

RELACIÓN ENTRE LA PERCEPCIÓN DEL VIGOR Y VARIABLES NEGATIVAS EN DEPORTISTAS PERTENECIENTES A CLUBES DE LA CIUDAD DE MEDELLÍN

LUZ MARINA SIERRA ACERO*, CAROLINA PALACIO GONZÁLEZ**,
CARLOS ANDRÉS TRUJILLO SIERRA***

Abstract

The investigation subject of this project is the relationship between vigor perception and negative variables, by instruments application the PROFILE OF MOOD STATES (POMS). The objective of this project is to describe the relation that exists between negative variables and vigor perception in soccer, skate and mountainbike sportsmen of high performance. The principles items of this project, negative variables of the POMS and vigor like a physical an mental power that the sportsmen of the three sports was mention before, will be present in precompetition and postcompetition situations.

The project realization is to encompass in the quantitative investigation parameter to the simple descriptive type, in the analysis of the variables to evaluate in the sportsmen. To carry it and make the analysis of the vigor variable, and other negative variables, was selecting twenty three soccer sportsmen, twenty skate sportsmen and fourteen mountainbike sportsmen. The instrument to realize it is the Profile of Mood States: POMS, in which evaluate six variables: depression, tension, hostility, vigor, fatigue and confusion. Is a test, that gets numeric and graphic achievements, which will process by Excel and Statgraphics, where will be verified the correlation and the confiability, and will be realize the variance analysis of the variables was evaluate.

Key words: Sport, Tension, Depression, Hostility, Vigor, Fatigue and Confusion.

* Especialista en Psicología Clínica Cognitiva. Docente Facultad de Psicología, Universidad Pontificia Bolivariana, Medellín, Colombia. **Dirección del autor:** luzmasi1@hotmail.com

** Psicóloga Universidad Pontificia Bolivariana, Medellín

*** Psicólogo Universidad Pontificia Bolivariana, Medellín

Resumen

El tema de investigación de dicho proyecto fue la relación existente entre las variables negativas y la percepción del vigor a partir de la aplicación del instrumento del Perfil del Estado de Ánimo (POMS). El objetivo de dicho proyecto fue describir la relación que existe entre las variables negativas y la percepción del vigor en los deportistas de Fútbol, Patinaje y Ciclomontañismo de alto rendimiento. Los ejes temáticos de este proyecto fueron las variables negativas del POMS y el vigor como la fuerza física y mental que puedan presentar los deportistas de los tres deportes mencionados anteriormente, tanto en situaciones de precompetencia y poscompetencia.

Para poder llevar a cabo el análisis de las variables de hostilidad, tensión, depresión, fatiga, confusión y vigor, se seleccionaron 57 deportistas de los cuales fueron: veintitrés futbolistas, veinte patinadores y catorce ciclomontañistas. El instrumento psicométrico para realizar dicho análisis y su descripción fue la prueba POMS, (Hernández Mendo y Ramos Pollán, 1995), la cual evalúa seis variables: depresión, hostilidad, tensión, vigor, fatiga y confusión. Es una prueba que arroja datos tanto numéricos como gráficos, los cuales fueron procesados por medio del paquete estadístico Excel y Statgraphics, en donde se verificó la correlación, la confiabilidad y se realizó el Análisis de Varianza de las variables evaluadas.

Palabras clave: Deporte, Vigor, Hostilidad, Tensión, Confusión, Fatiga, Depresión.

INTRODUCCIÓN

El deporte se define como un esfuerzo corporal más o menos vigoroso realizado por el placer y recreación de la actividad misma y practicado por lo general de acuerdo con formas tradicionales o conjunto de reglamentaciones (Lawther, 1997). Por su parte, González (1997) señala que la psicología deportiva se ocupa del comportamiento en la actividad física y en el deporte, sobre todo en la competición, donde los deportistas intentan obtener el máximo de sus posibilidades. La psicología deportiva tiene como objetivo la comprensión de los factores psíquicos que intervienen en el ejercicio físico y en el deporte y la explicación de sus efectos en el comportamiento y en el organismo.

