

LA PERSONALIDAD Y EL DEPORTE

MARÍA JOSÉ PUERTAS MARTÍN

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

1. TEORÍAS DE LA PERSONALIDAD

1.1. Teoría de la personalidad

2. ESTRUCTURA DE LA PERSONALIDAD

3. EVOLUCIÓN DE LA PERSONALIDAD; INFANCIA Y ADOLESCENCIA

3.1. La Infancia

3.2. La Adolescencia

4. ENFOQUES DE LA PERSONALIDAD

4.1. Enfoque del rasgo

4.2. Enfoque situacional

4.3. Enfoque interactivo

5. RELACIÓN ENTRE PERSONALIDAD Y CONDUCTA

5.1. Perfil psicológico del alto rendimiento

5.2. La salud mental positiva. El perfil en Iceberg

5.3. La personalidad del entrenador

6. MEDICIÓN DE LA PERSONALIDAD

6.1. Medidas específicamente deportivas

6.2. Utilización de las medidas psicológicas

7. PERSONALIDAD Y APRENDIZAJE MOTOR

7.1. Estilo cognitivo y aprendizaje motor

7.2. Ansiedad y rendimiento motor

8. EFECTOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA Y SALUD

9. CONCLUSIONES

BIBLIOGRAFÍA

INTRODUCCIÓN

En el ámbito de la psicología, la personalidad ocupa una posición central. Ello se debe a la necesidad de conocer al individuo en su totalidad para llegar a una comprensión explicativa del comportamiento humano, como un conjunto energético, estructural, motivacional y dinámicamente inserto en el contexto concreto de un grupo social.

La personalidad es el núcleo psicológico del individuo ó, "*el autoesquema del individuo que comprende sus características psicofisiológicas y que determina el estilo cognitivo y de comportamiento específico del sujeto en interacción con el entorno físico y social*" (González, 1989).

Autoesquema. Conjunto de autopercepciones que el sujeto tiene sobre sí mismo.

Comprende sus características psicofisiológicas. El autoesquema no sólo comprende el conjunto de percepciones sobre las características psicológicas, también de su propio organismo, incluyendo las experiencias sensoriales, emotivas, motivacionales y de toda índole. Los factores fisiológicos son muy importantes en el deporte, pero explican sólo parcialmente la personalidad. Hay que recurrir, sobre todo a los factores psicológicos.

Determina. La personalidad es un marco organizador de la conducta que tiene como elemento aglutinador a la memoria, que es responsable de la coherencia de las múltiples experiencias individuales.

Estilo cognitivo y comportamiento específico. El conjunto de percepciones o representaciones referentes a uno mismo son diferentes para cada persona. Esto conlleva que cada individuo humano tiene un comportamiento particular acorde con la forma en que se percibe a sí mismo y sus capacidades.

Situaciones del medio ambiente. Los factores del entorno son percibidos y evaluados por cada persona en función de su organización cognoscitiva. En este sentido podemos afirmar que no existen dos personalidades iguales.

Como se desprende de la presente definición, la personalidad denota diferencias en las características fisiológicas y psicológicas individuales permanentes que determinan el comportamiento.

Temperamento y carácter

El temperamento es una parte de la personalidad constituido por aspectos innatos que denotan aspectos "motivacionales", "de actividad" y "de sociabilidad", en parte determinados por factores biológicos o constitucionales.

"*El temperamento nace, no se hace*". Y es la parte de la personalidad más refractaria al cambio, pero puede cambiar dentro de ciertos límites, sobre todo como efecto de aprendizaje.

Cuando hablamos de diferencias en los tiempos de reacción, de umbrales perceptivos, sensibilidad a los estímulos o fuerza nerviosa estamos refiriéndonos a aspectos del temperamento.

El término carácter en su acepción psicológica, es usado como sinónimo de personalidad, aunque en la actualidad se ha impuesto el de persona o personalidad.

Para la psicología del deporte el estudio de la personalidad del atleta se ha convertido en el argumento dominante de la investigación de las motivaciones, de las modalidades y de los efectos de su interferencia sobre la dinámica psicomotora del juego y de la competición.

Así pues, conocer algunas de las teorías más significativas de la personalidad puede dar paso a una comprensión ecléctica y articulada de los complejos dinanismos que determinan el comportamiento humano.

1. TEORÍAS DE LA PERSONALIDAD

Llama la atención la multiplicidad de teorías sobre la personalidad. El comportamiento del individuo es tan complejo que cada teoría proporciona explicación de algún aspecto importante. Pero la personalidad es algo demasiado complejo para explicarla mediante una única teoría.

Sin embargo, todas contienen elementos valiosos para conocer la personalidad, sobre todo las que se apoyan en datos objetivos y tratan métodos experimentales.

➤ TEORÍAS PSICODINÁMICAS

Freud S. es uno de las figuras más destacadas de estas teorías. Su *teoría psicoanalítica* sobre la personalidad puede referirse a tres aspectos:

- *Estructural.* El psicoanálisis considera la personalidad como un aparato psíquico compuesto de un Ello, depósito de los impulsos instintivos; un Yo, la parte más superficial del Ello, modificada por el mundo exterior; y un super-Yo, que se desarrolla del Ello, domina al Yo y representa la interiorización de las normas de conducta morales absorbidas por el grupo y por la imagen paterna. Los procesos del Ello son inconscientes y la consciencia es propia de los estados más externos del Yo.
- *Dinámico.* Sus modos de ver la actividad psíquica: actividad consciente, con un papel determinante en la explicación del comportamiento, se coloca en el Ello. La parte preconsciente y consciente sería característica del Yo.
Freud da una notable importancia al desarrollo de la sexualidad infantil, que asume un valor central en la formación de la personalidad. Tal maduración sexual colorea en el niño sus relaciones con el mundo exterior y, en particular, con las figuras familiares, las cuales contribuyen a la formación de la personalidad; que se convierte en un área en que el pasado y el presente se mezclan por la fuerza de los instintos y de los mecanismos de defensa.
- *Económico.* Las "representaciones psíquicas" de los instintos están cargadas de una determinada cantidad de energía, y el aparato psíquico tiende a prevenir un embotellamiento de estas energías y a mantener en un nivel lo más bajo posible la cantidad total de excitaciones que lo agravan.

➤ TEORÍAS PSICO-DINÁMICAS E INTERPERSONALES

Niegan el peso de los instintos como factores casuales y cargan el acento sobre la influencia de la cultura y de las relaciones interpersonales en la formación de la personalidad.

➤ TEORÍAS ORGANISMICAS

Estas teorías tienden a configurar el organismo (mente y cuerpo) como una unidad integrada: "Lo que sucede en una parte influye en el todo". No consideran al individuo como un todo cerrado, sino que minimizan la influencia

primaria y directiva del medio ambiente y ponen de relieve las potencialidades de realización y de desarrollo implícitas en el organismo.

➤ **TEORÍAS COMPORTAMENTALES**

Se basan en el principio del estímulo-respuesta, nacido como explicación de la adquisición y del mantenimiento de nuevas formas de comportamiento debidas a la experiencia. Existen dos hipótesis-guía:

- a) *Refuerzo o recompensa*: el aprendizaje tiene lugar por la recompensa que sigue a la reacción.
- b) *Contigüidad o asociación*: al aprendizaje se adquiere por contigüidad del estímulo y de la respuesta.

1.1. TEORÍA ECLECTICA DE LA PERSONALIDAD

La personalidad puede considerarse en una doble perspectiva: dinámico-motivacional o caracteriológico-estructural.

➤ **PERSPECTIVA DINÁMICO-MOTIVACIONAL**

El concepto de personalidad se convierte en abstracción, y es un método capaz de hacernos captar los aspectos significativos del modo de "ser en el mundo" por parte del hombre. Es un sistema dinámico en el que interactúan factores instintivos, hereditarios, motivacionales, situacionales y culturales. Por lo cual, estamos dentro de un sistema total de sistemas interdependientes.

Tendríamos dos grupos de determinantes de la personalidad

▪ **Primer grupo, de tipo interno**

- El *instinto*. La expresión energética y psicológica de los procesos propios del ser viviente, que en el hombre se acumulan en dos fuerzas: la libido y la agresividad (**Freud**).
- La *filogénesis*. La herencia de la especie humana acumulada en esquemas de adaptación inherentes a la estructura neuro-psicológica del hombre.
- La *herencia*, transmitida por los padres.
- La *ontogénesis* representada por el cúmulo de las interacciones entre predisposiciones biológicas y ambiente humano

▪ **Segundo grupo, de tipo externo**

- *Las motivaciones*
- *El ambiente*
- *La cultura*

En gran parte estos factores determinantes son *inconscientes e interactuantes* entre sí, y *jerárquicamente estructurados*. Esta condición provoca fenómenos *sinérgicos* o fenómenos *conflictuales* que son vividos por la personalidad a nivel intrapsíquico o interpersonal.

➤ **PERSPECTIVA CARACTERIOLÓGICO-ESTRUCTURAL**

Parte de las siguientes premisas:

- a) la personalidad es el conjunto de todas las características psíquicas y morfofisiológicas del individuo;

b) el concepto de personalidad no abarca sólo el conjunto de las varias funciones psíquicas, sino también su colaboración, su estructura jerárquica, las variaciones relacionadas con la edad, la adaptabilidad frente a las frustraciones y los conflictos, y los instrumentos para valorar el equilibrio y la dotación;

c) la personalidad comprende también la individualidad, es decir, la imagen compleja que cada cual tiene de sí mismo.

La mayoría de los autores concuerda en la subdivisión arbitraria de la personalidad en tres estratos:

Instintos; o "*funciones psíquicas vegetativas*". Son los componentes constitucionales y hereditarios.

Temperamento; o "*funciones psíquicas inferiores*". Formado por un conjunto de elementos psico-biológicos adquiridos y mezclados en cada individuo de manera distinta. Comprende los sentimientos y las tendencias. Es algo que nos empuja hacia un fin a través de acciones no completamente voluntarias. (**Klages**).

