

ARTÍCULO

CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS EN EL DESEMPEÑO EXITOSO

Lic. Betzabel Georgina Portilla Noriega

Psicología del Deporte, Centro Nacional de Rehabilitación (CNR)

morena5658@yahoo.com

CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS EN EL DESEMPEÑO EXITOSO

Resumen

En el presente trabajo se analizaron artículos que relacionan características psicológicas y desempeño exitoso; concluyendo que existe un perfil psicológico general, a pesar de las diferencias individuales y de las diferencias en los requerimientos del deporte.

Palabras Clave: Características psicológicas, Desempeño exitoso, Perfil psicológico, Psicología del deporte, Éxito.

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS ON SUCCESSFUL PERFORMANCE

Abstract

This paper examined some articles to determine the psychological characteristics on successful performance. The results indicated, that in different persons and in different sports, exists a common psychological profile related to peak performance.

Keywords: Psychological characteristics, Successful performance, Psychological profile, Psychology of the sport, Success.

INTRODUCCIÓN

La investigación realizada en el ámbito de la psicología del deporte ha tratado de establecer las relaciones que existen entre las variables psicológicas y el desempeño deportivo exitoso. (Ravizza, 1977; Mahoney & Avenier, 1977; Meyers y col. 1979; Gould y col. 1981; McKelvie y col. 1985; Mahoney 1989; Brewer y col. 1991). Los resultados reportados en los estudios son pocos consistentes, sin embargo han logrado identificar algunas características psicológicas que permanecen constantes, tales como: motivación, autoconfianza, concentración, autoinstrucción positiva, ansiedad baja, etc.

Por lo tanto, se establece la necesidad de determinar las variables psicológicas del máximo desempeño que permanezcan fuertes y replicables a través de los individuos y los diferentes deportes para poder predecir el desempeño; así como, elaborar programas de entrenamiento en tareas psicológicas que procuren el aprendizaje de las mismas.

El objetivo del presente trabajo es analizar estudios realizados sobre características psicológicas y desempeño, con la finalidad de en un futuro llevar a cabo investigación con rigor científico e ir obteniendo respuestas a los cuestionamientos realizados con respecto a las causas de los éxitos deportivos, y así, poder señalar las direcciones de intervención para aumentar el desempeño exitoso en el deporte.

El desempeño exitoso (ejecuciones plenas) consiste en esos momentos "mágicos" en los que un atleta "lo pone todo" - tanto física como psicológicamente. La ejecución resulta excepcional, pareciendo trascender niveles de realización ordinarios. Competitivamente estas ejecuciones resultan a menudo de una mejoría personal. Son el umbral último, el momento estremecedor en el que el atleta y el entrenador trabajan para el logro del éxito. Por desgracia, resultan relativamente poco frecuentes y tal como afirman algunos deportistas: involuntarias. Pero, ¿Se puede afirmar que son realmente involuntarias? ¿Puede el atleta ser entrenado de tal modo que logre un desempeño exitoso más frecuentemente?

Para responder a estas preguntas primero es necesario conocer si existen algunas características. Primeramente, resulta importante asumir que el desempeño exitoso es una consecuencia de varios factores que no podemos separar. Dentro de los factores que influyen en el desempeño del deportista, existen los no entrenables (denominado talento deportivo que tiene que ver con el contenido genético y características físicas), los entrenables (aptitudes física, fisiológica, técnica, táctica, y preparación psicológica) y otros externos (aspectos socioeconómicos y familiares, instalaciones y material, planificación, organización y control del entrenamiento) (Gonzalo Marrero, 1988). comunes que identifiquen el desempeño exitoso, como ya se menciona, objetivo de este trabajo.

TRES FUENTES DE AYUDA

Este trabajo no está entroncado per se, con las características de las habilidades físicas, ni con los programas de entrenamiento físico para aumentar la probabilidad de aparición del rendimiento exitoso. Por tal razón, sólo se menciona y se presenta el esquema que ilustra la forma en que interactúan los diferentes factores en el rendimiento exitoso y nos centraremos en el aspecto psicológico.