Lo anterior trae como consecuencia avances en las técnicas y en las herramientas que pueden ser utilizadas con los deportistas para un mejoramiento continuo de su rendimiento deportivo. En la psicología deportiva no ha existido una gran variedad de tests, debido a la particularidad del campo y a que es una rama relativamente nueva dentro de la psicología; esto ha llevado a que en ésta se recurra a tests clínicos que en ocasiones no producen los resultados esperados dentro de la psicología del deporte, ya que estas herramientas de evaluación no fueron creadas para dicha población. Es así como en 1971 un grupo de teóricos interesados en la

Relación entre la percepción del vigor y variable negativas en deportistas pertenecientes a clubes de la ciudad de Medellín

psicología del deporte, (Weimber y Gould, 1996) introducen en este ámbito de la psicología el test para medir el estado de ánimo en los deportistas (POMS). Es una herramienta que permite observar y evaluar el estado de ánimo en los deportistas en: entrenamientos, situaciones deportivas o extradeportivas que puedan ser generadoras de altos niveles de estrés en éstos. Así mismo, esta prueba puede ser aplicada en situaciones precompetitivas para evaluar cómo se desenvuelve el deportista en los momentos en los cuales puede exigírsele mayor rendimiento deportivo, al igual que en eventos que conllevan a un alto nivel de tensión.

El POMS tiene como fin último evaluar el estado de ánimo desde seis variables tales como: vigor, hostilidad, tensión, confusión, depresión y fatiga, así como la influencia que pueden tener en el éxito o en el fracaso deportivo.

El objetivo de la siguiente investigación es analizar la posible relación entre el vigor y las variables negativas, pues éstas de alguna manera influyen de forma positiva en el deportista aumentando su percepción de fuerza, su motivación, su autoestima, llevándolo a incrementar los logros deportivos, o puede influir negativamente en el deportista en cuanto que éste puede sufrir lesiones deportivas, disminución en el alcance de las metas deportivas, amonestaciones innecesarias, las cuales puedan hacerlo expulsar de las competencias. La posible relación entre estas dos variables es medida en deportistas de alto rendimiento de los deportes de Patinaje, Ciclomontañismo y Fútbol, en donde podrán evidenciarse las diferencias que existen entre los deportes de conjunto y los individuales, de balón y de resistencia.

Esta investigación es de tipo descriptivo simple, de muestra no probabilística por conveniencia, con el fin de obtener datos que posibiliten la corroboración de la variable vigor, y las variables negativas, como factores que determinan el éxito o el fracaso deportivo. Este trabajo no pretendió hacer una medición global sino que buscó dar cuenta de la posible relación de las variables evaluadas en los deportistas anteriormente mencionados.

OBJETIVOS

General

Analizar la relación que existe entre las variables negativas y la percepción de vigor en los deportistas de fútbol, patinaje y ciclomontañismo de alto rendimiento, pertenecientes a diferentes clubes de la ciudad de Medellín.

Específicos

1. Identificar las variables negativas y el vigor, en la prueba del Perfil del Estado de Ánimo (POMS), en los deportistas de fútbol, patinaje y ciclomontañismo de alto rendimiento, pertenecientes a diferentes clubes de la ciudad de Medellín.

2. Describir la relación que existe entre las variables negativas y la percepción del vigor en los deportistas de fútbol, patinaje y ciclomontañismo de alto rendimiento, pertenecientes a diferentes clubes de la ciudad de Medellín.

METODOLOGÍA

Diseño de Investigación

El diseño empleado para realizar este trabajo de investigación tuvo un enfoque cuantitativo, que permitió recoger datos (desde el test POMS) y analizarlos sobre las variables negativas y el vigor. El enfoque de investigación cuantitativo permitió determinar la asociación o correlación entre las variables a observar, así como la generalización y objetivación de los resultados, a través de una muestra para hacer inferencia a una población. Con esta correlación se pretendió realizar una inferencia causal. La investigación fue de tipo descriptivo, lo que implicó la descripción de situaciones o eventos. El instrumento que permitió establecer la correlación que existe entre la variable del vigor y las variables negativas, fue el POMS, que es una prueba que busca medir el estado de ánimo en los deportistas; dentro de esta prueba se analizó el perfil del ICEBERG propuesto por Morgan (1980), como un predictor del éxito deportivo. La población tenida en cuenta para esta investigación de tipo descriptivo, con un enfoque cuantitativo, fueron 57 deportistas de alto rendimiento de los deportes de: veinte deportistas de patinaje, veintitrés deportistas de fútbol y catorce deportistas de ciclomontañismo, que se encuentran entre los catorce y los veintiún años. Los datos fueron procesados a partir de los resultados que arrojó la Prueba POMS, realizando el análisis en cuanto la relación de la variable vigor y las variables negativas, según las puntuaciones de las mismas, para así establecer cómo pueden influir en la predicción del éxito o el fracaso deportivo. Los datos obtenidos por la prueba POMS fueron procesados por medio del paquete estadístico Statgraphics.