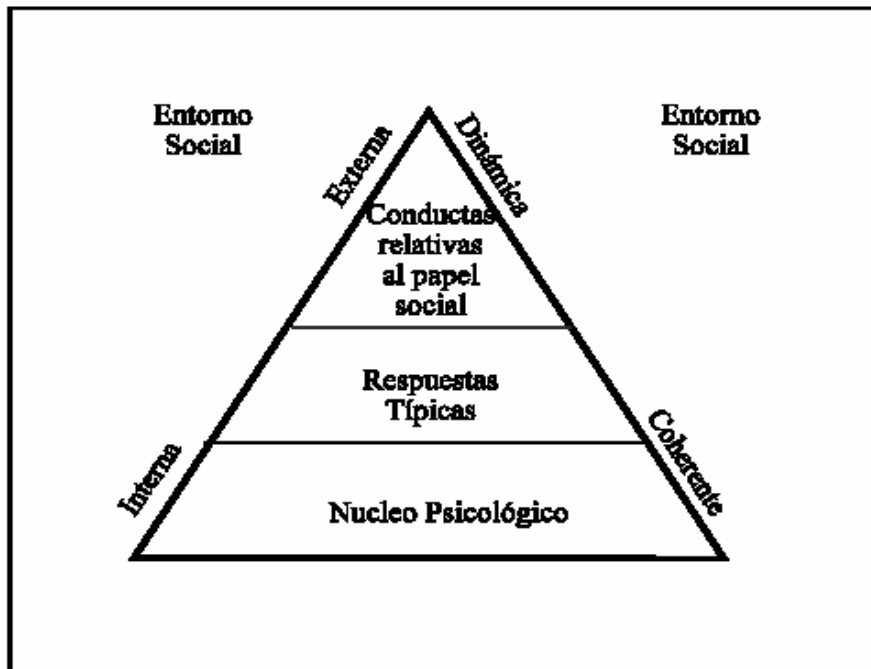
Carácter; o "*funciones psíquicas superiores*". Es la parte más notable y elevada de la personalidad humana, y también la más variable individualmente y la más frágil. Comprende el pensamiento y la inteligencia, la voluntad y la capacidad de adaptación, es decir, los medios de que dispone el hombre para dar a sus acciones y a su vida una dirección voluntaria y consciente.

Cada teoría se fija en una dimensión primordial del comportamiento personal, por ello, en psicología aplicada, se impone una visión pragmática y el recurso a lo que de aprovechable tienen todas las teorías.

2. ESTRUCTURA DE LA PERSONALIDAD

En esencia, la personalidad se refiere a las características que hacen que una persona sea única. Y una de las mejores formas de comprender la personalidad es a través de su estructura.

Debemos pensar en algo dividido en tres niveles separados pero relacionados entre sí (como se muestra en el gráfico de **Hollander, 1967; Martens, 1975**)



NUCLEO PSICOLÓGICO

El nivel más básico de la personalidad, incluye los valores y actitudes, los intereses y motivaciones, los pensamientos sobre uno mismo y la propia valía. En definitiva, representa la pieza fundamental de la personalidad, y es "el yo real", no el que quiero que piensen que soy.

El núcleo psicológico no sólo es el más interno de los tres niveles y el más difícil de conocer, también la parte más estable e invariable de la personalidad a lo largo del tiempo.

RESPUESTAS TÍPICAS

Son las vías por las que aprendemos a adaptarnos al entorno, o los modos en que reaccionamos ante el mundo que nos rodea. Por ejemplo, ser despreocupado o tímido. Nuestras respuestas típicas son buenos indicadores del núcleo psicológico. Una persona reservada y tímida, probablemente sea introvertido.

CONDUCTAS RELACIONADAS CON EL PAPEL SOCIAL

Es el aspecto más variable de la personalidad: la conducta cambiará en la medida en que cambien las percepciones del entorno. Un individuo puede adaptar roles de universitario, entrenador, empleado y amigo. Su conducta será distinta en cada una de estas situaciones, ejerciendo un mayor liderazgo como entrenador del equipo que como estudiante o empleado.

A la personalidad le convienen tanto la estabilidad como los cambios. El núcleo proporciona la estructura necesaria para funcionar con eficacia en la sociedad, mientras que el componente dinámico o variable posibilita el aprendizaje. En nuestra calidad de entrenadores, seremos más eficaces cuando comprendamos los distintos niveles de la estructura de la personalidad.

El conocimiento de la persona real y de los modos característicos de respuesta da como resultado una comprensión de la motivación, las acciones y la conducta. Necesitamos saber qué motiva a las personas a fin de decidir la mejor manera de ayudarlos.

3. EVOLUCIÓN DE LA PERSONALIDAD: INFANCIA Y ADOLESCENCIA

3.1. LA INFANCIA

➤ EVOLUCIÓN PSICOLÓGICA DEL NIÑO.

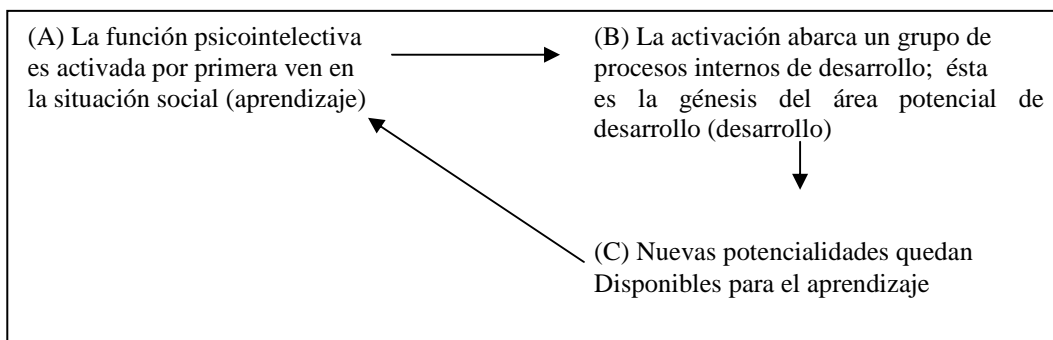
Por evolución psicológica infantil se entiende el conjunto de cambios que tienen lugar en el comportamiento del niño en función de su edad, que dependen de la maduración de los procesos cognoscitivos, afectivos y ambientales.

El desarrollo cognoscitivo

Es el conjunto de las fases de desarrollo en relación con el problema de la conquista de lo real. **Vigostky** sostiene que el aprendizaje es un factor decisivo para activar el desarrollo intelectual del niño. Los puntos fundamentales de esta teoría son:

- el aprendizaje fomenta el desarrollo;
- el desarrollo hace posible un nuevo aprendizaje;
- todos los procesos intelectivos (lenguaje, pensamiento...etc.) aparecen primero como actividades intersíquicas y sucesivamente como actividades intrapsíquicas.
- La única enseñanza válida a los fines del aprendizaje-maduración es la que precede al desarrollo;
- El proceso entre niño que aprende y estímulo del medioambiente es una secuencia circular.

El "modelo" de **Vigotsky** tiene confirmación en la práctica deportiva; cualquier entrenador sabe por experiencia propia que sin requerimientos (umbral de estímulo) superiores a los niveles de habilidad y potencialidad ya adquiridos, no es posible obtener en el joven atleta un desarrollo en que injertar formas cada vez mejores de capacidad psicomotriz. Así, en la didáctica del entrenamiento, la única enseñanza válida es aquella que anticipa la adquisición de futuros conocimientos.



Las teorías del desarrollo cognoscitivo identifican el desequilibrio como causa fundamental del desarrollo. Hay un intento constante de adaptarse a la realidad exterior por parte del niño.

El desarrollo afectivo

M. Klein localizó en el primer año de vida dos situaciones:

1) *Primer semestre de vida*. El niño vive su dependencia de la madre en función de la presencia o de la carencia de señales afectivas positivas. La primacía de las experiencias positivas (gratificaciones afectivas) sobre las negativas es condición necesaria para el control de estos mecanismos de defensa y para el crecimiento y la integración del Yo.

2) *Segundo semestre de vida*. El niño, gracias a la maduración de los aparatos perceptivos y al desarrollo del Yo, consigue percibir a su madre como un objeto separado del SI.

Los estadios psicosexuales

El proceso de desarrollo y de transformación de la sexualidad se caracteriza por:

a) La formación de zonas erógenas:

- La *fase oral*, los primeros dieciocho meses de vida.
- La *fase anal*, en los siguientes dieciocho meses, conectada con la emisión, la retención y el control de las heces.
- La *fase genital*, hacia el tercer año.
- La *regresión y/o fijación*, en el caso de que el proceso de transferencia de una fase a otra no llegue a completarse, puede darse una regresión a las zonas erógenas de fases anteriores.
- La *fase de latencia*. Hacia los siete años, y hasta la pubertad.

b) Polarización de los afectos: el complejo de Edipo.

Se refiere al sentimiento de odio-envidia-emulación hacia el progenitor del mismo sexo, sentido como competidor en la exclusividad del afecto del progenitor del sexo opuesto.

Consecuencia de ello es que el deporte infantil puede asumir una importante función psico-pedagógica cuando dé a todos los niños la posibilidad de encontrar en el campo deportivo la experiencia de una victoria.

El desarrollo social

El desarrollo infantil debe tomarse en la sistematicidad de las situaciones sociales del mundo infantil.

- La *crianza* es el conjunto de relaciones y técnicas adecuadas para favorecer la maduración psico-biológica. La constatación de que las experiencias infantiles dejan una huella indeleble en el niño destaca la importancia de la crianza.
- La *socialización* es el proceso a través del cual el niño se integra en la cultura de su propio grupo, sin la que el individuo no podría existir ni como hombre ni como miembro de una sociedad. Todo niño no es tanto hijo de su propios padres como lo es de su propio tiempo; y está mediado e influido por:

- Clase social a que pertenece y comportamiento de la familia.
 - Relaciones del niño con el grupo de sus pares y con el ambiente que le circunda, las experiencias escolares, las ideologías educativas predominantes y su condición económica.
- INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA EN EL DESARROLLO PSICOLÓGICO DEL NIÑO

Los efectos del deporte infantil no se manifiestan únicamente en una mejor maduración física del niño, sino que se reflejan intensamente en su evolución psicológica.

La práctica deportiva ofrece al niño:

- a) Una respuesta a algunas necesidades psicológicas fundamentales relacionadas con el juego, el movimiento y la competición. Necesidades que también son la base del desarrollo intelectual, relacionado, precisamente, con la experiencia psico-motriz.
- b) Una posibilidad de higiene mental adecuada para prevenir la aparición de caracteropatías y lograr un mejor nivel de auto-realización.
- c) Superación de algunas carencias típicas como la incomunicabilidad y la dificultad de relaciones interpersonales y de grupo. Además, la posibilidad de madurar valores comunitarios y cooperativos en un cuadro de amistosa competencia, contrasta con la tendencia a la crisis normativa que existe en las modernas sociedades de masas.
- d) Una actividad integradora de notable valor pedagógico, cuya espontaneidad e inmediatez de vivencia hace posible la recuperación de sectores que la experiencia escolar se ve obligada a dejar en la sombra. Como la expresividad, la creatividad, la investigación y la manipulación completa del espacio.

Efectos en la habilidad cognoscitiva

Hay importantes relaciones entre el ejercicio físico y los rendimientos mentales de los niños (**Stockfelt**).

Mc Cormic estudió la aportación ofrecida por actividades deportivas a la recuperación de niños retrasados en el aprendizaje escolar, descubriendo una significativa mejoría en aquellos niños sometidos a un ejercicio físico regular.

