO. 2

**ESTILOS DE AFRONTAMIENTO DIRIGIDOS A LA EMOCION
EN UN GRUPO DE NADADORES DE ALTO RENDIMIENTO**

TIPO DE AFRONTAMIENTO	EXITOSAS	NO EXITOSAS	TOTAL
2. Creí que el tiempo cambiaría las cosas y que todo lo que tenía que hacer era esperar.	1.6	1.8	1.7
4. Me critiqué o me sermoneé a mí mismo.	1.9	2.4*	2.1
6. Confié en que ocurriera un milagro.	1.4	1.5	1.4
8. Intenté mirar las cosas por su lado bueno.	2.3	2.3	2.3>
10. Seguí adelante como si no hubiera pasado nada.	2.5*	2.0	2.2
12. Intenté olvidarme de todo.	1.8	1.9	1.8
14. No tomé en serio la situación.	2.1	2.0	2.0
16. Me desquité con los demás.	1.0	1.6*	1.3<
18. Me negué a creer lo que había ocurrido.	1.4	1.8*	1.6
20. Me imaginé otro tiempo y otro lugar.	1.8	1.7	1.7
22. Deseé que la situación se desvaneciera o terminara de algún modo.	1.6	2.0*	1.8
24. Recé.	1.6	1.6	1.6
Promedio	1.7	1.8	1.7

Clave: * = Diferencia de aprox. 0.5 puntos.
 ** = Diferencia de aprox. 1.0 puntos.
 > = Valor más alto.
 < = Valor más bajo.

 0 = No contestó.
 1 = En ninguna medida.
 2 = En alguna medida.
 3 = En gran medida.

R E S U L T A D O S

a) RESULTADOS GLOBALES.

En las tablas número 1 y 2 se encuentran los promedios de los puntajes obtenidos para cada uno de los estilos de afrontamiento. La tabla No. 1, representa los estilos dirigidos al problema; y la tabla No. 2, aquellos dirigidos a la emoción.

Comparando los medios globales, podemos observar que la población total de los nadadores evaluados utilizan con mayor frecuencia los estilos de afrontamiento dirigidos al problema (cuyo promedio es de 2.3) que los dirigidos a la emoción (los cuales promediaron 1.7, de un rango posible que va de 1.0 que no se utiliza, a 3.0 que se utiliza en gran medida).

La anterior situación parece concordar con la idea común de que el deportista, en este caso los nadadores, deben hacer uso de todos sus recursos conductuales y cognoscitivos para afrontar los problemas que la práctica del deporte le presenta. En otras palabras, asume la responsabilidad de su actuación para lograr las metas que se han propuesto, es decir, no esperan que fuerzas ajenas a ellos les ayuden a tener éxitos en sus competencias deportivas.

Como se observa, también se analizaron los estilos de afrontamiento que utilizan los nadadores en competencias exitosas y en competencias no exitosas. Resulta claro ob-

servar, que los puntajes promedios más altos caen en el estilo dirigido al problema durante las competencias exitosas. Esto último reafirma la interpretación que líneas arriba se había hecho.

b) ESTILOS DE AFRONTAMIENTO DIRIGIDOS AL PROBLEMA.

Revisando nuevamente los promedios presentados en la tabla 1, comparemos ahora las diferencias entre las competencias exitosas y no exitosas:

- 2 de las 12 frases contestadas, indican que hay una diferencia de aproximadamente 1.0 puntos, a favor de las respuestas a competencias deportivas exitosas.
- 1 de las 12 frases contestadas, indican que hay una diferencia aproximada de 0.5 puntos a favor de las respuestas a competencias deportivas exitosas.

Al parecer es característico de los nadadores de alto rendimiento, el hacer uso de las siguientes habilidades durante sus competencias exitosas:

1. Me concentré exclusivamente en lo que tenía que hacer a continuación.
7. Me sentí inspirado para hacer algo creativo.
11. Desarrollé un plan de acción y lo seguí.