Los deportistas se eligieron por un tipo de muestreo no probabilístico por conveniencia. El instrumento psicométrico para realizar dicho análisis y descripción, fue la prueba POMS, la cual evalúa seis variables: depresión, hostilidad, tensión, vigor, fatiga y confusión. Es una prueba que arroja datos tanto numéricos como gráficos, los cuales fueron procesados por medio del paquete estadístico Excel y Statgraphics, en donde se verificó la correlación, la confiabilidad y se realizó el Análisis de Varianza, de las variables evaluadas.

Instrumento

Se utilizó el test del Perfil del Estado de Ánimo; POMS, un cuestionario autovalorativo diseñado por un colectivo de investigadores norteamericanos (Weimber y Gould, 1996). Se compone de 65 proposiciones o palabras que el atleta debe referir a cómo se siente durante el momento en que se aplica la prueba. Evalúa estados

Relación entre la percepción del vigor y variable negativas en deportistas pertenecientes a clubes de la ciudad de Medellín

emocionales como la ansiedad, depresión, hostilidad, vigor, fatiga y confusión mental. La prueba es capaz de detectar variaciones emocionales producto de una inadecuada adaptación a las cargas o por la incidencia de otros factores psicosociales. Su interpretación está basada en la teoría de W. Morgan respecto a la repercusión del ejercicio sobre los estados emocionales y la conformación de un perfil típico en deportistas y practicantes sistemáticos.

En el trabajo con deportistas, el POMS ha demostrado poseer una enorme utilidad cuando se aplica periódicamente y se estudian las diferencias en los resultados y sus causas. Existe una versión corta que mide vigor y fatiga, variables íntimamente vinculadas al régimen de trabajo - descanso propio del deporte. Ella puede aplicarse en diferentes momentos dentro del proceso de preparación.

Este cuestionario de autoevaluación cognitiva consta de seis subescalas: Ansiedad, depresión, fatiga, vigor, confusión y hostilidad.

RESULTADOS

Al calificar los resultados arrojados por las pruebas realizadas a cada uno de los deportistas, con respecto a la relación encontrada entre las variables vigor y las variables negativas, se encontró lo siguiente para cada deporte:

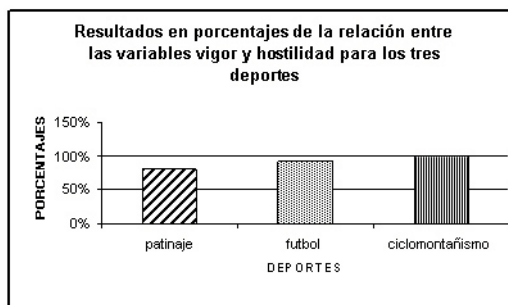


Figura 1. Porcentajes de la relación entre las variables vigor y hostilidad para los tres deportes.

Se aprecia que el 100% de los ciclomontañistas, el 80% de los futbolistas y el 91% de los patinadores evidenciaron la relación inversa entre hostilidad y vigor (figura 1). El valor P (0.1744) o potencia de la prueba es mayor que el valor de Alfa (alfa igual a nivel de significación), entonces se puede decir que no existe diferencia significativa entre patinaje, fútbol y ciclomontañismo en la variable vigor. Además no existe diferencia significativa entre patinaje y fútbol ni entre patinaje y ciclomontañismo ni entre fútbol y ciclomontañismo. Con un nivel de

significación del 5% se puede asegurar que no existe diferencia significativa entre los tres deportes. En cuanto la hostilidad, el valor P (0.0040) o potencia de la prueba es menor que el valor de Alfa. Se puede entonces decir que existe diferencia significativa entre patinaje, fútbol y ciclomontañismo en esta variable. No existe diferencia significativa entre patinaje y ciclomontañismo y fútbol y ciclomontañismo.