Un estudio de **Fretz** trabajó los resultados de tests de inteligencia y de rendimiento visual-motor, obtenidos en 86 niños de ocho años con dificultades de coordinación. Tres factores resultaron de naturaleza intelectual, y los otros dos de naturaleza visual y espacial. Esta investigación puso de relieve las indiscutidas relaciones entre nivel motor e inteligencia.

La actividad de educación física es un instrumento eficacísimo para la reeducación senso-motriz precoz de sujetos que padecen lesiones cerebrales o deficiencia mental. Parece importante (**Dorman**) que tal actividad se efectúe antes de los ocho años.

Kiphard subraya esa importancia al poner de relieve que la diferenciación funcional del cerebro se ve notablemente ayudada por la oportunidad de múltiples experiencias sensoriales y motoras que se pueden ofrecer al niño.

Efectos en la personalidad

Los efectos positivos de la práctica deportiva en la evolución psicológica del niño se refieren, en particular, a los siguientes dinamismos de la personalidad.

1) *Formación e integración de Yo.*

Si la actividad competitiva ejerce una acción constructiva, ésta se expresa en la ampliación del Yo, a través de:

- Mayor participación del niño en el control realista de las pulsiones y del mundo exterior.
- Profundización del autoconocimiento.
- Una interiorización más amplia de modelos ideales.

2) *Desarrollo de la identidad.*

Clara conciencia de sí que el niño deportista logra obtener en cuanto que está involucrado subjetivamente, como persona, en unas relaciones interpersonales en las que se le reconocen un rol, unas tendencias y unos objetivos.

3) *Conquista de la estabilidad.*

Se basa en:

- El control de los conflictos intrapsíquicos.
- La continuidad de la identidad en el tiempo.
- La autoeducación para mantener firmeza en los propósitos.

4) *Integración social.*

Harris observa que, cuando los niños tienen la posibilidad de experimentar en el juego los roles sociales y de aprender las técnicas, ello constituye un factor esencial para una adaptación positiva a la más amplia sociedad en su vida adulta.

3.2. LA ADOLESCENCIA

Este periodo es particularmente importante porque el individuo accede al deporte en términos más o menos comprometidos. Desde un punto de vista psico-social, la adolescencia se puede definir como "*un período intermedio que comienza con la adquisición de la madurez fisiológica y que acaba con la adquisición de la madurez social*". Por tanto, es fácilmente comprensible que el problema de la imagen corpórea adquiera una notable relevancia en la vivencia deportiva del adolescente.

Es conveniente tener presente que el muchacho hace una actividad deportiva motivado por el deseo de construir una estructura corpórea adecuada al modelo adulto, o para mejorarla en el plano de las facultades, o para asegurarse y salir de penosos sentimientos de inadecuación. La misión del profesor será ayudar al joven y hacerle aceptar la realidad positiva o negativa, de su cuerpo.

El deporte puede tener para el adolescente la función psicológica de los "ritos de iniciación" en los pueblos primitivos.

El desarrollo cognoscitivo

El adolescente lleva al ambiente deportivo esta "carga intelectual" en forma de actitud contestataria, que hace pasar por el aro crítico a las técnicas de entrenamiento, estrategias de competición y las relaciones con los adultos (entrenadores, directivos) y sus decisiones. Los jóvenes deportistas plantean continuamente dentro de una unión deportiva problemas de comprensión, de disciplina y de colaboración.

El técnico deportivo debe ser consciente de la particular dinámica interjectiva del adolescente para aceptarla, ya sea como un hecho evolutivo o como una contribución crítico-innovadora.

Al criticismo de los jóvenes y a su exigencia de debatir los puntos de vista y las normas no hay que responder con el peso de la autoridad y la manipulación, sino que se le debe conceder espacio y crédito. Sólo por esta vía la experiencia del entrenador puede tener un significado para el adolescente y enriquecerse con las aportaciones de este último.

Dificultades emocionales y comportamentales en el adolescente deportista

Podemos captar en las actitudes del adolescente la incoherencia, el aumento de la inestabilidad, la disminución de la perseverancia, la fluctuación de la atención, el deseo de protección y dependencia, así como el oposicionismo más polémico.

Todo ello crea dificultades al joven deportista como al entrenador, sobre todo en relación con el problema del ansia y de la renuncia a la actividad agonística.

El joven atleta hace frente al ansia y a la inseguridad, provocadas por el temor de su propia incapacidad con reacciones emocionales de naturaleza histérica:

- La caprichosidad y teatralidad de las actitudes.
- La tendencia a vivir la competición como examen y a sustraerse a tal empeño.
- La necesidad de refugiarse morbosamente en la práctica deportiva en sustitución de cualquier otra experiencia.

Los adolescentes tienen grandes dificultades para organizar y controlar sus impulsos agresivos. El joven deportista no es una excepción. En general, los atletas adolescentes no saben cuándo deben atacar ni cuándo ceder; su vivencia agonística es siempre soportada y contradictoria hasta que madure se personalidad global.

Si el adolescente se acercó al deporte impulsado por la necesidad de construirse una imagen de adulto, o para hacerse transportar desde el mundo de la familia al mundo de la sociedad, no se le puede pedir una militancia deportiva que vaya más allá de sus motivaciones iniciales.

Es conveniente buscar las causas del abandono prematuro del deporte en la caída de las "motivaciones adolescenciales" que el ambiente deportivo no supo sustituir por intereses y solicitudes más maduras.

Educador físico y adolescentes

Educar quiere decir contribuir a determinar un cierto tipo de experiencia favorable al aprendizaje de comportamientos válidos para el individuo y para la colectividad. El técnico deportivo contribuye a un proceso de este tipo.

El entrenador y el técnico, en el momento en que asumen el rol de educadores del neootleta, deben proponerse más como facilitadores y catalizadores que como enseñantes.

Según **De Leo**, el educador físico debe orientar el enfoque del grupo de los adolescentes en los siguientes términos.

- 1) Verificar y aclarar al muchacho sus motivaciones, los objetivos que quiere alcanzar y lo que está haciendo.
- 2) Contribuir a crear en el grupo un clima y una atmósfera tales que hagan posible la maduración de la experiencia.
- 3) Considerarse como medio a disposición del grupo.
- 4) Orientarse a la búsqueda de los instrumentos y de las condiciones más idóneas para facilitar y motivar al neootleta al aprendizaje, conmesurándolo continuamente a las facultades y potencialidades del muchacho.
- 5) Aceptar los contenidos emocionales de los adolescentes respetando sus expresiones y los movimientos de esta afectividad.
- 6) Tomar la iniciativa de compartir sus propios sentimientos y sus propios pensamientos con el grupo.

El educador físico debe comprender que los jóvenes proceden de ambientes diversos y de una generación en la que él no puede reconocerse completamente. Su objetivo psicológico será favorecer en los muchachos una participación integrada en la actividad de todo el club o equipo, evitando fragmentar la actividad deportiva en clases de edades e impedir la confrontación y la comunicación con los atletas mayores.

➤ ASPECTOS PSICO-PEDAGÓGICOS DEL DEPORTE EN LA FORMACIÓN DE LA PERSONALIDAD

Según los estudios de la psicología del adolescente, la actividad deportiva no debe considerarse un complemento pedagógico de la formación del muchacho, sino que representa una experiencia fundamental para el joven.

El componente intelectual halla en la dinámica psicomotriz el afinamiento de las capacidades sensoriales.

El componente emocional tiene en la experiencia deportiva un medio catártico de liberación-realización y también una actuación del Yo como estructura de la personalidad autónoma e integrada plenamente en la realidad.

El componente social tomaría mayor conciencia. La relación social que se instaura en el deporte presenta un mundo de personas con las que madurar una relación sobre bases de igualdad, y un mundo de personas en que la única posibilidad de integrarse está ligada a sus propias capacidades humanas y caracteriológicas.

El síndrome del muchacho no deportista

Con el término deporte se entienden los valores educativos, morales y fisiológicos que derivan de participar activamente. El joven "no deportista", no es un individuo normal y carece de equilibrio. Es un caso que interesa a la higiene mental (**Riccardi**).

Dos factores tienden a frustrar los impulsos y estímulos naturales en los individuos psicológicamente dispuestos.

El **primero**, la "*filosofía de la vida muella*" (**Riccardi**), tiende a exaltar los valores espirituales y a sobrevalorar la importancia del estudio entendido como actividad que debe excluir cualquier forma de distracción. Está difundido entre padres neuróticos que llegan incluso a pedir que sus hijos queden exentos de las clases de educación física. Algunos se proclaman anti-deportistas, negando así una parte de la unidad humana. Todo ello los acostumbra a renunciar a sus propias tendencias, a ser insinceros, formalistas e insatisfechos, cuando no los induce a

dedicarse a la vida fácil, dulce y carente de toda fatiga. Cuando se habitúa a un muchacho a frustrar su valor físico se incurre en el peligro de hacer en él una triste sensación de inferioridad con inevitables manifestaciones neuróticas correlativas a inútiles compensaciones intelectualistas.

El **segundo** factor comprende algunos conceptos erróneos, como la educación física concebida sólo como culturismo, o hacia un deporte deformado y pervertido, sólo como un medio de exhibicionismo o de profesión. También en este caso, se trata de errores del método educativo que repercuten negativamente en la psicología de los muchachos induciéndoles a negarse a las actividades físicas.

Muchos hijos de campeones no destacan en la especialidad paterna, porque, muy frecuentemente, son forzados a aprenderla demasiado precozmente.

Deporte y estudio

Muchos consideran que una actividad deportiva organizada, que exija tiempo para las pruebas y entrenamientos, es incompatible con un buen rendimiento escolar. Esto es inexacto por dos motivos.

Si un muchacho antepone el deporte al estudio, ello no significa que quiera rechazar sus deberes de estudiante, sólo que no encuentra en el estudio las satisfacciones que necesita, y se vuelve hacia otro campo de intereses.

El segundo motivo reside en los resultados de un experimento llevado a cabo en Francia. Se eligió todo un barrio y todas las escuelas cambiaron sus programas. Los estudiantes dedicaban la mitad del horario al estudio y la otra mitad al deporte. Al final del año, los estudiantes sometidos a este experimento hicieron sus exámenes con mejores resultados y mejor preparados que los que habían estudiado con los esquemas tradicionales.

4. ENFOQUES DE LA PERSONALIDAD

Podemos centrarnos en tres enfoques:

4.1. ENFOQUE DEL RASGO

Da por supuesto que las unidades fundamentales de la personalidad – sus rasgos generales – son relativamente estables a través de una gran variedad de situaciones, minimizando el papel de los factores situacionales o ambientales.

