

Análisis del agonismo deportivo o estudio psicodinámico de la competición

J. Rotc.

Psicólogo del C.I.M.D., de Barcelona.



PRENOTANDOS. — Desde el punto de vista psicológico, la «Actividad Competitiva» o competición, como forma específica de comportamiento humano, no representa más que una de las variantes de la teoría general de la motivación: es decir, que el análisis del agonismo deportivo o de la competición comprende:

1.º Un enfoque general de la motivación de toda conducta humana, en que intervienen unas variables fundamentales.

2.º Una aplicación específica al hecho competitivo que se ha de considerar dentro del

grupo de actividades consumatorias denominadas «de rendimiento-premio-incentivo».

3.º Concretar los elementos psicológicos «específicos» de esa forma de actividad humana, es decir, de la competición deportiva que hemos tratado de sintetizar a través de nuestras investigaciones.

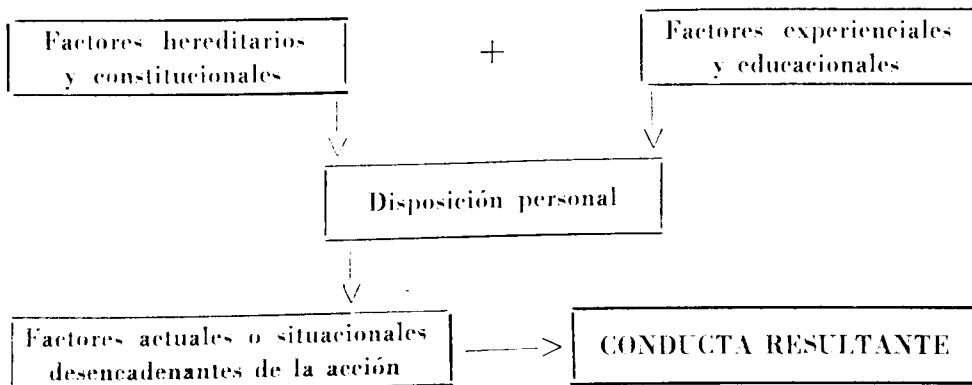
A) En cuanto al primer apartado, sabemos que la intensidad, selección y persistencia de una actividad; determinar por qué un sujeto elige una actividad sobre otra; saber y determinar por qué persevera en un esfuerzo intenso y agonístico frente a la competencia ajena, es el objeto fundamental de la **TEORIA GENERAL DE LA MOTIVACION**. Y ésta nos dice que todo individuo, al actuar, reacciona idiotípicamente o de forma particular debido a que intervienen:

— **UNOS FACTORES PERSONALES Y SITUACIONALES**, es decir, que todo individuo tiende a actuar dentro de unos esquemas de conducta peculiares, en virtud de:

◆ La influencia de la herencia y constitución personal.

◆ La influencia educacional recibida en su evolución.

◆ Los elementos, ya sean personales, ya de otra índole, que intervienen o coinciden en el momento de actuar:



— Siempre que vamos a actuar o realizar una actividad, además de perseguir un objetivo (ganar, vencer, etc.), nos encontramos con una serie de dificultades, unas favorables; otras que nos restarán posibilidades en nuestro esfuerzo. Todos tratamos de vencer los obstáculos, si no son demasiado intensos e insuperables, para alcanzar nuestra meta. Pero antes y durante la actividad competitiva ya de salida nos encontramos, pues, con dificultades que nos crean lo que denominamos «Una situación conflictual». Depende de la personalidad de cada uno el saber y poder vencer estos inconvenientes, resolviendo el conflicto y realizando más o menos bien la actividad propuesta.

— Según los antecedentes personales y según la dificultad del conflicto o problema a resolver, todo individuo REACCIONA más o menos normalmente, pero con una de estas conductas:

- ◆ Paranoide, si siempre se cree amenazado y desconfía.

- ◆ Ansiosa, si siente angustia ante la dificultad.

- ◆ Depresiva, si tiende a desistir de forma pesimista.

- ◆ Evitativa, si siempre trata de esquivar los obstáculos.

- ◆ Ritualista, si adopta gestos o formas simbólicas.

- ◆ Esquizoide, si se aísla y rehuye la competitividad.

- ◆ Histórica, si se muestra teatral, viscoso y simulador.

- ◆ Hipomaniaco, si alterna la decisión con la depresión.

- ◆ Confusional, si se muestra ambivalente.

- ◆ Accesional, si reacciona de forma explosiva.

1.0. Por consiguiente, toda conducta nos plantea estos interrogantes:

— ¿Por qué en un momento dado, ante una situación específica y concreta, reaccionamos de forma determinada?

— ¿Por qué precisamente en tal situación reaccionamos así?

— ¿Por qué preferimos seguir insistiendo en conseguir nuestros objetivos o desistimos de ellos?

Vamos a enumerar los elementos generales que pueden determinar o inducir al sujeto a actuar de un modo u otro.

Depende:

- ◆ De las dificultades intrínsecas, de las que el sujeto toma conciencia inmediatamente, que presenta la situación o competición; el nivel de expectativa de éxito frente a una situación de competencia, en que se nos exige competir, surge de forma automática y ya este nivel prede-

termina el esfuerzo e intensidad del mismo que tal sujeto va a desarrollar.