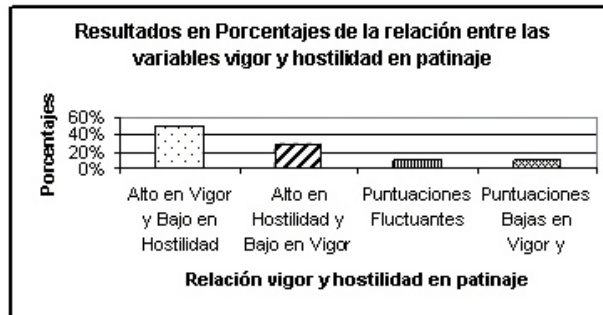


Figura 2. Relación entre variables de vigor y hostilidad en patinaje

El la figura 2 se aprecia que el 50% de los deportistas puntuaron alto en vigor y bajo en hostilidad, el 30% puntuó alto en hostilidad y bajo en vigor, un 10% obtuvo puntuaciones bajas en vigor y hostilidad y el otro 10% puntuó en algunas ocasiones alto en vigor y bajo en hostilidad y viceversa. Coeficiente de Correlación: 0.82471768. Se obtuvo una confiabilidad de 90.39%, lo cual significa que a mayor vigor le corresponde una menor hostilidad. Existe una alta confiabilidad al aplicar el test entre la relación de las variables de hostilidad y vigor.

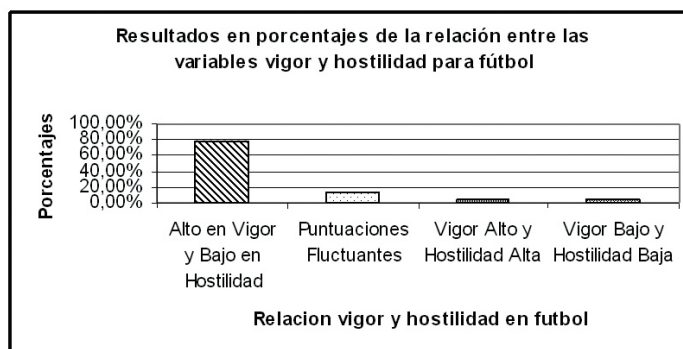


Figura 3. Relación entre vigor y hostilidad en fútbol.

Relación entre la percepción del vigor y variable negativas en deportistas pertenecientes a clubes de la ciudad de Medellín

Se observa que el 79% de los deportistas puntuaron alto en vigor y bajo en hostilidad, el 4% puntuó alto en hostilidad y bajo en vigor, un 4% obtuvo puntuaciones bajas en vigor y hostilidad y el otro 13% puntuó en algunas ocasiones alto en vigor y bajo en hostilidad y viceversa (Figura 3). El coeficiente de correlación es 0,951136371. Se obtuvo una confiabilidad de 97.49%, lo cual significa que a mayor vigor le corresponde una menor hostilidad. Existe una alta confiabilidad al aplicar el test entre la relación de las variables de hostilidad y vigor.

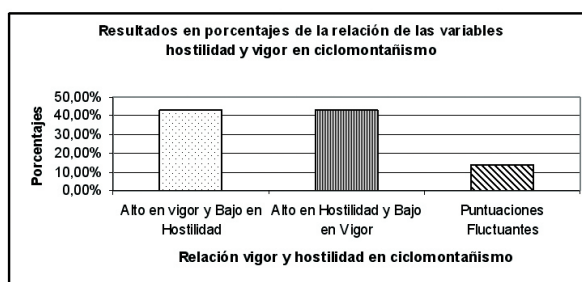


Figura 4. Relación entre hostilidad y vigor en ciclomontañismo

Se observa que el 43% de los deportistas puntuaron alto en vigor y bajo en hostilidad, el 43% puntuó alto en hostilidad y bajo en vigor, y un 14% puntuó en algunas ocasiones alto en vigor y bajo en hostilidad y viceversa (Figura 4). El coeficiente de correlación fue de 0.899545134. Se obtuvo una confiabilidad de 94.71%, lo cual significa que a mayor vigor le corresponde una menor hostilidad.

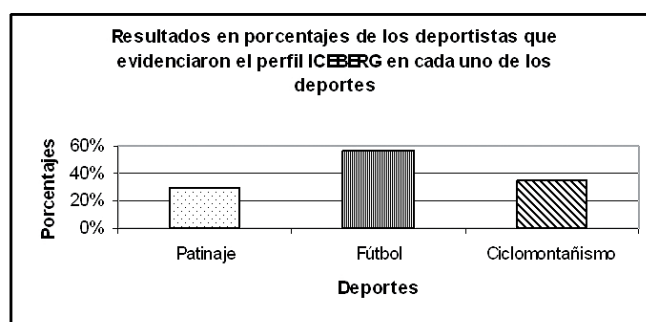


Figura 5. Perfil ICEBERG para cada uno de los deportes

La figura 5 muestra que el 56% de los deportistas de fútbol, el 35% de los de ciclomontañismo y el 30% de los de patinaje evidenciaron el perfil ICEBERG en los resultados de la prueba.