Entre los defensores más destacados del enfoque del rasgo están **Eysenck y Eysenck (1968)**, los cuales consideraban que los rasgos eran relativos, de forma que los dos más importantes se hallaban en continuos que oscilaban entre la introversión y la extroversión y entre la estabilidad y la emocionabilidad. Y sostenían que la mejor forma de conocer la personalidad es teniendo en cuenta los rasgos que son duraderos y estables a lo largo del tiempo.

Sin embargo, el conocimiento de los rasgos de personalidad de una persona no siempre nos ayuda a predecir cuál será su conducta en una situación particular. La predisposición al enfado no nos dice cuáles son las situaciones específicas que provocarán esta respuesta, lo cual impulsó a algunos investigadores a estudiar la personalidad centrando la atención en la situación o el entorno que ponen en funcionamiento ciertas conductas.

4.2. ENFOQUE SITUACIONAL

Sostiene que la conducta está determinada en gran parte por la situación o el entorno. Se inspira en la teoría del aprendizaje social (**Bandura, 1977**), que explica la conducta en términos de aprendizaje observacional (modelado) y refuerzo social (*feedback*). Si la influencia del entorno es lo bastante fuerte, el efecto de los rasgos de personalidad será mínimo, aunque un individuo sea introvertido y tímido, puede que actúe de modo agresivo si ve que alguien es objeto de un atraco en plena calle. Por ejemplo, los boxeadores pueden ser amables y tímidos fuera del ring.

Los psicólogos del deporte no aceptan el enfoque situacional tanto como el del rasgo, pero **Rushall y Siedentop (1972)** afirman que una persona puede influir en la conducta deportiva y en la educación física cambiando los refuerzos del entorno. Sin embargo, el enfoque situacional, al igual que el del rasgo, todavía no puede predecir la conducta por completo. Una situación si puede influir en la conducta, pero habrá personas que no se verán afectadas por dicha situación.

4.3. ENFOQUE INTERACTIVO

Considera que la situación y la persona son codeterminantes de la conducta, o sea, las variables que la determinan conjuntamente. Para comprender la conducta es necesario conocer los rasgos psicológicos de una persona como la situación concreta.

Para estudiar la conducta, la mayoría de psicólogos del deporte prefieren el enfoque interactivo porque podría explicar el doble de conductas que las situaciones o los rasgos por sí solos, aunque este enfoque requiere indagar sobre el modo en que las personas que practican deporte o ejercicio físico reaccionan individualmente en contextos concretos.

5. RELACION ENTRE PERSONALIDAD Y CONDUCTA

La mayor parte de los atletas y entrenadores, afirman que al menos entre el 40 y el 90 por ciento del éxito en el mundo deportivo se debe a factores mentales. Por ejemplo, tras ganar siete medallas de oro en los Juegos Olímpicos de Montreal, **Mark Spitz** mencionó las siguientes palabras: "A este nivel de ejecución física, la diferencia entre ganar y perder es, en un 99 por ciento, de índole psicológica.

Se podría decir que entre la personalidad y el rendimiento deportivo existe alguna relación, aunque no perfecta ni mucho menos. Si bien los estados y rasgos de personalidad pueden ayudar a predecir la conducta y el éxito deportivos, carecen de precisión. Por ejemplo, el hecho de que algunos corredores de fondo olímpicos presenten personalidades introvertidas no significa que un fondista tenga que ser introvertido para lograr buenos resultados. De manera similar, aunque en el fútbol americano muchos zagueros medios de gran rendimiento tienen personalidades agresivas, otros igualmente destacados no las tienen.

El estudio de las características de personalidad de los participantes en el deporte es una de las áreas más populares en las investigaciones de Psicología del deporte; y dos preguntas que trata de responder la Psicología deportiva en relación con este tema son:

1. *¿Los deportistas necesitan determinadas características de personalidad para practicar un deporte a un nivel específico?*
2. *¿La práctica de un deporte produce cambios en la personalidad de los participantes y, si es así, en qué forma?*

Sack (1975) indica las declaraciones que pueden hacerse respecto a una o a ambas preguntas. De este esquema parece deducirse que en la comparación de atletas que practican el deporte en niveles diferentes, hay que tener principalmente en cuenta dos posibilidades distintas. Primero la cuestión de la selección: las personas con rasgos de personalidad específicos se sienten especialmente atraídas hacia una intensa participación en deportes competitivos. En segundo lugar, puede que, como consecuencia de la participación en el deporte de un determinado nivel, se hagan evidentes cambios en la personalidad del atleta.

La investigación orientada hacia la demostración de un cambio cuando se refiere a la influencia que tenga en la personalidad la participación en el deporte, exige un tipo de diseño de investigación longitudinal en donde habrá que investigar a un grupo de atletas a lo largo de un período de años sucesivos.

Si preguntamos sobre la influencia de los rasgos de personalidad en la participación o en el rendimiento en el deporte, supone controles dentro del diseño experimental para conseguir determinar si ha tenido lugar una eventual influencia del deporte en la personalidad.

Ambas preguntas son contestadas afirmativamente basándose en la intuición y en el sentido común, pero la investigación es más cauta y menos optimista; habiéndose suscitado dos corrientes de pensamiento en el mundo de la psicología deportiva. **Morgan, 1978,1980**; distingue entre los escépticos (**Martens, 1975; Rushall, 1975**), que afirman que los rasgos de personalidad apenas tienen importancia a la hora de predecir diferencias entre los atletas y los que no lo son.

Otros autores más optimistas (**Kane, 1970, 1978; Tukto y Richards, 1971**), describen cierto número de rasgos de personalidad que se relacionan con una buena actuación atlética. **Morgan (1980)**, proporciona una panorámica de más de 30 estudios en donde se observan diferencias significativas en términos de rasgos de personalidad ente atletas y los que no lo son, aunque tales diferencias no son grandes.

Para la primera pregunta, la concepción intuitiva aquí se plantea si existe una "personalidad deportiva" que "los perfiles de personalidad varían según el deporte". La investigación científica no siempre apoya opiniones como las expuestas, antes al contrario, ha mostrado que tienen poco o nada que ver.

La pregunta que está en el trasfondo de esta preocupación es si existen características de personalidad que llevan al éxito en el deporte y si es así, si podemos identificar tempranamente estas características de un futuro campeón para predecir el éxito deportivo

Actualmente no existe un perfil psicológico según el cual podamos predecir con seguridad si estamos ante un futuro talento deportivo. Las cualidades generales de personalidad tienen poca relación con la propensión a participar u obtener el éxito deportivo. Sí podemos, en cambio, predecir en vista de las carencias de un sujeto, si podrá llegar o no, a ser un deportista importante. Es más fácil anticipar

quién no llegará, a la vista de sus limitaciones psíquicas, que descubrir tempranamente talentos deportivos.

Lo que sí podemos predecir es si el futuro deportista puede aprender y consolidar las cualidades personales que muestran tener los deportistas que han conseguido el éxito real. Conocer el conjunto de cualidades psicológicas que poseen los campeones, nos permite enseñarlas, paso a paso.

En respuesta a la pregunta: *¿los deportistas necesitan determinadas características de personalidad para practicar un deporte a un nivel específico?* Tendrán que aprender un conjunto de características psicológicas para llegar al éxito deportivo. La cualidad que mejor predice si estamos ante un futuro campeón es la capacidad de aprender estas cualidades psicológicas que constituyen el perfil del deportista ideal.

En respuesta a la segunda pregunta: "¿cómo afecta el comportamiento deportivo a la personalidad?"

Podríamos afirmar que el deporte modela el carácter, desarrolla destrezas de liderazgo, favorece comportamientos de juego limpio, alberga un espíritu de trabajo en equipo, prepara para la vida,... En estos momentos la investigación que secunda tales informaciones ha conseguido resultados notables.

Algunas voces discrepantes suponen que la práctica del deporte, sobre todo el de alta competición, conlleva un aspecto "deformador", argumentando que la participación en el deporte de competición produciría competitividad exagerada, envidia, agresividad y otras características personales desfavorables.

Tales críticos reconocen que las consecuencias negativas reseñadas no son inherentes a la práctica del deporte competitivo, sino a factores externos al mismo. En esta línea de estudio existe una amplia evidencia de que la práctica del ejercicio físico o del deporte produce unos efectos psicológicos y físicos altamente beneficiosos en la personalidad de los practicantes. La práctica suficientemente prolongada de un deporte produce unos efectos en la personalidad que permanecen mucho más allá del abandono del deporte.

En contraposición a esta postura, tenemos autores que muestran resultados contrarios. **Gabler (1976)**, estudió a 154 nadadores y nadadores de alto nivel. Tras un período de 5 años, volvieron a ser investigados 102 de estos sujetos. Durante la primera investigación y durante la segunda, se les sometió a los "16 Factores de la Personalidad". Los nadadores respondieron a 6 de las 16 escalas de este Cuestionario de la Personalidad (**Cattell y Eber, 1964**) que determinaron unos resultados de estabilidad emocional, dominio, despreocupación, audacia, aprensión y tensión. Tras la primera conclusión del test, los resultados de los nadadores de alto nivel se desviaban poco de la norma. Sobre la base de una investigación efectuada 5 años después se pudo llegar a la conclusión de que apenas se había operado cambio alguno en los rasgos de personalidad medidos.

Folkins y Sime (1981) y Eysenck, Nias y Cox(1982), en revisiones posteriores llegan a la misma conclusión que **Gabler**. No se ha demostrado la existencia de cambios en la personalidad como consecuencia de la participación en el deporte (de alto nivel) o en actividades físicas. Estos autores resumen sus hallazgos del siguiente modo:

"Aunque existan muchas teorías al respecto, no son realmente conocidos los efectos de las actividades deportivas en la personalidad. Se ha apuntado a menudo que las actividades deportivas pueden tener un efecto beneficioso en la

personalidad, sobre todo en la reducción de la depresión y de la ansiedad, pero los datos no respaldan semejante opinión”.

Constituye excepción el “*concepto de sí mismo*” (actitud de una persona hacia sí misma y respecto de su propia estimación). Diversas investigaciones llegan a la conclusión de que el “concepto de sí mismo” cambia positivamente tras la participación en la condición de entrenamiento. No obstante no está claro que este cambio sea una consecuencia de la idea de que hayan mejorado la condición corporal y la salud o que la causa sea la mejora física real.

Estos resultados se contraponen a la idea difundida e intuitiva de que la participación en el deporte y la educación física poseen unos efectos favorables en las características de la personalidad del individuo. Una explicación posible de esta discrepancia en las investigaciones radicaría en los fracasos metodológicos de las mismas sobre cambios de la personalidad, la escasez de estudios longitudinales y las deficiencias generales en los diseños de la investigación experimental. Pero es improbable que ésta sea la única razón para que no se haya conseguido demostrar la influencia del deporte en la personalidad. Y es preciso tener en cuenta el hecho de que las personas se hallan expuestas a muchas influencias. El deporte es sólo una. Todos esos factores, en combinación con la estabilidad relativa de los rasgos de la personalidad parecen indicar que no conviene crear grandes expectativas acerca de cambios en la personalidad como consecuencia de la participación en el deporte.