- ◆ Del interés y aspiraciones que tal sujeto cifre en la consecución del triunfo: si en ello van ligadas consecuencias gratificadoras o no: si le va a servir de superación y consideración personal, etc.

- ◆ De sus predisposiciones personales y actitud peculiar de lucha o abstención, según las formas de conducta enumeradas. (De ahí la importancia de un detenido examen psicológico de la personalidad del atleta para determinar su configuración).

Dicho de forma más específica, dependerá pues:

- De la **HABITUACION o DISPONIBILIDAD** (eHr) adquirida por el atleta mediante el entrenamiento y adiestramiento motor.

- Del impulso o necesidad intrínseca hacia la competición, lo que es consecuencia de su constitución y de su actitud ante la resolución de conflictos que adquiere a lo largo de sus primeros años, educación familiar, escolar y ambiental.

- Del incentivo o estímulo exteriores proporcionados por el esfuerzo, es decir, depende de la gratificación o significado, más o menos importante, que suponga un triunfo o una derrota para el atleta.

1.1. Por tanto, en todo atleta debemos prever:

a) **UNA DISPONIBILIDAD** o predisposición adquirida por entrenamiento y educación: esta predisposición es mayor si se actúa en ambiente favorable o familiar. (De ahí la influencia del campo propio).

b) **UN NIVEL DE EXPECTATIVA** o tendencia hacia el triunfo o hacia el fracaso y que dependen del nivel de aspiración personal a determinar por examen psíquico.

c) **UNOS INCENTIVOS** significativos y suficientes para que aguijoneen al atleta durante la competición.

Teniendo en cuenta que **EL NIVEL DE EXPECTATIVA** y **EL NIVEL DE PROBABILIDADES** de cada sujeto están en íntima relación de forma que:

- ◆ Un alto nivel de expectación de lograr un triunfo se apoya sobre un alto nivel de probabilidades de triunfar porque fía en su grado de disponibilidad o capacidad técnica, aptitud y grado de entrenamiento.

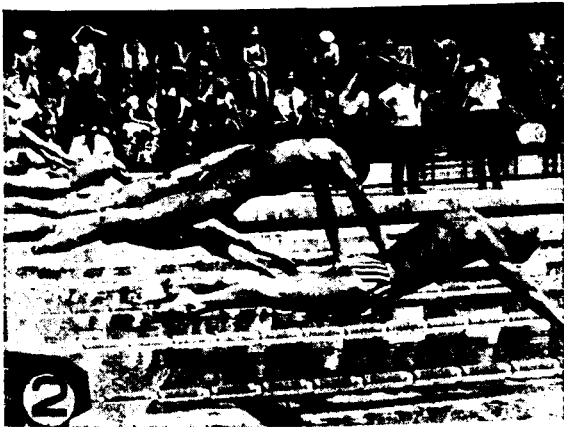
- ◆ El impulso o persistencia por parte del atleta en perseverar en el esfuerzo competitivo siempre será mayor y más regular en aquellos sujetos que posean medianos niveles de expectación y medianas probabilidades de triunfar. Sin embargo, los que están seguros de conseguir el

éxito necesitan siempre y de forma gradual un aumento de los incentivos o gratificaciones por el triunfo para esforzarse.

1.2. Aplicando la teoría de la motivación a la «específica situación competicional» hemos llegado a la síntesis siguiente, es decir, hemos constatado que aparecen sucesivamente estos elementos psicodinámicos:

1.º Todo atleta, ante la competición o en fase precompetitiva, siente inmediatamente dentro de sí UN NIVEL DE ASPIRACION, es decir, se fija un techo de aspiraciones que configura, de forma ambivalente:

- ◆ Una tendencia hacia el triunfo.
- ◆ Y una tendencia a evitar el fracaso.
- ◆ Según un nivel de posibilidades que él siente de acuerdo con su grado de preparación y aptitud.



Dentro de sí surge lo que denominamos «el sentimiento idiopático de éxito o fracaso» que ya preside el porcentaje, de salida, de posibilidades de esfuerzo y agonismo.

2.º Como consecuencia de este «sentimiento personal de éxito-fracaso» y según predomine uno u otro, surge UN NIVEL TENSIONAL-ANSIEDAD que determinamos por:

- ◆ Un nivel de ansiedad, creciente o no, según resultados.
- ◆ Unos síndromes psico-orgánicos precompetitivos que detectamos con nuestros exámenes y psicogalvanómetro.

3.º Finalmente, a la vista de los resultados obtenidos, el atleta adopta UNA REACCION PECULIAR DE RACIONALIZACION O JUSTIFICACION del éxito o de su fracaso debido a una necesaria re-estimación por parte de los demás, según sabemos por principios de dinámica comportamental.

Y también surge, según hemos comprobado en diversos estudios con grupos deportivos, cuyos resúmenes figuran en trabajos inéditos, UNA CIERTA DESPERSONALIZACION o desplazamiento de la personalidad hacia el estrato del Super-Yo, donde radica la justificación social, como hemos constatado a través de unas secuencias analíticas que nos han refrendado diversos «tests» de frustración.