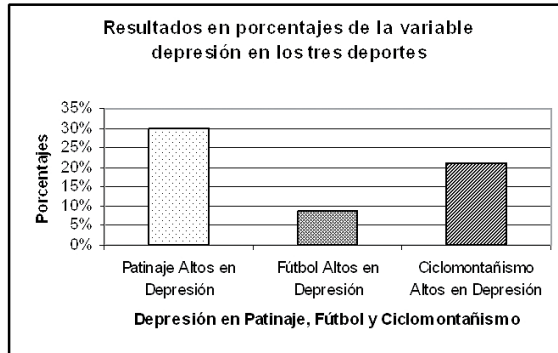


Figura 6. Variable depresión en los tres deportes

En la figura 6 se aprecia que el 30% de los deportistas de patinaje, un 21% de ciclomontañismo y un 9% de fútbol puntuaron alto para la variable depresión. En cuanto los coeficientes de correlación se obtuvo: Coeficiente de Correlación: 0,857059109. Se tiene una confiabilidad de 92.30%, lo cual significa que a mayor vigor le corresponde una menor depresión. Existe una alta confiabilidad al aplicar el test entre la relación de las variables de depresión y vigor en ciclomontañismo. Un Coeficiente de Correlación: 0,82667586 para patinaje, lo que indica que se tiene una confiabilidad del 90.51%, lo cual significa que a mayor vigor le corresponde una menor depresión. Existe una alta confiabilidad al aplicar el test entre la relación de las variables de vigor y depresión en patinaje. En cuanto a fútbol se obtuvo un coeficiente de correlación de 0,920998503, y se tiene una confiabilidad de 95.88%, lo cual significa que a mayor vigor le corresponde una menor depresión. Existe una alta confiabilidad al aplicar el test entre la relación de las variables de depresión y vigor en fútbol.

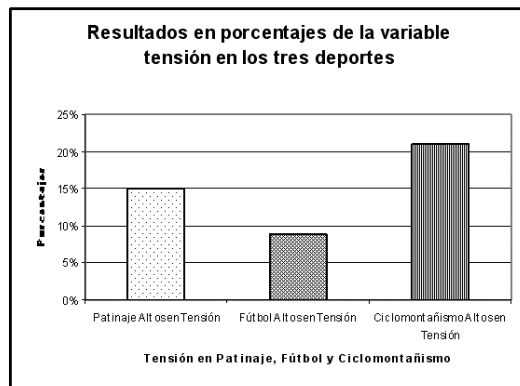


Figura 7. Variable tensión en los tres deportes

Relación entre la percepción del vigor y variable negativas en deportistas pertenecientes a clubes de la ciudad de Medellín

Se aprecia que el 15% de los deportistas de patinaje, un 21% de ciclomontañismo y un 9% de fútbol puntuaron alto para la variable tensión (figura 7). En cuanto a los coeficientes de correlación se obtuvo: Coeficiente de Correlación: 0,813793283 en ciclomontañismo. Se tiene una confiabilidad de 89.73%, lo cual significa que a mayor vigor le corresponde una menor tensión. Existe una alta confiabilidad al aplicar el test entre la relación de las variables de tensión y vigor en ciclomontañismo.

En cuanto a patinaje se obtuvo: Coeficiente de Correlación: 0,82517986, y se tiene una confiabilidad del 89.12%, lo cual significa que a mayor vigor le corresponde una menor tensión. Existe una alta confiabilidad al aplicar el test entre la relación de las variables de vigor y tensión en patinaje. En fútbol se obtuvo Coeficiente de Correlación: 0,92249609. Se tiene una confiabilidad de 95.96%, lo cual significa que a mayor vigor le corresponde una menor tensión. Existe una alta confiabilidad al aplicar el test entre la relación de las variables de tensión y vigor para fútbol.