5.1 EL PERFIL PSICOLÓGICO DEL ALTO RENDIMIENTO

Aunque cada atleta posee sus puntos fuertes y débiles, los deportistas con éxito constituyen un grupo de personas con características similares. Poseen en común el talento o la destreza de realizar bien una actividad específica. Estudiando a multitud de campeones que han conseguido el éxito real se ha encontrado que gran parte de ellos comparten ciertas características psicológicas que determinan el triunfo deportivo.

Antes de pensar en términos de entrenamiento, en tareas de tipo psicológico, es necesario conocer si existe un estado psicológico óptimo para realizar ejecuciones plenas. Si dicho estado puede ser identificado, podrán darse programas de entrenamiento en tareas psicológicas que procuren el aprendizaje de las mismas. 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:

Primera: Características psicológicas durante el alto rendimiento deportivo.

Ken Ravizza (1977), publicó un estudio basado en las experiencias subjetivas de los deportistas durante “sus momentos más memorables”. Entrevistó a 20 varones y mujeres atletas, de los cuales el 80% habían tenido las siguientes percepciones:

1. *Relajado mentalmente*. Un sentimiento de paz interior. Sensación de enlentecimiento temporal, a medida que aumentaban el grado de concentración. En contraste, la pérdida de concentración venía asociada a una sensación de que todo ocurría más deprisa y fuera de control.
2. *Relajado físicamente*. Sensación de que los músculos evolucionaban a base de movimientos fluidos y seguros.

3. *Confiado/optimista*. Una actitud positiva, sentimientos de autoconfianza y optimismo.
4. *Centrado en el presente*. Sentimiento de armonía que proviene del cuerpo y de la mente haciendo que éstos actúen como si fueran una unidad.
5. *Cargado de energía*. Sentimientos de diversión, éxtasis, intensidad y "carga" o "calor".
6. *Conciencia extraordinaria*. Los atletas son enormemente conscientes de sus propios cuerpos y de los atletas que les rodean.
7. *Bajo control*. Realizan en cada momento lo que era exactamente correcto.
8. *Cocoon*. Sensación de encontrarse dentro de un receptáculo completamente separado del ambiente externo y de cualquier distracción. También es un sentido de completo acceso a cualquiera de las propias fuerzas y posibilidades de trabajo.

Segunda: Diferencias psicológicas entre deportistas con éxito y sin éxito.

Después de revisar diferentes estudios al respecto (**Mahoney y Avenir, 1977; Highlen & Bennett, 1979; Gould, Weiss & Weinberg, 1981**), parecen encontrarse determinados factores comunes en cuanto a las características psicológicas de los atletas más reconocidos. El alto nivel de autoconfianza de los competidores de mayor éxito. Sin excepción, los investigadores informan que los mejores atletas "creían" más en si mismos que los deportistas que tenían menos éxito. Presentaban mayor concentración, menor propensión a distraerse, pudiendo mantener mejor un foco de atención restringido a la tarea deportiva.

En un cierto número de estudios se encontró que mantenían niveles inferiores de ansiedad inmediatamente antes y durante la competición, y mayor capacidad de enmendar los propios errores.

¿Se puede asumir que las diferencias psicológicas entre los deportistas con mayor y menor éxito fueron críticas a la hora de establecer las diferencias de ejecución? **Herman, 1982**; propone que 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.

No obstante, y teniendo en cuenta los resultados de investigaciones que postulan la escasa influencia en la personalidad ejercida por la práctica del deporte, podríamos considerar que esas diferencias entre grupos respaldan la "hipótesis de selección" anteriormente expuesta.

Sack (1975) distingue tres categorías: las personas que participan en el deporte, quienes lo practican en un nivel recreativo y los que participan en un nivel competitivo y de alto nivel.

Basándose en 151 estudios en los que intervinieron 15.000 personas, **Sack** llegó a la conclusión de que existe una pequeña desviación de la media únicamente en algunos rasgos de personalidad y sólo para aquellos cuya participación en el deporte está muy alejada del promedio.

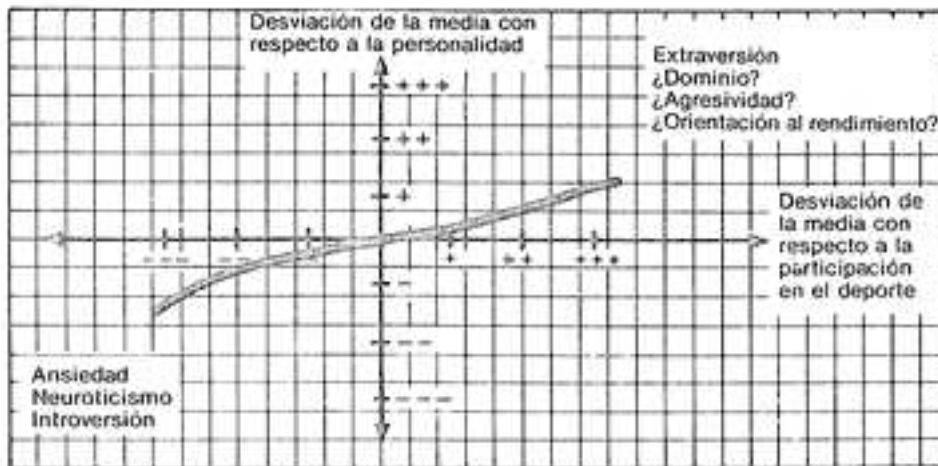


Figura 3.4. Desviación en la personalidad por una participación mayor o menor en el deporte. Adaptada de Sack (1975) con permiso del editor.

Puede apreciarse en la figura que los atletas que se desvían notablemente del promedio por sus actividades (deportistas de alto nivel), sólo obtienen resultados más elevados que la media en extraversión. Respecto a los rasgos de personalidad de dominio, agresividad y orientación al rendimiento, hay resultados más elevados en este grupo, pero no son uniformes.

Debe señalarse que la división de **Sack** es bastante rudimentaria y no establece distinción entre los que ejercen el deporte de modo individual y quienes actúan en equipo.

Eysenck y cols (1982) en la que constituye la panorámica más exhaustiva de las investigaciones sobre deporte y personalidad, llegan a unas conclusiones distintas. Atribuyen a las diferencias entre atletas y los que no lo son un significado mayor.

Distingue tres dimensiones de la personalidad: Extraversión-introversión (E), neuroticismo-estabilidad (N) y psicoticismo fuerza del super-Ego (P). Estas dimensiones constituyen los factores de "segundo orden", es decir, tienen su origen en cierto número de rasgos de personalidad correlacionados.

Tienen también un fuerte componente hereditario que radica en diferencias biológicas del sistema nervioso central y de los sistemas hormonales. Por ejemplo, es elevado el "arousal cortical" de las persona más introvertida, y bajo el de alguien más extravertido. La dimensión neuroticismo-estabilidad (N) se corresponde con la actividad del sistema límbico y la dimensión P está asociada con el sistema hormonal.

La teoría de la personalidad de **Eysenck**, en especial la dimensión de extraversión-introversión predice diferencias entre atletas y los que no lo son. El arousal bajo de la persona más extravertida determina una mayor necesidad de estimulación, inclinación a buscar excitantes, una capacidad mayor para sobrellevar el dolor, más rapidez para reaccionar agresivamente, más inclinación a transgredir las reglas (del juego).

Pese a tales resultados, no es fácil decidir sobre las posibilidades de aplicaciones prácticas. La extraversión predispone también a una conducta que no es compatible con la práctica del deporte, como fumar y un estilo irregular de vida.

Respecto a las otras dos dimensiones, psicoticismo-intensidad del super-Ego y neuroticismo-estabilidad, las investigaciones actuales indican que los atletas arrojan un resultado en N inferior al de quienes no son atletas y obtienen cifras más altas en la dimensión P.

El que las diferencias en personalidad entre atletas y los que no lo son parezcan más limitadas que las basadas en las ideas del sentido común requiere algún comentario.

Primero: frecuentemente los grupos comparados se hallaban heterogéneamente compuestos de manera que las diferencias son menos obvias. Los extravertidos sobresaldrán bajo una cierta presión; los introvertidos rendirán mejor en ausencia de dicha presión.

Segundo: en las investigaciones de esta clase casi siempre se comparan grupos. En contraste, las nociones de sentido común estarán basadas, a menudo, en casos aislados de atletas que se desvían de la norma y tenderán a una sobrestimación de las diferencias.

Finalmente, señalar que los rendimientos deportivos están determinados por un gran número de variables. La destreza natural, la motivación, al ambiente social, la estimulación, la experiencia escolar, etc. las variables de la personalidad sólo constituyen así una de las influencias posibles y desde este aspecto no es realista esperar una influencia omnipotente de la personalidad.

Tercera: Lo que piensan los deportistas más sobresalientes hace que "puedan conseguirlo".

Preguntar a los mejores atletas, entrenadores y aspirantes qué es lo que hace que "lo consigan". **Orlik** (psicólogo del deporte) y **Reed** (psicólogo del ejercicio), encontraron diferencias entre deportes a la hora de informar sobre los atributos físicos necesarios por excelencia, 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. El compromiso y el autocontrol fueron dos ingredientes psicológicos clave.

Respecto al compromiso, los términos mencionados con mayor frecuencia fueron, deseo, determinación, actitudes, corazón y automotivación.

El nivel de compromiso que los entrenadores podían esperar de los atletas, depende del nivel y tipo de competición. A pesar del nivel o tipo de competición, aquellos atletas que se han planteado el objetivo de ser los mejores, son capaces de ser, al menos de los más destacados en su deporte, necesitando unos niveles de compromiso superiores, que aquellos que se plantearon objetivos menos desafiantes.

Este elevado nivel de autocompromiso no implica de por sí la ejecución exitosa. También se requiere un cierto grado de madurez y autocontrol. El ser maduro y positivo, el reaccionar correctamente ante los errores, el ser capaz de aceptar las críticas (incluso si no las merecen), y el no tener miedo al fracaso, resultaba otra de las cualidades necesarias en la descripción del autocontrol.