1.3. Hemos igualmente de añadir, según demostró nuestra colega Dimitrova, que:

◆ En el período precompeticional surge o aparece una variabilidad constante del humor o distimia, cierta irritabilidad e inestabilidad emotiva...

◆ Durante la competición este humor depende en su nivel dinámico de los resultados que va logrando: lo que denominamos «Nivel tensional».

◆ Tras la competición surge, bien un desplome inmediato o euforia exaltada; bien unos efectos depresivos más o menos demorados.

1.4. Y, finalmente, es conveniente recordar unos axiomas de suficiente garantía experiencial:

— Los atletas que tienen un alto motivo de rendimiento persisten más tiempo en el esfuerzo, si la tarea la consideran, de salida, fácil o accesible, mientras que desistirán pronto si la juzgan inicialmente difícil.

— Los atletas con altas motivaciones de rendimiento se limitan a correr un riesgo medrado de fracaso en una competición que requiera la habilidad combinada con el esfuerzo.

— Todo atleta que acumula fracasos y tiene, por consecuencia, mayor predisposición de salida a evitar tan sólo el fallo, tras una victoria jamás se manifiesta con síndrome de exaltación que le impulsen a mayor esfuerzo, sino que más bien le acrecientan la precaución y reducción de riesgos.

— Los atletas que conocen realmente su nivel de posibilidades, fijan sus «scores», cuando compiten en ambiente y prueba inédita o casi desconocida, por un criterio absoluto, es decir, teniendo en cuenta su valía y no los récords que puedan alcanzar o hayan alcanzado los que van a ser sus rivales.

— En cuanto al «feed-back deportivo» o motivación por la que todo atleta persiste en el esfuerzo ya se señaló en el número 26 de la revista APUNTES DE MEDICINA DEPORTIVA, en mi colaboración al tema «Tests de aptitud, eficiencia y rendimiento».

EXER-GENIE

SE UTILIZA EN TODOS LOS DEPORTES

EFICIENCIA DE ENTRENAMIENTO PARA EL DEPORTISTA

- ★ Facilita resistencia uniforme en todo el recorrido del movimiento.
- ★ Combina las contracciones isométricas e isotónicas.
- ★ Facilita al entrenador corregir defectos técnicos mientras el deportista se entrena contra una resistencia controlada y desarrolla fuerza muscular. Al simular los gestos deportivos específicos, se mejora la técnica.
- ★ Permite el entrenamiento controlado a intervalos y el entrenamiento controlado según los principios de la «sobre-carga».
- ★ Grupos musculares pueden ser aislados y entrenados. Cada deportista puede desarrollar aquellos músculos requeridos por su deporte específico.
- ★ Portátil, fácilmente transportable de casa al gimnasio y del gimnasio al lugar del deporte (estadio, piscina, campo, etc.).
- ★ Sin ruidos. De poco peso. No daña a suelos, paredes, etc.
- ★ Barato. Sustituye a costoso material de entrenamiento.
- ★ Versátil. Cada cambio de posición es un nuevo ejercicio.
- ★ De fácil uso. Garantía total de seguridad.
- ★ Amplia selección de resistencias, graduables de cero gramos o ciento ochenta kilogramos. Un suave toque con el dedo es suficiente para aumentar la resistencia provocando isometría en cualquier ángulo del recorrido del movimiento.
- ★ Todos los movimientos deportivos específicos pueden ser simulados en el programa de entrenamiento.

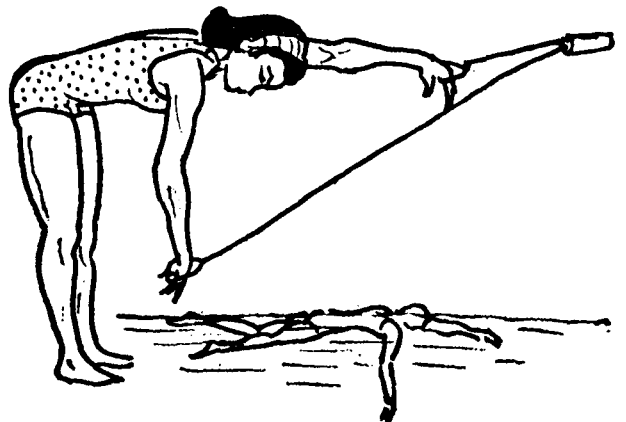
Principio del EXER-GENIE.

Ejercicios isométricos (estáticos) e isotónicos (dinámicos) pueden ser combinados utilizando el EXER-GENIE, con el cual se desarrolla no solamente **Fuerza**, sino también, **Resistencia** y **Flexibilidad**.

CON CADA APARATO EXER-GENIE
SE SIRVE UN MANUAL PRACTICO



EXER-GENIE permite, además, combinar el acondicionamiento físico personal con el perfeccionamiento de las técnicas características de cualquiera de los deportes, al posibilitar, por su resistencia controlable la imitación de todos los gestos deportivos.



IMTESA
General Mola, 10
MADRID — 1