Los datos informan también de aquellos estilos de afrontamiento dirigidos al problema, que aunque no diferencian entre competencias exitosas y no exitosas, si parecen

ser característicos de todo el grupo de nadadores. Los dos principales son:

21. Recordé experiencias que en el pasado me fueron similares.
23. Sabía lo que tenía que hacer, así que redoble mis esfuerzos para conseguir que las cosas resultaran bien.

Estos dos estilos de afrontamiento, obtuvieron el más alto puntaje en promedio de todos y es claro que son habilidades de suma importancia para la práctica deportiva. El recordar experiencias previas, facilita al deportista la aplicación de sus técnicas y tácticas aprendidas y obviamente, el esfuerzo es la clave motivacional en la búsqueda de las metas deseadas.

En menor frecuencia pero igualmente importantes, se encuentran las siguientes habilidades:

3. Intenté analizar la competencia para comprenderla mejor.
5. Hablé con mi entrenador para averiguar más sobre la situación o pregunté a un compañero.
9. Propuse algunas soluciones distintas.
13. Repasé mentalmente lo que hube de hacer.
19. Intenté que mis sentimientos no interfirieran demasiado con mi concentración.

Estos recursos conductuales y cognoscitivos no son característicos en situaciones de éxito o de fracaso, pero si indispensables en los deportistas de alto rendimiento.

Los estilos de afrontamiento dirigidos al problema que menor uso hacen de ellos el grupo de deportistas entrevistados, es:

15. Intenté ver las cosas desde el punto de vista de otra persona.

Sin embargo, hay una ligera tendencia a ser más usado durante las competencias no exitosas.

Por lo que respecta a la frase No. 25 - Intenté algo distinto de todo lo anterior, los entrevistados contestaron lo siguiente:

- Recurren a actividades recreativas.
- Toman en cuenta que los errores son de todo el equipo, no sólo de ellos.
- Piensan que tienen la suficiente capacidad para lograrlo.
- Dedicar más tiempo a los entrenamientos.

Las respuestas anteriores indican los esfuerzos cognitivos y conductuales para provocar un cambio ante situaciones que consideran fuera de su control en ese momento.

En suma, el nadador de alto rendimiento requiere además de su preparación técnica, una preparación psicológica fundamentalmente de tipo cognoscitiva, en donde sea capaz de anticipar la problemática que se le presentará en la competencia y tener la capacidad de dar soluciones creativas recurriendo a todo su bagaje técnico y táctico

C) ESTILOS DE AFRONTAMIENTO DIRIGIDOS A LA EMOCION.

En estos estilos, la diferencia fué, en su mayoría, a favor de las competencias no exitosas; es decir, los promedios más altos nos indican que el estilo de afrontamiento dirigido a la emoción se utiliza en mayor cantidad, cuando los nadadores no tuvieron éxito.

- 4 de las 12 frases contestadas, indican que hay aproximadamente 0.5 puntos a favor de las respuestas a competencias deportivas no exitosas.

Los nadadores cuando no tuvieron éxito realizan las siguientes acciones:

- 4. Me critiqué o me sermoneé a mí mismo.
- 16. Me desquité con los demás.
- 18. Me negué a creer lo que había ocurrido.
- 22. Deseé que la situación se desvaneciera o terminara de algún modo

De estas maneras, los deportistas buscan reducir el estrés que les ocasiona la situación desagradable de no haber obtenido la meta deseada.

El único estilo dirigido a la emoción que utilizan los nadadores en competencias exitosas es:

- 10. Seguí adelante como si no hubiera pasado nada.

Independientemente de que no hay diferencia por resultados, existe un estilo de afrontamiento que característicamente utilizan todos los deportistas evaluados, que es:

8. Intenté mirar las cosas por su lado bueno.

Muy cercanamente le sigue como estilo de afrontamiento usado en alguna medida:

14. No tomé en serio la situación.

Los estilos de afrontamiento menos usados para controlar la emoción en este grupo de nadadores son:

2. Creí que el tiempo cambiaría las cosas y que todo lo que tenía que hacer era esperar.

6. Confié en que ocurriera un milagro.

12. Intenté olvidarme de todo.

20. Me imaginé otro tiempo y otro lugar.

24. Recé.

Por lo que respecta a la frase No. 25 - Intenté algo distinto de todo lo anterior, los entrevistados contestaron lo siguiente:

- Presentan síntomas físicos.
- Deciden cambiar de estilo.
- Se sienten deprimidos.
- Toman las cosas como 'normales'
- Piensan que la próxima vez sí serán 'alguien'.
- Encuentran pretextos para seguir entrenando.