LAS MUJERES DEPORTISTAS

En 1980, **Williams** encontró que las deportistas diferían notablemente de la mujer "normal". En los siguientes aspectos eran más:

- orientadas hacia el logro.
- independientes
- agresivas

- emocionalmente estables y
- asertivas

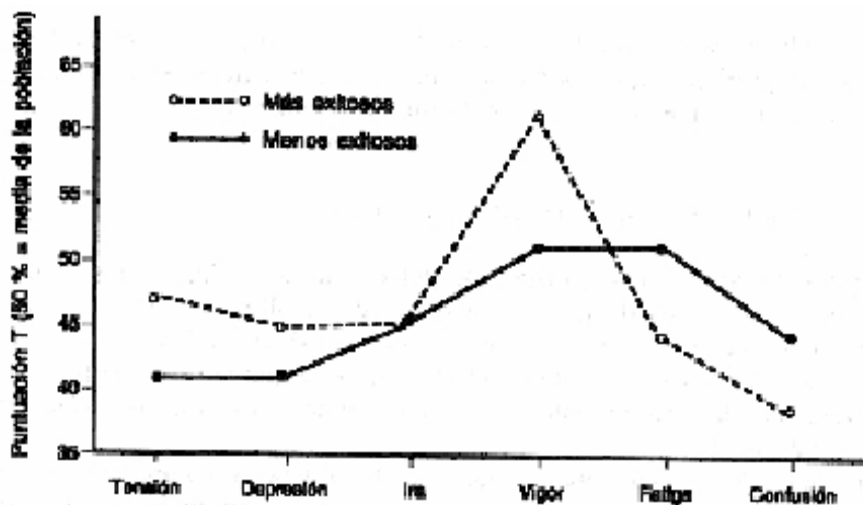
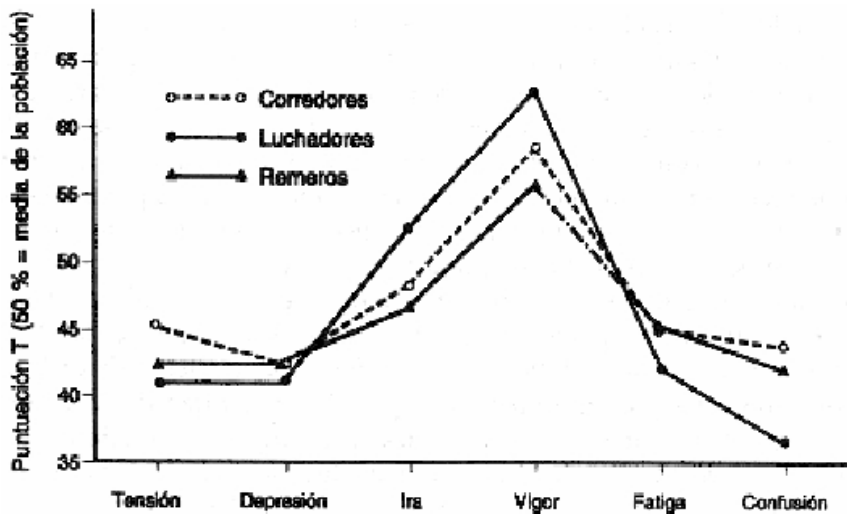
En el ámbito del deporte, la mayor parte de estos rasgos son deseables.

5.2. LA SALUD MENTAL POSITIVA. EL PERFIL EN ICEBERG

Después de comparar los rasgos de personalidad de deportistas sobresalientes y de otros menos destacados, **Morgan** desarrolló un *modelo de salud mental eficaz* en la predicción del éxito deportivo. Dicho modelo sugiere que la salud mental positiva está relacionada directamente con el éxito deportivo y con los niveles elevados de rendimiento.

Los deportistas de elite se caracterizan por lo que **Morgan** llamaba *el perfil de iceberg*, el cual consiste en que el vigor está en un nivel superior al de la media de la población, mientras que la tensión, la depresión, la ira, la fatiga y la confusión están por debajo. Todos los rasgos negativos bajo la superficie (media de la población) y el positivo (vigor) por encima de la misma.

En contraste, los deportistas de elite menos sobresalientes tienen un perfil plano, estando sus puntuaciones en el percentil 50 o por debajo, en todos los factores psicológicos.



Los tipos de estrategias que los deportistas utilizan en la competición son un reflejo de sus respectivas personalidades.

Las técnicas de entrevista en profundidad, para conocer lo que piensan los deportistas de éxito con respecto a los que no lo son, reflejan que los que obtenían mayores resultados presentaban las siguientes respuestas:

- empleaban más autoinstrucciones positivas,
- tenían un foco atencional estrecho e inmediato,
- estaban mentalmente más preparados para hacer frente a circunstancias negativas imprevistas, y tenían un entrenamiento mental de mayor alcance.

Otro ejemplo de estrategias cognitivas son los **planes mentales**. El gráfico proporciona el ejemplo de un plan detallado de refocalización para un esquiador del equipo olímpico canadiense.

CUADRO 3.6. *Plan de refocalización para un esquiador alpino olímpico.*

<i>Acción</i>	<i>Estrategia</i>
Evitación de la discusión	Usar la adrenalina y la ira como algo positivo y no como algo que pueda provocar el hundimiento. Dejar que sean los entrenadores y el resto de personal los que resuelvan el problema.
Demora en la salida	Relajarse, pensar en cualquier cosa agradable.
Pérdida ideal del foco para la carrera	Pensar en el recorrido «por secciones» y tratar los errores como de la sección anterior; al entrar en una «sección nueva», se refocaliza. Pensar y afrontar el resto de la carrera tal como se ha ensayado previamente.
Error en la carrera	Afrontar un error al igual que haría con una pérdida de focalización. Ir hacia el futuro, no hacia el pasado.
Rendimiento pobre. Primera carrera	Pensar en la segunda carrera con la actitud de que «no hay nada que perder».
Rendimiento pobre. Última carrera	Determinar lo que fue mal y sus causas. Aprender de los errores, entrenarse, y procurar que el error se desvanezca mental y físicamente. Convertir la mala ejecución en un reto a superar.

Adaptado de Orlick, T. (1986).

5.3. LA PERSONALIDAD DEL ENTRENADOR

Las diferencias individuales ente los entrenadores son previsibles. Ello significa que el comportamiento de dos entrenadores influirá de forma diferente sobre un mismo deportista. Por ello, es relevante que el entrenador conozca su propia personalidad.

El entrenador por su posición como "autoridad" se inclina a que los ajustes de personalidad deben realizarlos los jugadores, ignorando que en la interacción con sus deportistas también el entrenador debe cambiar y adaptarse.

El nivel de éxito que corresponde al entrenador como responsable del equipo puede verse disminuido por su incapacidad de introducir cambios necesarios en su comportamiento personal (**Tutko y Richards, 1984**). La personalidad influye de dos formas:

1ª. La personalidad del entrenador afecta a la filosofía del deporte y se refleja en la conducta deportiva de los atletas.

2ª. La personalidad del entrenador puede influir profundamente a los deportistas con quienes trabaja, sobre todo en los más jóvenes quienes al poseer una menor madurez, tienen una personalidad menos estructurada y, como consecuencia, son más modelables.

Puede tener interés clasificar a los entrenadores en varias categorías, atendiendo a su personalidad. La investigación identifica tres tipos de personalidades:

Entrenador autoritario

Es el más frecuente y el más admirado por los entrenadores jóvenes y los deportistas que tienen un concepto marcial o militarista de la existencia. Persona enérgica, exigente, demanda resultados y su meta es ser obedecido para conseguir los objetivos propuestos. Por lo general suele ser el reflejo de una determinada sociedad.

Características

- Partidario de la disciplina.
- Rígido en el cumplimiento del entrenamiento.
- No le gustan las relaciones personales amigables y mantiene las distancias.
- Critica a otros entrenadores que mantienen otros puntos e vista.
- Desprecia a los débiles.

Ventajas

- Consigue un equipo disciplinado.
- Logrará un equipo duro y agresivo.
- Favorecerá una buena forma física.
- Habrá buen ambiente de equipo cuando triunfan.

Desventajas

- Los jugadores sensibles tienen problemas.
- Surgen problemas cuando los resultados no acompañan.
- Es temido pero no admirado.
- La preparación del equipo es simple y su repertorio de técnicas limitado.

El entrenador democrático

Su estilo de personalidad es participativo. Él y sus jugadores toman conjuntamente las decisiones. Es dialogante y abierto al punto de vista de los jugadores. Preocupado por el bienestar de los deportistas. Inspira respeto pero por razones distintas del autoritario. Encuentra placer en las actividades con los jugadores.

Características

- Los jugadores se sienten tranquilos con él y experimentan diversión en jugar.
- Se preocupa de los problemas de cada jugador.
- Usa refuerzos positivos para motivar a sus jugadores.
- Flexible en la planificación, a veces en demasía.
- Abierto a los demás sistemas de juego y de entrenamiento.

Ventajas

- Los jugadores rinden más.
- El equipo está relajado y disfruta de la competición.
- Buena cohesión del grupo.
- Los jugadores "problema" se manejan con más eficacia.

Desventajas

- Algunos le juzgarán como débil.
- Dificultad para manejar a los holgazanes.
- Puede perder a los jugadores inseguros.

El entrenador permisivo

Suele delegar o eludir la toma de decisiones y para él la práctica del deporte es nada más que un deporte.

Características

- Se toma las competiciones de forma relajada y algo distanciada.
- Prefiere actuar como le dicten las circunstancias.
- No se pone nervioso fácilmente y maneja los problemas con calma y serenidad.
- Da la impresión de que controla la situación porque improvisa.

Ventajas

- Ejerce poco control sobre los deportistas y da la impresión de persona fría.
- Poca inclinación de los jugadores a trabajar duro y luchar por el triunfo.
- Sensación de independencia de los jugadores respecto al entrenador.
- Dada la escasez de medidas represivas los deportistas son receptivos a las instrucciones del entrenador.

Desventajas

- Impresión de estar poco interesado en el deporte.
- Los jugadores lo culpan cuando algo falla.
- Se resiente la adecuada forma física.
- Los jugadores no están preparados para manejar la presión competitiva.
- No suscita ni el respeto ni la admiración de sus deportistas.

Los tres tipos de personalidades descritas no son puras y pueden encontrarse mezclados los rasgos descritos en las tres categorías. Cada uno de estos tres tipos de entrenadores es más apto para manejar a ciertos jugadores. El entrenador "autoritario" maneja mejor al deportista desordenado o inseguro. El entrenador "democrático", maneja mejor a los jugadores sensibles y creativos. El "permisivo" es mejor aceptado por los jugadores con mucha experiencia porque les da ocasión de poner en práctica lo que saben.

Algunos entrenadores opinan que hay que tratar a todos los jugadores de la misma forma. Pero en el aspecto psicológico esta actitud constituye un error fundamental. Si no existen dos individuos iguales, no pueden ser tratados de la misma forma. De ahí la importancia de que el entrenador conozca las particularidades de cada jugador y sepa darles la respuesta adecuada.

6. MEDICIÓN DE LA PERSONALIDAD

Cualquier comportamiento que pretendemos modificar está determinado por otra u otras conductas. Es preciso comenzar por descubrir la relación entre los factores que determinan un comportamiento para poder intervenir sobre una conducta determinada.

La evaluación o medición en psicología se realiza por medio de test de personalidad o del comportamiento individual y varía según el propósito de la intervención.