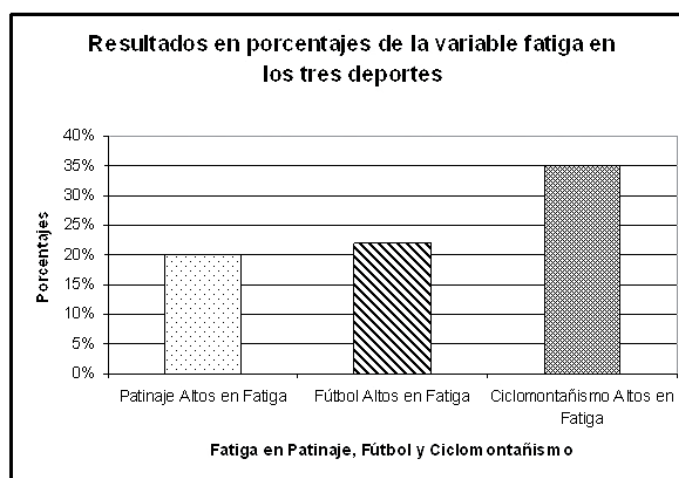


Figura 8. Variable fatiga en los tres deportes

Se observa que el 20% de los deportistas de patinaje, un 35% de ciclomontañismo y un 20% de fútbol puntuaron alto para la variable fatiga (figura 8). En cuanto a los coeficientes de correlación se obtuvo: Coeficiente de Correlación: 0,834105388 para ciclomontañismo. Se tiene una confiabilidad de 90.95%, lo cual significa que a mayor vigor le corresponde una menor fatiga. Existe una alta confiabilidad al aplicar el test entre la relación de las variables de fatiga y vigor para ciclomontañismo. En cuanto a patinaje se obtuvo un Coeficiente de Correlación: 0,83431255. Se tiene una confiabilidad del 90.96%, lo cual significa que a mayor vigor le corresponde una menor fatiga. Existe una alta confiabilidad

al aplicar el test entre la relación de las variables de Vigor y fatiga en patinaje. En fútbol se obtuvo un coeficiente de correlación: 0,918816077. Se tiene una confiabilidad de 95.76%, lo cual significa que a mayor vigor le corresponde una menor fatiga. Existe una alta confiabilidad al aplicar el test entre la relación de las variables de fatiga y vigor en fútbol.

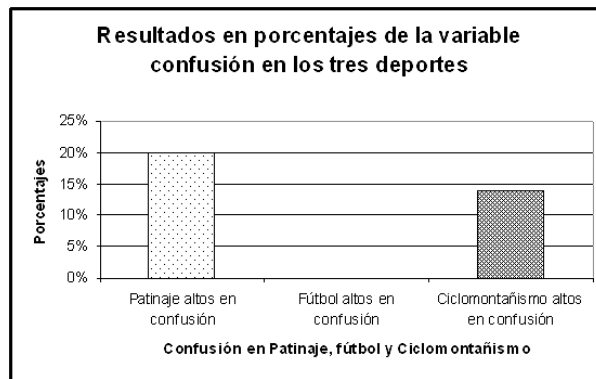


Figura 9. Variable confusión en los tres deportes

Se observa que el 20% de los deportistas de patinaje, un 14% de ciclomontañismo y un 0% de fútbol puntuaron alto para la variable confusión (figura 9). En cuanto a los coeficientes de correlación se obtuvo: Coeficiente de Correlación: 0,8482267 para ciclomontañismo. Se tiene una confiabilidad de 91.78%, lo cual significa que a mayor vigor le corresponde una menor confusión. Existe una alta confiabilidad al aplicar el test entre la relación de las variables de confusión y vigor en ciclomontañismo. En cuanto patinaje se obtuvo un Coeficiente de Correlación: 0,83054023

Se tiene una confiabilidad del 90.96%, lo cual significa que a mayor vigor le corresponde una menor confusión. Existe una alta confiabilidad al aplicar el test entre la relación de las variables de vigor y confusión en patinaje. Para fútbol se obtuvo un Coeficiente de Correlación: 0,928724719. Se tiene una confiabilidad de 96.30%, lo cual significa que a mayor vigor le corresponde una menor confusión. Existe una alta confiabilidad al aplicar el test entre la relación de las variables de confusión y vigor en fútbol.