Las respuestas anteriores indican de una u otra manera una tendencia a la búsqueda de apoyo emocional.

En resumen, podemos observar que el estilo de afrontamiento dirigido a la emoción aparece como más característico de las situaciones de fracaso deportivo. El estrés provocado en dichas situaciones, en su mayoría tienden a reducirlo con estrategias tales como buscar olvidarse de todo, imaginarse otro tiempo y otro lugar, o desear que todo se desaparezca; utilizan también como estrategia el minimizar los efectos negativos de la situación con habilidades tales como el mirar las cosas por su lado bueno, no tomar en serio la situación o seguir como si no pasara nada. Existen dos estilos de afrontamiento dirigidos a la emoción muy usados por los nadadores en competencias no exitosas que son claramente desadaptativos: El autorriticarse y el desquitarse con los demás.

D I S C U S I O N

Los resultados indican en general, que los nadadores evaluados utilizan el estilo de afrontamiento dirigido al problema cuando ganan, y hacen uso de los estilos de afrontamiento dirigidos a la emoción cuando pierden y ya no pueden hacer nada para remediar la situación.

Lo anterior nos indica que los individuos no tienen un estilo de afrontamiento en particular, sino que utilizan uno u otro en función de la situación que tiene que resolver.

En relación con la hipótesis planteada, podemos decir que ésta se confirmó, ya que parece existir una relación entre estilos de afrontamiento y resultados en la competencia deportiva.

De este estilo pueden derivarse algunos objetivos de un programa de entrenamiento psicológico para nadadores; y con nuevas evaluaciones, posiblemente se generalicen para otros deportes.

Estos objetivos podrían ser:

- Favorecer la concentración durante competencias deportivas.
- Generar habilidades en el deportista para que cognitivamente pueda diseñar un plan de acción y conductualmente sea capaz de seguirlo.
- Facilitar las estrategias de solución de problemas, a través del desarrollo del pensamiento creativo, que permitan anticipar y generar respuestas novedosas durante la práctica deportiva.

- Instrumentar habilidades de pensamiento racional en el deportista para el correcto manejo de las reacciones emocionales producidas por el fracaso competitivo.

S U G E R E N C I A S

Con la finalidad de mejorar y aplicar conocimientos de psicología aplicada al deporte, me parece importante que se considere lo siguiente:

- Laborar directamente y de manera interdisciplinaria en los entrenamientos y competencias deportivas.
- Motivar a los deportistas para que conozcan y analicen su modo de afrontamiento en competencias deportivas.
- Estimular a los nadadores mexicanos para que conozcan sus propios potenciales de éxito.
- Impartir a los entrenadores cursos de psicología aplicada a los deportes.
- Organizar grupos de comunicación, entrenador-atleta, atleta-atleta, entrenador-entrenador.
- Promover disciplinas complementarias que desarrollen el pensamiento creativo en los deportistas, tales como expresión corporal, psicomotricidad, técnicas de relajamiento y actividades recreativas.
- Favorecer que el deporte sea producto de un trabajo de relaciones humanas, no producto de intereses políticos, comerciales, etc.
- Favorecer el logro de la automatización de movimientos, no del movimiento autómeta.