Un hecho admitido es que no existen medidas globales de toda la personalidad, sino de aspectos parciales de la misma. Por eso, los estudios deben ser la suma de numerosos pruebas que miden diferentes aspectos del comportamiento personal.

La investigación desarrollada de la forma adecuada, puede arrojar luz sobre el modo en que la personalidad influye en la conducta observada en el ámbito del deporte y el ejercicio físico. Los psicólogos distinguen entre un estilo de conducta típico del individuo (rasgos) y los efectos de la situación sobre dicha conducta (estados), que ha sido fundamental en el desarrollo de la investigación sobre la personalidad en el deporte. Sin embargo, una característica psicológica determinada predispone a alguien a tener una conducta específica, aunque ésta no aparezca en todas las situaciones. Por ello, cuando se pretende comprender y predecir la conducta, deben tenerse en cuenta tanto los rasgos como los estados.

Hasta hace poco, casi todas las medidas de los estados y rasgos de la personalidad en la psicología del deporte procedían de inventarios psicológicos generales, sin que hubiera ninguna referencia específica al deporte o a la actividad física.

- Test de Estilo Atencional e Interpersonal (**Nideffer, 1976**)

Quedo enredado en mis pensamientos y no soy consciente de lo que pasa a mí alrededor.
Tengo dificultades para despejar de mi mente una idea o pensamiento individual.
Me resulta fácil dirigir mi atención y centrarme minuciosamente en algo.
En las tiendas, tengo tantas cosas enfrente que no puedo decidirme por ninguna.
Es fácil para mí distinguir entre la multitud una cara o personas concretas.

Puntuación

- 0 = Nunca
- 1 = Rara vez
- 2 = A veces
- 3 = Con frecuencia
- 4 = Siempre

- Perfil de Estado de Animo (**McNair, Lorr y Droppleman, 1971**)

Energizado
Tenso
Fatigado
Confuso
Lleno de energía
Molesto

Puntuación

- 0 = Nada
- 1 = Un poco
- 2 = Moderadamente
- 3 = Bastante
- 4 = Mucho

Aunque las escalas generales proporcionan alguna información útil sobre los estados y los rasgos de la personalidad, las medidas específicas de cada situación predecirán la conducta con mayor fiabilidad para condiciones determinadas

6.1. MEDIDAS ESPECÍFICAMENTE DEPORTIVAS

Al no ser las medidas de personalidad, instrumentos predictores absolutos del comportamiento global, cabe la posibilidad de error y, por tanto, un solo test no puede ser utilizado en exclusiva. Un procedimiento psicológico viable para la selección de talentos deportivos debe contar con un abanico amplio de pruebas de personalidad para estar seguros de hacer predicciones objetivas y fiables.

En general, los test de personalidad tienen un valor en el deporte, pero hay que conocer su verdadero ámbito de aplicación. Existen factores situacionales como las instrucciones del entrenador, la dedicación al entrenamiento,... que pueden incrementar de forma importante el rendimiento.

Un test de ansiedad específicamente deportivo evalúa la ansiedad precompetitiva mejor que un test general de ansiedad. Entre los inventarios psicológicos desarrollados específicamente para uso en marcos deportivos y de actividad física se incluyen:

- Test de Ansiedad en la Competición Deportiva, para medir el rasgo de ansiedad competitiva (**Martens, 1977**)
- Inventario de Ansiedad Competitiva, Estado II, para medir el estado de ansiedad precompetitiva (**Martens et al., 1982**)
- Inventario de confianza Estado-Rasgo, para medir la confianza deportiva (**Vealey, 1986**)

CUADRO 3.1. *Inventario de rasgos generales de confianza con respecto al deporte.*

Piense el lector en cuánta autoconfianza tiene cuando compite en el deporte. Responda a las preguntas que siguen en base al grado de confianza que siente *en general* cuando practica su deporte. Compare su autoconfianza con la del deportista más seguro de sí mismo que conozca. Por favor, conteste lo que siente realmente, no lo que le gustaría sentir (marque con un círculo el número en cuestión).

1. Compare su confianza en la capacidad de ejecutar las destrezas necesarias para tener éxito con la del deportista más seguro que conozca.	Baja 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Alta
2. Compare su confianza en la capacidad de actuar bajo presión con la del deportista más seguro que conozca.	Baja 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Alta
3. Compare su confianza en la capacidad de concentrarse lo suficiente para tener éxito con la del deportista más seguro que conozca.	Baja 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Alta

Adaptado de Vealey, R. S. (1986).

CUADRO 3.2. *Inventario de Confianza Deportiva Estado.*

Responda a las preguntas que siguen según el grado de confianza que siente *ahora mismo* al pensar en la próxima competición. Compare su autoconfianza con la del deportista más seguro que conozca. Por favor, conteste lo que siente realmente, no lo que le gustaría sentir (marque con un círculo el número en cuestión).

1. Compare la confianza que siente ahora mismo en su capacidad de ejecutar las destrezas necesarias para tener éxito con la del deportista más seguro que conozca.	<table border="0" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="padding: 0 5px;">Baja</td> <td style="padding: 0 5px;">1</td> <td style="padding: 0 5px;">2</td> <td style="padding: 0 5px;">3</td> <td style="padding: 0 5px;">4</td> <td style="padding: 0 5px;">5</td> <td style="padding: 0 5px;">6</td> <td style="padding: 0 5px;">7</td> <td style="padding: 0 5px;">8</td> <td style="padding: 0 5px;">9</td> <td style="padding: 0 5px;">Alta</td> </tr> </table>	Baja	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Alta
Baja	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Alta		
2. Compare la confianza que siente ahora mismo en su capacidad de actuar bajo presión con la del deportista más seguro que conozca.	<table border="0" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="padding: 0 5px;">Baja</td> <td style="padding: 0 5px;">1</td> <td style="padding: 0 5px;">2</td> <td style="padding: 0 5px;">3</td> <td style="padding: 0 5px;">4</td> <td style="padding: 0 5px;">5</td> <td style="padding: 0 5px;">6</td> <td style="padding: 0 5px;">7</td> <td style="padding: 0 5px;">8</td> <td style="padding: 0 5px;">9</td> <td style="padding: 0 5px;">Alta</td> </tr> </table>	Baja	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Alta
Baja	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Alta		
3. Compare la confianza que siente ahora mismo en su capacidad de concentrarse lo suficiente para tener éxito con la del deportista más seguro que conozca.	<table border="0" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="padding: 0 5px;">Baja</td> <td style="padding: 0 5px;">1</td> <td style="padding: 0 5px;">2</td> <td style="padding: 0 5px;">3</td> <td style="padding: 0 5px;">4</td> <td style="padding: 0 5px;">5</td> <td style="padding: 0 5px;">6</td> <td style="padding: 0 5px;">7</td> <td style="padding: 0 5px;">8</td> <td style="padding: 0 5px;">9</td> <td style="padding: 0 5px;">Alta</td> </tr> </table>	Baja	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Alta
Baja	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Alta		

Adaptado de Vealey, R. S. (1986).

6.3. UTILIZACIÓN DE LAS MEDIDAS PSICOLÓGICAS

El conocimiento de la personalidad es fundamental para lograr el éxito como entrenador, profesor o educador físico. Para tomar una decisión inteligente sobre cómo utilizar los test de personalidad, en 1985, la Asociación Americana de Psicología (APA) proporcionó las siguientes directrices, para guiar el uso de los test psicológicos.

- *Conocer los principios de la evaluación y los errores de medida.*

Deberíamos comprender los principios del uso de los test, ser capaces de identificar los errores de medida, y conseguir mediciones válidas y bien diseñadas. No todos los test psicológicos son fiables, de modo que hacer predicciones acerca de la conducta y la personalidad de un deportista sobre la base de estos tests sería engañoso y poco ético. Los resultados de los tests no son absolutos ni irrefutables.

Por ejemplo, si deportistas afroamericanos o hispanos hacen un test desarrollado para una población blanca, los resultados serán menos fidedignos debido a las diferencias culturales. O puede darse el caso de que los individuos respondan lo que se considera "socialmente deseable".

- *Conocer las propias limitaciones* de los investigadores que llevan a cabo los tests.

- *Incluir explicaciones e información (feedback).*

Antes de que nadie los haya completado, se debería explicar a los deportistas qué miden y cómo se van a utilizar esos test. De igual modo, dichas personas deben recibir información sobre los resultados, que les permita alcanzar una mayor comprensión de sí mismas a partir del proceso de evaluación.

- *Asegurar la confidencialidad.*

Si temen ver expuesta su intimidad, pueden dar respuestas "deseables".

- *Adoptar un enfoque intraindividual.*

Es decisivo determinar sus sensaciones en un momento concreto en comparación con sus sensaciones habituales

- *Comprender la estructura de la personalidad.*

Para evaluar la personalidad de alguien, estaríamos interesados en su núcleo psicológico, para lo cual elegiríamos tipos específicos de tests logrando así una comprensión precisa de los diversos aspectos la personalidad en cuestión. Tenemos dos ejemplos de este tipo:

- Test proyectivos: es difícil medir la personalidad, ya que incluyen habitualmente dibujos o relatos, sobre los cuales las personas proyectan sus sentimientos y pensamientos
- Respuestas típicas: un entrenador quiere saber más del habitual estado de ansiedad de un deportista, o del modo en que éste afronta la ansiedad competitiva. Por ello, le será más útil un test que mida la ansiedad en el deporte, que uno que haga lo propio con la ansiedad en general

7. PERSONALIDAD Y APRENDIZAJE MOTOR

Además de las investigaciones entre diversas categorías de deportistas, existe otro tipo de investigación que merece tenerse en cuenta. Está basada en la formación de una teoría en torno a determinadas características de la personalidad, sobre cuya base se realizan predicciones sobre conductas prescritas o aspectos particulares del comportamiento. Así, interesan, por ejemplo, las diferencias de rendimiento en aprendizaje motor entre personas con estilos cognitivos extremos, las reacciones ante situaciones de stress de personas con distintas disposiciones de ansiedad o las relaciones entre extraversión e introversión respecto de estrategias específicas de aprendizaje.

7.1. ESTILO COGNITIVO Y APRENDIZAJE MOTOR

La investigación de **Witkin (1942)**, sobre diferencias individuales en orientación espacial fue designada "*enfoque analítico de campo frente al global*". Según este autor, las personas dependientes del campo quedan influidas por su ambiente y perciben de un modo más global que analítico, en contraste con las personas independientes del campo. El estilo cognitivo se refleja en la conducta y en los intereses sociales. Las personas dependientes del campo experimentan más dificultades en la resolución de tales problemas (matemáticos) que los sujetos independientes, se muestran más sensibles a los "indicios" sociales y están interesadas en lo que otros hacen y dicen. Los independientes del campo, tienen una orientación más impersonal, se muestran más distantes de los demás y más individualistas (**Witkin y cols., 1977**).