Antes de pasar a la identificación en los hallazgos sobre características psicológicas y desempeño exitoso, cabe aclarar que en este campo todavía existen muchas preguntas por responder; asimismo, las evidencias sobre las que se apoyan algunas de las afirmaciones aún son muy débiles. Existe, de cualquier modo, un interés creciente en comprender el aspecto psicológico de las ejecuciones, así como las posibilidades de incrementar el conocimiento actual sobre sus implicaciones en el logro de un desempeño exitoso.

Como se ha mencionado en momentos previos, resulta necesario conocer si existe un estado psicológico óptimo para realizar ejecuciones exitosas (plenas). Si dicho estado puede ser identificado a través de programas elaborados para un individuo determinado, podrán darse programas de entrenamiento psicológico.

Existen al menos tres fuentes de ayuda en la fase de identificación de las características psicológicas que se encuentran en la base de las ejecuciones atléticas óptimas. La primera de ellas está constituida por los datos que provienen de informes de los propios atletas, en forma de percepciones subjetivas experimentadas durante los momentos más brillantes, que cada uno de ellos ha tenido mientras participaba en la competencia. La segunda de las mencionadas fuentes, la conforman los datos generados por estudios que comparan las características psicológicas de los atletas exitosos con otros menos afortunados, por ejemplo, atletas que han sido clasificados olímpicos en comparación con otros que no lo han logrado o que no son profesionales. La tercera fuente de información viene de las personas que han preparado a los atletas, por ejemplo, entrenadores, etc.

CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DURANTE EL DESEMPEÑO EXITOSO

Ken Ravizza (1977), fue uno de los primeros psicólogos del deporte que publicó un estudio basado en las experiencias subjetivas de los deportistas durante "sus mejores momentos". Entrevistó a 20 hombres y mujeres atletas practicantes de una gran variedad de niveles competitivos, quienes relataron sus experiencias en 12 deportes diferentes. Sobre el 80 % de dichos atletas, informaron haber tenido las siguientes percepciones:

INSERTAR TABLA

En el intento por determinar de dónde procedía dicha "capacidad psicológica" y por responder a otras preguntas sobre aspectos psicológicos del entrenamiento deportivo, Jim Loher, Jefe del Centro de Destrezas Atléticas en Denver, Colorado; entrevistó a cientos de atletas. Les pidió que describieran cómo se sentían cuando estaban actuando al máximo de sus posibilidades. Cuáles habían sido sus experiencias

psicológicas previas a y durante la ejecución. Todos los atletas dieron, sorprendentemente, respuestas similares.

“era como si actuaran poseídos, bajo un completo control. El tiempo parecía enaltecerse por sí mismo, de modo que nunca se sentían apresurados. Actuaron con una gran intensidad, con una total concentración y entusiasmo de forma que lo hacía parecer un juego” (Loher, 1984).

Loher concluye que la probabilidad de realizar una buena ejecución podría ser incrementada substancialmente, si se pudiera desencadenar y mantener la siguiente combinación de sensaciones: alta energía (sentimiento de reto, inspiración, determinación, intensidad), entrenamiento y diversión, ausencia de presión (baja ansiedad), optimismo y punto de vista positivo, tranquilidad mental, confianza, vivencia muy focalizada y vivencia de control.

El informe de Loher ha sido corroborado por Charles Garfield (Charles & Bennett, 1984), presidente del Centro de Ejecución Plena de Berkeley, California. Así, en entrevistas con cientos de atletas de élite, Garfield identificó ocho condiciones psicológicas y físicas que los atletas describieron, como características de las sensaciones que experimentaban en aquellos momentos en que realizaban algo que era extraordinariamente bueno.

POP UP 5 INSERTAR TABLA

Diferencias psicológicas entre deportistas con /sin éxito

El rigor científico de los informes basados en entrevistas puede ser cuestionable, por lo tanto, debemos ser cuidadosos al concluir sobre los resultados de dichos estudios, entre los problemas que podemos

encontrar en ellos es la probable influencia de los entrevistadores en las respuestas dadas por los atletas, perdiendo así, consistencia interna el estudio realizado. Como alternativa a esto, tenemos los estudios que recaban información a través de pruebas objetivas y estandarizadas.

Dentro del marco de investigaciones sobre características psicológicas y desempeño exitoso, encontramos información que analiza el por qué unos individuos superan a otros. Estos datos proceden de deportistas que responden las pruebas de lápiz y papel para comparar las características psicológicas de los atletas de éxito con los menos afortunados.

