

Deporte y dinámica de la personalidad

DR. J. FERRER - HOMBRAVELLA.

(Secretario General de la Sociedad Internacional de Psicología Deportiva).

RESUMEN

Para analizar este trabajo exploratorio, cuya finalidad principal es comprobar la posibilidad de detectar, con reactivos psicológicos, las variaciones de la personalidad como consecuencia de la ansiedad que muchas veces precede a la competición, hemos seleccionado diez deportistas universitarios que han sido sometidos a los test de RORSCHACH, RAVEN y BUCK, en tres estados diferentes, a saber: a) tres semanas antes de iniciarse la temporada deportiva; b) de 4 a 5 horas antes de iniciarse la primera competición y c) la mañana siguiente a la competición. Para mayor claridad los denominamos estados A, B y C.

La detallada y metódica valoración de los test empleados, ha permitido observar modificaciones de las funciones intelectivas, aumento de los sentimientos de agresividad, aumento de tendencias neuróticas, etc., inmediatamente antes de la competición (*estado B*), con retorno al estado A después de la competición.

BASES DE LA INVESTIGACION TECNICA SEGUIDA Y RESULTADOS

Se acepta de un modo generalizado que la práctica deportiva constituye una válvula de escape, una fuga, para las emociones acumuladas a lo largo de la jornada, concediéndole un poder catártico que muy pocos discuten o niegan. Nada impide, por lo tanto, que sin valernos de detallismos y conceptos psicoanalíticos, aceptemos que la personalidad más o menos alterada o modificada, aunque sea temporalmente, por las emociones y agresiones de la vida

diaria, encuentre en la competición deportiva una descarga inofensiva y controlada.

Podría argumentarse, contrariamente, que la catarsis sólo tiene lugar cuando desaparecen barreras, frustraciones, cuando es mayor la libertad sin limitaciones ni restricciones y que en el deporte existen, por su reglamentación, una serie de limitaciones, por lo que podría dardarse de sus efectos catárticos. Incluso teóricamente podría afirmarse que son necesarias las puniciones, como castigos a las transgresiones y que en los deportes violentos, los estados posteriores a los encuentros pueden ser motivo para sentimientos de culpabilidad. Nosotros creemos que el deportista, en su actividad, puede librarse de sentimientos agresivos. Es cierto que todos los deportes, por sus reglamentos competitivos, suponen ciertas limitaciones, pero son limitaciones dentro de una libertad de actividad. Podríamos decir que son controles poco frustrantes. No constituyen agresiones básicas porque precisamente la libertad de la actividad deportiva difiere mucho de una agresión.

Alguien ha hablado de agresiones temporales, situándose en un término medio y argumentando que las restricciones de la competición, que definen y ordenan algunos deportes, condicionan un aumento de los sentimientos de agresividad. En unos deportes más que en otros, observando el comportamiento de los protagonistas, encuentran confirmación estas hipótesis.

Nosotros no conocemos que al margen de teorizaciones e hipótesis se hayan hecho serios estudios experimentales sobre el particular y ello nos ha impulsado a realizar el presente trabajo a título de estudio piloto o exploratorio de otras posibilidades.

Hemos planteado nuestra investigación con

la finalidad de intentar saber si realmente la situación deportiva competitiva podía ocasionar modificaciones en la dinámica de la personalidad y para ello, utilizando observaciones directas previas, hemos seleccionado unos deportistas de naturaleza combativa y en los que se asocian una mayor emotividad. Pretendíamos una primera experiencia y este criterio seleccionador poco podía modificar los resultados.

Hemos utilizado dos test proyectivos de personalidad (RORSCHACH y BUCK) y uno para inteligencia (test de las matrices progresivas de RAVEN). Hemos creído que con relativa aproximación esta sencilla batería de reactivos psicológicos nos permitiría, como en la clínica psicológica-médica, reflejar y detectar el impacto de una emoción intensa en la personalidad y muy principalmente porque estas pruebas han sido siempre bien aceptadas por la generalidad de deportistas, además de no necesitar una preparación o información previas.

Incluso hemos prescindido, al interpretar y valorar, de algunas de las premisas que exige BUCK, por considerarlas exclusivamente teóricas y por tener la seguridad de que no podían alterar las conclusiones.