La investigación realizada por **Pijning y Murriss (1978)** estuvo orientada en un grado menor a la relación ente estilo cognitivo y percepción. Mostraron que en el aprendizaje de salto de altura había relación entre la tendencia estructurante y la estrategia de aprendizaje seguida por los alumnos. Los de tendencia estructurante (independientes de campo), revelaron un enfoque más analítico de las faltas; los alumnos con una tendencia estructurante limitada (o sea dependientes del campo) se caracterizaron por un enfoque "momentáneo". En un enfoque analítico se dirige más la atención al análisis activo del esquema del movimiento realizado; en un enfoque "momentáneo" la atención se halla más orientada al resultado final del movimiento (he triunfado o fracasado)

7.2. ANSIEDAD Y RENDIMIENTO MOTOR

Respecto a la ansiedad, es habitual distinguir entre.

1. Ansiedad como estado emocional ante una situación que experimenta como amenazadora, "estado de ansiedad".
2. Ansiedad como un rasgo de personalidad, una disposición a reaccionar ante situaciones de una manera ansiosa (**Spielberger, 1972**)

Es habitual también una segunda distinción entre ansiedad y temor. Éste se vincula a un peligro objetivo y la ansiedad a un peligro imaginado o irreal.

Se ha revelado en diversos estudios la influencia de la ansiedad en el rendimiento motor y en el aprendizaje motor. **Whiting (1970)** demostró el papel de la ansiedad en el aprendizaje de la natación, basándose en la teoría de la personalidad de **Eysenck**. La investigación se interesaba por los no nadadores "persistentes", e indicó que una de las razones para que semejante grupo de personas no aprendiese a nadar radicaba en su intenso temor al agua (o a ahogarse). En este caso el rasgo de ansiedad se relaciona con la dimensión neuroticismo-estabilidad.

En una investigación de **Weinberg y Hunt(1976)** los sujetos tuvieron que aprender a lanzar una pelota hacia un blanco determinado. Los individuos ansiosos (estado de ansiedad) rindieron peor que los no ansiosos. Se registró la actividad electromiográfica (EMG) y las personas con rasgos de ansiedad lanzaban la pelota con mayor intercontracción de los músculos agonistas y antagonistas y las contracciones duraban más tiempo. Como posible -aunque teórica- explicación de las diferencias halladas, **Weinberg y Hunt** indican que, a consecuencia de su incertidumbre, las personas con rasgo de ansiedad experimentan una mayor necesidad de orientación cortical y control permanentes de su movimiento.

Un enfoque distinto del estudio de la relación ente ansiedad y deporte se centró en la influencia del proceso de aprendizaje en el nivel del estado de ansiedad. **Fenz y Epstein (1967)** investigaron los cambios en el ritmo cardíaco, la respiración y la conductancia en la piel en paracaidistas principiantes y experimentados desde que llegaban al aeródromo hasta que saltaban.

En los paracaidistas principiantes las reacciones fisiológicas se intensificaban cuando se acercaba el momento del salto. En los experimentados se advertía un incremento pero sólo hasta el momento en que despegaba el avión. No se trata de que los experimentados no revelen ansiedad o tensión sino que han aprendido a controlar su ansiedad en un grado razonable.

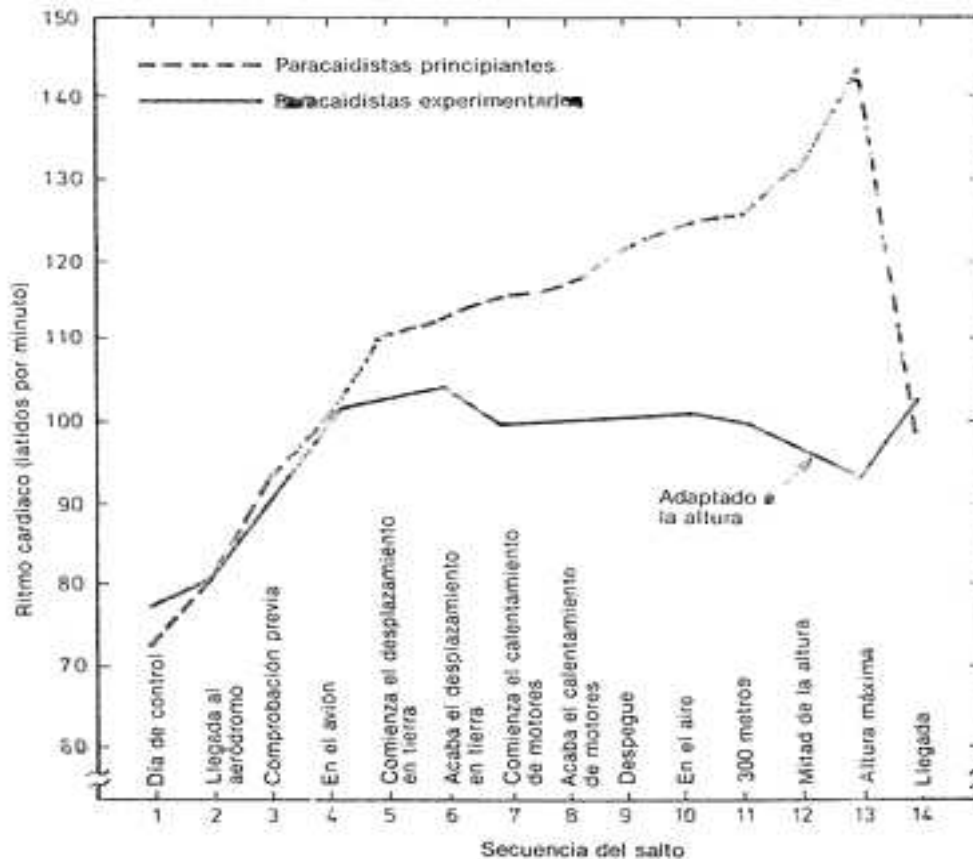


Figura 3.7. Ritmo cardíaco de paracaidistas experimentados y principiantes en función de los acontecimientos que preceden y siguen al salto. De FENZ y EPSTEIN (1967).

8. EFECTOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA Y SALUD

La influencia de la práctica en el comportamiento personal, ha quedado demostrada. Siempre se ha recomendado el ejercicio o la práctica de un deporte para mejorar aspectos físicos de la salud, motivos estéticos, perder peso, mejorar la tensión muscular. Sin embargo, hasta hace poco tiempo, no se habían estudiado los efectos psicológicos positivos del ejercicio o del deporte.

Algunos trabajos muestran que el deporte y ejercicio físico pueden mejorar el bienestar psicológico y la salud mental. Estos estudios se centran en estados psicológicos como la ansiedad, o depresión. Son conocidos los beneficios de la práctica del deporte o el ejercicio para incrementar la confianza, mejorar la autoestima y el cambio positivo de humor.

Buffone (1984), defiende que la participación en actividades deportivas produce efectos positivos en el humor, en el autoconcepto, el bienestar psicológico y en la salud psíquica general. Y los consiguientes cambios en la imagen corporal, afectan positivamente a la autoestima, especialmente en participantes que tenían una baja autoestima antes de realizar un programa de puesta en forma.

Varca, Shaffer y Saunders (1984), indican que la práctica deportiva, durante la adolescencia, lleva a que la satisfacción en la vida se incremente en los niños al iniciar la actividad escolar y durante gran parte de la juventud.

Diversos estudios con pacientes clínicos sugieren que el ejercicio puede ayudar a aliviar la depresión o ansiedad siendo su uso más efectivo que las técnicas psicológicas tradicionales. Algunos proponen que el ejercicio aumenta el sentido del control del individuo y su dominio y lleva, por ello mismo, a mejorar la salud psicológica. Otros afirman que el ejercicio provoca la producción de endorfinas que pueden explicar algunos efectos psicológicos y otros consideran que la mejora psicológica asociada con el ejercicio están en función del efecto placebo.

9. CONCLUSIONES

La comprensión de la personalidad es fundamental para el aumento de la eficacia en la enseñanza y el entrenamiento. En la actualidad, casi todo el mundo adopta el enfoque interaccionista, que considera los factores situacionales y personales como determinantes de la conducta por igual.

Los hallazgos más interesantes y coherentes proceden de la comparación entre los deportistas con más éxito y los de menos. Los primeros exhiben el perfil de iceberg, característico de la salud mental positiva. Estos deportistas también poseen una gran variedad de destrezas psicológicas, como la capacidad de permanecer concentrados, de adaptarse a circunstancias poco habituales, de mantener la confianza en sí mismos, de afrontar la ansiedad de modo eficaz, y de elaborar planes detallados de preparación mental.

Aunque se hace constar la carencia de datos referente a las relaciones causa-efecto, tanto la corriente de pensamiento como la práctica en la psicología aplicada al deporte tienden a asumir que el nivel de ejecución es un reflejo directo de la forma en la que uno piensa y siente, en contraposición a la creencia de que el estado emocional es resultado de la propia ejecución. Actualmente, ambos puntos de vista pueden ser acertados: podría existir una relación circular en la que ese estado mental óptimo condujera a una mejor ejecución, y que el éxito implicase estados mentales deseables.

Loehr (1984) y otros, postulan que este estado ideal de ejecución (IPS) no siempre tiene lugar. Los atletas de mayor nivel han identificado su propio IPS y han aprendido –intencional o inconscientemente– a crear y mantener dicho estado de manera voluntaria, de forma que puedan incrementar sus habilidades físicas.

BIBLIOGRAFÍA

- ANTONIELLI, F. y SALVINI, A. (1978). Psicología del Deporte. Valladolid: Miñón. Capítulo 2. Evoluciones de la personalidad y el deporte.
- BAKKER, F. C; WHITING, H. T. A. y VAN DER BRUG, M. (1993). Psicología del Deporte. Conceptos y aplicaciones. Madrid. Ed: Morata CSD. Capítulo III: Personalidad y Deporte
- LORENZO GONZÁLEZ, G. (1997). Psicología del deporte. Madrid. Ed: Biblioteca Nueva. Capítulo V: La personalidad del entrenado y del deportista
- PINILLOS, J. L. (1982). Principios de Psicología. Madrid. Alianza Universidad. Capítulo 8: La Personalidad.
- THOMAS, A. (1982). Psicología del Deporte. Barcelona. Ed: Herder. Capítulo VII: El desarrollo de la personalidad en el deporte: el proceso de individuación como función de la acción y de las vivencias deportivas.

- WEINBERG, R.S. y GOULD, D. (1996). Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona: Ariel Psicología. Tema 3. Personalidad y deporte.
- WILLIAMS, J. M. (1991). Psicología aplicada al Deporte. Madrid: Biblioteca Nueva. Tema IX. Características psicológicas del alto rendimiento.