Hacia la mitad de la década de los '70, Mahoney y Avenier diseñaron un cuestionario objetivo para la evaluación de diversos factores psicológicos, tales como confianza, la concentración, la ansiedad, las autoinstrucciones, la imaginación y los sueños. La mayor parte de los ítems se concentraban en una escala tipo Likert de 11 puntos. Este instrumento básico(o variantes del mismo) ha sido utilizado por investigadores que estudiaban a atletas en deportes como la gimnasia, la lucha, el tenis y otros juegos de raqueta y salto. Cuando Mahoney y Avenier (1977) compararon hombres gimnastas seleccionados y no seleccionados para las Olimpiadas, encontraron que los finalistas afrontaban más adecuadamente los errores en la competencia, eran más capaces de mantener el control y soportar la ansiedad, tenían una mayor autoconfianza y autoinstrucciones más positivas, más aspiraciones dentro del campo gimnástico, y una imagen más frecuente sobre la propia naturaleza interna sobre la externa.

La imagen externa tiene lugar cuando un individuo se ve a sí mismo bajo la perspectiva de un observador externo, como si estuviera en un monitor o vídeo. La imagen interna implica una aproximación más adecuada a la perspectiva del momento en que se está ejecutando físicamente la tarea. Es decir, imaginarse desde dentro del cuerpo, experimentando las mismas sensaciones que deberían acaecer durante la ejecución física.

A continuación se ofrecen los resultados de otros estudios diferentes que utilizaron un diseño similar al de Mahoney y Avenier. Cuestionario de Competencia de Illinois(SCAT, forma A). Prueba de Ansiedad Competitiva elaborada por Martens (1977), la cual esta designada a medir la ansiedad en adultos compitiendo en deportes o juegos. Tiene 15 ítems, el máximo puntaje es de 30 puntos e indica la ansiedad más alta.

· Profile of Mood States(POMS). Cuestionario de 65 ítems en escala Likert de MC Nair, Lorr & Droppleman, (1971) que proporciona medidas de estado divididas en seis factores.

En la base de los resultados de estos estudios y otros similares que no han sido aquí comentados específicamente, parecen encontrarse determinados factores comunes en cuanto a las características psicológicas de los atletas más reconocidos. El hallazgo más consistente es el alto nivel de autoconfianza de los competidores de mayor éxito. Sin ninguna excepción, los investigadores informan que los mejores atletas "creían" más en sí mismos que los deportistas que tenían menos éxito. La mayor parte de los investigadores informaron también de una mayor concentración. Los atletas más exitosos eran menos propensos a distraerse, pudiendo mantener mejor un foco de atención restringido a la tarea deportiva, versus pensamientos de preocupación. Por lo general, los atletas con mejores resultados, también se preocupaban más de su deporte con pensamientos de tipo positivo.

Ansiedad no es éxito

En un cierto número de estudios se encontró que los atletas de mayor éxito mantenían niveles inferiores de ansiedad inmediatamente antes y durante la competencia. A veces, los niveles más elevados de ansiedad

se encontraban entre un día y una semana antes de la misma, pero a medida que ésta se dibujaba más cercana, los competidores de mayor éxito reducían los niveles de ansiedad más que los atletas de menor éxito. Hay que añadir, que la mayoría de los mejores deportistas mostraban también una mayor capacidad de enmendar los propios errores. Debemos hipotetizar que todo esto puede presentarse como resultado de un aumento en el nivel de autoconfianza, un mejor control de la ansiedad y tareas de concentración más adecuadas.

Quisiera poder afirmar que las diferencias psicológicas entre los deportistas de mayor y menor éxito fueron críticas a la hora de establecer las diferencias en el desempeño, pero el diseño de los estudios anteriores no permite llegar a dicha conclusión. Dichos trabajos eran meramente correlacionales; no pusieron a prueba una relación causa - efecto. Las diferencias aparecidas podían haber sido originadas por otras variables y circunstancias. Por ejemplo, quizás dichas diferencias psicológicas no se debían tanto al resultado de la ejecución como a las experiencias previas y al nivel de éxito.