B I B L I O G R A F I A

- BASTIEN KENA y CRUZ ARTEMIO. "Primer Coloquio Nacional de Danza y Medicina". I.N.B.A.
- BELTRAN Y LOPEZ HOMERO. "Estrés y Síndrome de Adaptación". Tesis UNP Puebla.
- BERMEJO ESCUDERO GLORIA. "La Psicología y la Actividad Deportiva. Tesis Facultad de Psicología UNAM.
- BREINGELMANN JOHANNES C. "Revista de Psicología General y Aplicada". Volumen 37 (No. 3) 1982.
- COFER CHARLES NORVAL. "Psicología de la Motivación". Editorial Trillas.
- COLIN GONZALEZ SANDRA GUADALUPE y GOMEZ SANCHEZ DOLORES. "Sistema de Motivación y Entrenamiento". Tesis UNAM.
- COUNSILMAN JAMES E. "La Natación". Editorial Hispano Europea.
- FREUD ANA. "El Yo y los Mecanismos de Defensa". Editorial Paidós. Buenos Aires, Argentina.
- GARCIA CABALLERO LAURA. "Teorías del Aprendizaje Aplicadas al Deporte". Folleto 1. UNAM.
- GARCIA CABALLERO LAURA. "Preparación del Deportista para el Manejo Adecuado del Triunfo y la Derrota". Folleto 2. UNAM.
- HARRE DIETRICH DR. "Teoría del Entrenamiento Deportivo". Editorial Científico-Técnica". Cuba.
- HERNANDEZ RAMIREZ MIGUEL. "Estrés y Síndrome General de Adaptación". Tesis UAV. Veracruz.
- KEITH BILL. "Sobre Psicología Básica para Entrenadores" (Píldora Mágica). Trad. Fernández Pinto Ascanio.
- KOCH KARL. "Hacia una Ciencia del Deporte". Editorial Kappeluz.
- LAWTHER JOHN. "Psicología del Deporte y del Deportista". Editorial Paidós. Buenos Aires, Argentina.
- LAZARUS RICHARD S. y FOLKMAN SUSAN. "Stress y Procesos Cognitivos". Editorial Martínez Roca. Barcelona, España.

- MAGNANE G. "Sociología del Deporte". Editorial Península Madrid.
- MANIKELIUNAS MATEO V. "Psicología de la Motivación". Editorial Trillas. México, D.F.
- McKEACHIE DOYLE. "Psicología". Fondo Educativo Interamericano, S.A.
- McNEIL ELTO B. "La Naturaleza del Conflicto Humano". Fondo de Cultura Económica. México, D.F.
- MEICHCHENBAUN DONALD. "Manual de Inoculación de Estrés". Editorial Biblioteca de Psicología, Psiquiatría y Salud.
- MEICHCHENBAUN DONALD y MATT E. JAREMKO. "Prevención y Reducción del Estrés.
- PETROVSKY A. "Psicología General". Editorial Progreso Moscú.
- PETROVSKY A. "Psicología Evolutiva y Pedagógica". Editorial Progreso Moscú.
- RIBEIRO DA SILVA ATHAYDE. "Psicología del Deporte y de Preparación del Deportista".
- RIERA JOAN. "Introducción a la Psicología del Deporte". Editorial Martínez Roca. Barcelona, España.
- RYAN FRANK PH. D. "Deportes y Psicología". Editorial Publigráficos, S.A. México, D.F.
- SANCHEZ ORTIZ ANA MA. "Aspectos Psicodinámicos de la Personalidad del Deportista". Tesis UNAM. 1981.
- SEPTIEN VELEZ ADRIANA. "La Dinámica Corporal de los Afectos". Investigación UAMX
- SPERLING ABRAHAM P. "Psicología Simplificada". Editorial Minerva.
- SPIELBERGER CHARLES. "Tensión y Ansiedad". Editorial La Psicología y Tu.
- VALDERRAMA ITURBE PABLO y BETANCOURT CISNEROS MARINA. "Personalidad del Deportista Amateur Mexicano de Alto Rendimiento. CODEME. México, D.F.
- VALDEZ MANUEL y DE FLORES TOMAS. "Psicobiología del Stress". Editorial Biblioteca de Psicología, Psiquiatría y Salud.

Diccionario Enciclopédico Bansa.

Diccionario Enciclopédico Gran Omeba.