Los reactivos psicológicos fueron aplicados a una muestra de 10 deportistas universitarios y a un grupo control de 5 deportistas que iban a permanecer al margen de competiciones. Y fueron aplicados en los siguientes diferentes estados:

a) *Estado A*, aproximadamente tres semanas antes de la primera competición de la temporada deportiva, para establecer la que podríamos denominar «personalidad normal» de cada uno de ellos.

b) *Estado B*, 4 a 5 horas antes de la primera competición, para determinar las modificaciones de la personalidad por la ansiedad pre-competitiva y

c) *Estado C*, la mañana siguiente a la competición.

Los test fueron evaluados cuali y cuantitativamente según las técnicas habitualmente empleadas.

RESULTADOS Y COMENTARIOS

La primera observación importante ha sido que en el RORSCHACH variaban los resultados en cada uno de los tres estados, modificándose las respuestas globales, de detalle, de pe-

queño detalle, de movimiento, de claro-oscuro, intermedias, etc. Igualmente se registraron diferencias de puntaje en el RAVEN y diferencias de exteriorizaciones en los dibujos del árbol, casa y persona de la prueba de BUCK. Esta primera observación, común a los diez explorados, ya bastaba para indicar que los presumibles cambios o modificaciones de la personalidad existen y que son detectables.

Si como algunos autores han afirmado, el impacto de la ansiedad pre-competitiva careciera de fuerza suficiente para ocasionar modificaciones en la dinámica de la personalidad, los reactivos psicológicos no habrían registrado modificación alguna. Lo que ha ocurrido en el grupo control.

Vamos a comentar, para ejemplo, una de las observaciones interesantes en uno de los explorados. En el dibujo de la casa del test de BUCK, en *estado A*, señala una senda en la que se ven algunos círculos pequeños que representan piedras. Pero en el *estado B*, es decir inmediatamente antes de la competición, dibuja la misma senda pero literalmente cubierta, casi tapada, de pequeños círculos. Esto, aisladamente, podría interpretarse como una variación poco significativa, pero no parece ser así porque en los dibujos del árbol y de la persona, se encuentra también un detallismo monótono que hace suponer una conducta compulsiva, reacción común de la personalidad en los estados de ansiedad. En el *estado C*, hay un retorno a las manifestaciones del estado A, que corresponde a la reacción de una personalidad liberada de la ansiedad, después de la competición.

El análisis y comparación de los resultados de las pruebas, revela diversas modificaciones de tendencias, de estado a estado, siendo más claras las siguientes:

En el *estado B*, pre-competitivo, el coeficiente intelectual desciende de un promedio de 106 a otro de 92. Es la manifestación más clara de los efectos de la ansiedad. Hay también un aumento de las tendencias neuróticas, con la inclusión de algunas compulsivas. Se evidencian mejor, asimismo, las tendencias agresivas porque los explorados presentan aumentadas las proyecciones de agresiones intra y extrapunitivas.

En el *estado C*, post-competitivo, el coeficiente intelectual, liberado el individuo de su ansiedad, vuelve a los niveles primitivos, es decir a los de su *estado A*. Las tendencias neuróticas observadas en el *estado B*, no se manifiestan. Y las tendencias agresivas aparecen notablemente

disminuidas e incluso, en algunos casos, por debajo de las apreciadas en el *estado A*. Sobre este particular hay que considerar que es posible que el test de BUCK no sea precisamente el más indicado para detectar variaciones de grado de intensidad de esas tendencias agresivas, a pesar de lo cual los datos que aporta pueden ser considerados significativos. Sobre todo, si se tiene en cuenta que el dibujo de los árboles es claramente agresivo y que proyectan de un modo evidente fuertes sentimientos de autoseguridad. La *constricción* de la personalidad, manifestada por la disminución del coeficiente intelectual y por un aumento de signos neuróticos, estaba disminuida en este estado.

En posteriores investigaciones hemos proyectado emplear otros reactivos psicológicos, trabajando con muestras más numerosas y con deportistas individuales y de equipo, para conseguir mejores datos que permitan estudios comparativos.

Con las observaciones comentadas en este trabajo y que proyectamos completar, tenemos provisionalmente suficientes elementos de juicio para afirmar:

a) Que con reactivos psicológicos es posible detectar modificaciones de la personalidad por la ansiedad pre-competitiva.

b) Que estas modificaciones son temporales.

c) Que la competición aumenta las tendencias neuróticas y los sentimientos de agresividad, originando una verdadera *constricción* de la personalidad.

d) Que la competición tiene efectos catárticos.

Y de ello deducimos que es necesaria una preparación psicológica de los deportistas, porque sin un endurecimiento psicológico es muy posible que la misma ansiedad, actuando sobre el plano somático, pueda interferir el normal rendimiento deportivo.