Los mejores deportistas del equipo de Tenis de la Universidad del Estado de Memphis tenían una mayor confianza en sí mismos, tanto en el entrenamiento como en las competencias, además, tenían un número muy superior de pensamientos sobre su deporte durante la vida cotidiana y sus aspiraciones estaban más en la línea de conseguir el éxito (Meyers, Cooke, Cullen & Liles, 1979). Los seleccionados del Equipo Nacional Canadiense de Lucha fueron comparados con otros individuos no seleccionados. Los primeros obtuvieron puntuaciones más elevadas en autoconfianza, estaban más próximos a alcanzar su potencial atlético máximo, eran más capaces de bloquear sus niveles de ansiedad una hora antes y durante la competencia, y experimentaban menos autoinstrucciones negativas (Highlen & Bennett, 1979).

En un estudio que comparaba participantes y no participantes de un Torneo de Lucha Libre, los participantes eran más confiados en sí mismos, se encontraban más próximos a alcanzar su potencial atlético, utilizaban más frecuentemente la focalización atencional para prepararse ante el encuentro, y se veían menos afectados cuando resultaban vencidos (Gould, Weiss & Weinberg, 1981). Los buceadores que competían a un nivel suficientemente satisfactorio en el Campeonato Nacional de Canadá, como para seleccionarse en el Equipo de Buceadores de Canadá Pan América, tenían más confianza en sí mismos, un nivel de concentración más elevado, menor cantidad de ansiedad durante la competencia, y mayor cantidad de autoinstrucciones (Highlen & Bennett, 1983).

Opinion de los entrenadores y deportistas mas sobresalientes sobre "cómo conseguirlo"

Otro posible camino para identificar las características del desempeño exitoso es preguntar a los entrenadores y mejores atletas qué es lo que hace que "lo consigan" dentro de los niveles más altos de su modalidad deportiva. Orlick y Reed analizaron esto (Orlick, 1980). Encontraron diferencias entre deportes a la hora de informar sobre los atributos físicos necesarios, pero el grado de acuerdo fue total entre todos los deportes cuando se investigaron los atributos psicológicos necesarios para la práctica satisfactoria de la actividad. Tanto el compromiso como el autocontrol fueron definidos como dos "ingredientes psicológicos clave".

Esta fue la única investigación encontrada que utiliza esa fuente de información, su consistencia interna es baja ya que existen variables que se salen del control como puede ser la manipulación del entrevistador; y además es un estudio sin consistencia externa, no es posible poder ligar los resultados

con otras investigaciones semejantes. Sin embargo, a pesar de ser una investigación de tipo anecdótico y no experimental, en donde no se respetan los lineamientos del método científico, es importante tener conocimiento de las opiniones de los entrenadores debido a que ellos comparten una gran cantidad de tiempo y experiencias con los deportistas, que les dan herramientas para evaluar a sus deportistas.

Conclusión

En relación a las fuentes de datos, aparece un perfil psicológico que se pone en estrecha relación con el desempeño deportivo exitoso. A pesar de que existen numerosas diferencias individuales, así como diferencias en los requerimientos del deporte en cuestión, en la mayor parte de los casos, este perfil general se define por las siguientes características:

Autoregulación del nivel de activación (energetizado físicamente pero relajado mentalmente, sin temores)
Alta confianza en sí mismo
Concentración (focalizando apropiadamente)
Sensación de control sobre el desempeño
Preocupación positiva por el deporte (imaginación y pensamiento)
Determinación
Compromiso

Estas características comunes, tomadas como cualidades psicológicas han generado numerosas investigaciones y prácticas, antes de concluir que la presencia de un estado psicológico óptimo es esencial para una ejecución brillante, y que un clima psicológico negativo como miedo, enfado, preocupación, generan normalmente lo contrario. Pueden desencadenar reacciones tales como, lesiones deportivas (ejem. tirones musculares) y una limitada concentración. Tanto es así, que aunque se hace constar la carencia de datos referentes a las relaciones causa - efecto, la práctica en la psicología del deporte tienden a asumir que el nivel de desempeño es un reflejo directo de la forma en que uno piensa y siente, en contraposición a la creencia de que el estado emocional es resultado del propio desempeño. Actualmente, ambos puntos de vista pueden ser acertados: podría existir una relación circular en la que el estado psicológico óptimo condujera a una mejor ejecución, y que el éxito implicase estados psicológicos deseables.

Estado psicológico óptimo

Desempeño exitoso

Cursos de acción:

En los datos presentados encontramos un sinnúmero de estudios con diseños multifactoriales, en los cuales es sabido que para que tengan una amplia validez interna y externa es necesario que utilicen muestras muy grandes. En el caso de la psicología del deporte, salvo en deportes como atletismo, eso no es posible. Por lo tanto, es de suponer que gran parte de los estudios realizados carecen de consistencia (situación que se ha venido mencionando). Probablemente, una opción a esto sería utilizar un diseño de medidas repetidas, en donde podemos trabajar con pocos sujetos; controlar diferencias individuales, aunque, ahora los problemas serán con el control secuencial.

Otra situación que se propone es, realizar un estudio longitudinal; existen algunos estudios transversales en el campo pero ninguno longitudinal. Resultaría un estudio interesante, sobretodo si se pudiera trabajar con un equipo multidisciplinario para que se tuviera un amplio control de todas las variables que intervienen en el desempeño deportivo.

BIBLIOGRAFÍA

GARFIELD & BENNET, *Peak Performance: Mental training techniques of the world's greatest athletes*, Los Angeles, Tarcher, 1984.

GUOLD, WEISS & WEINBERG, "Psychological characteristics of successful and unsuccessful big ten wrestler", *Journal of Sport Psychology*, 3, 1981, pag 69-81.

HEYMAN, Steven, "Comparisons of successful and unsuccessful competitors: A reconsideration of Methodological Questions and Data", *Journal of sport psychology*, 4, 1982, pag 295-300.

HIGLEN, P.S. & BENNET, "Psychological characteristics of successful and unsuccessful elite wrestlers: An exploratory study", *Journal of Sport Psychology*, 1, 1979, pag.123-137.

LLOHER, *How to overcome stress and play at your peak all the time*, Tennis, 1984.

MAHONEY & AVENER, "Psychology of the elite athlete: An exploratory study", *Cognitive and Research*, 1, 1977, pag 135-142.

MAHONEY, Michael, "Psychological Predictor of elite and non elite performance in weightlifting", *International Journal of Sport Psychology*, 20, 1989, pag.1-2

MARRERO, Gonzalo, *Psicología y Deporte*, Las Palmas de Gran Canaria, LINCA, 1988.

MEYERS, COOKE, CULLEN & LILES, "Psychological aspects of athletic competitors: A replication across sports", *Cognitive Therapy and Research*, 3, 1977, pag. 361-366.

Mc KELVIE, VALLIANT & ASU, "Physical training and personality factors as predictors of marathon time training injury", *Perceptual and Motor Skills*, 60, 1985, pag. 551-566.

ORLICK, *In pursuit of excellence*, Champaign Ill, Human Kinetics, 1980.

PRIVETTE, Gayle, "Peak Performance: A factorial topology", *International Journal of Sport Psychology*, 13, 1982, pag. 242-249.

RAVIZZA, "Peak experiences in sport", *Journal of Humanistic Psychology*, 17(4), 1977, pag. 35-40.

RAUCH, Tharion, STROWMAN & SHUKITY, "Psychological factor associated with performance in the ultramarathon", *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 28(3), 1988, pag. 237-246.

THARION, STROWMAN & RAUCH, "Profile and Changes in mood of ultramarathoners", *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 1988, pag. 229-235.

WEISS & WEISS, "Headover heels with success: The relationship between self-efficacy and performance in competitive youth gymnasts", *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1, 1989, pag. 444-451.

DOSIL, Juaquin, "Personalidad y auto confianza", En: *Psicología de la actividad física y del deporte*, Madrid, Mc Graw Hill, pag. 210-212.

CASADESÚS SCHUMANN, Jorge, "Algunas cualidades del temperamento fundamentales para el desempeño deportivo de atletas élite de Lucha Libre" [En línea] [Consultado: agosto de 2003] Revista

Digital, Buenos Aires, Año 9, Núm. 63, Disponible en internet: <http://www.efdeportes.com/>

GARCÍA UCHOA, Francisco, "Ansiedad e indicadores de rendimiento en deportistas", Revista Digital Buenos Aires, Año 6, N° 33, Marzo de 2001, Disponible en internet: <http://www.efdeportes.com/>