Relación entre la percepción del vigor y variable negativas en deportistas pertenecientes a clubes de la ciudad de Medellín

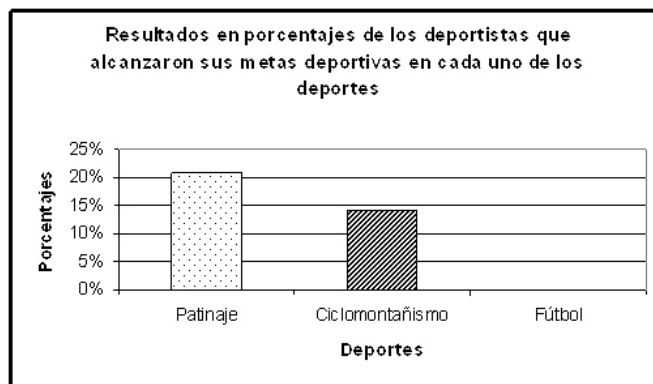


Figura 10. Porcentaje de deportistas que alcanzaron sus metas en cada deporte.

Se aprecia que el 21% de deportistas de patinaje y el 14.2% de los deportistas de ciclomontañismo lograron sus metas deportivas (figura 10).

DISCUSIÓN

Los diversos tipos de deporte requieren diferentes demandas de los deportistas y exigen características y cualidades distintas de cada uno de ellos. Muchas de esas características se relacionan de manera directa con el rendimiento deportivo. En el presente análisis se hará una reflexión acerca de variadas situaciones deportivas y extradeportivas que influyen en el rendimiento y logro de deportistas de patinaje, ciclomontañismo y fútbol que participaron en la investigación.

Para González (1997) las diferencias en los procesos cognitivos, motivacionales y emotivos son inherentes a todos los individuos humanos y los deportistas no son una excepción. Así como no existen dos caras iguales tampoco hay dos personalidades iguales. Las diferencias psicológicas entre los deportistas son decisivas a la hora de determinar sus rendimientos. Los grandes campeones poseen una preparación física impresionante, pero tienen una preparación mental igualmente excepcional. Son fuertes físicamente pero lo son aún más mentalmente.

Los deportistas que logran alcanzar el éxito lo hacen gracias a muchas diferencias individuales con respecto a dichas características y a las razones por las cuales pasan gran cantidad de horas al día realizando actividades acordes con el deporte de su elección.

Es indudable que el deportista que elige emprender periodos extensos de trabajo para sobresalir en un deporte tiene una razón en particular para hacerlo. Tener un adecuado conocimiento, tanto de esos motivos como de una serie de variables que inciden en los resultados competitivos, puede arrojar un buen nivel de claridad sobre las explicaciones teóricas y las propuestas de intervención en este campo.

Si bien son innumerables las variables que pueden influir en los resultados deportivos de los competidores de diferentes disciplinas, es importante resaltar que el estado de ánimo y otras variables psicológicas pueden resultar determinantes a la hora de explicar dichos resultados.

En los atletas (Sánchez Acosta, 2002) se produce una serie de estados emocionales con repercusiones cognitivas y somáticas, que se dan en un momento dado y son susceptibles de variación a veces de forma instantánea. Se producen tanto en entrenamiento como en competición, aunque son más apreciables en los momentos competitivos debido a que las reacciones del atleta, a causa del estrés, los amplifican hasta ser claramente visibles sus manifestaciones. Estos estados aparecen antes de la competición en un plazo de tiempo variable, se agudizan progresivamente y en general no se modifican espontáneamente durante el curso de la competición. Ellos determinan en gran medida las actitudes ante el éxito y la derrota y, consecuentemente, los encuentros competitivos posteriores (Sánchez Acosta, 2002).

La activación física y psíquica significa estar preparado para entrenar o competir. Cada deportista puede delimitar su propio nivel de activación. La activación puede manifestarse tanto a nivel fisiológico como cognitivo o motor, pudiendo ocurrir que los deportistas perciban los indicadores de activación de diferentes formas.

El vigor, entendido como energía psíquica, que genera niveles de activación corporal y que puede de alguna manera determinar la intensidad y vitalidad con la que funciona la cognición y disposición de un deportista frente a la competencia, y por ende determinar los resultados, es una característica individual que puede verse afectada por esas variables.

En el caso de la hostilidad como respuesta implícita, que contiene sentimientos y evaluaciones negativas, y que da lugar al disgusto, sentimientos de culpa, baja autoconfianza y disminución en el rendimiento, deterioro de la atención, concentración y posible abandono de metas; nos encontramos con unas variables significativamente importantes para explicar esa serie de procesos internos que viven los deportistas y que se ven reflejados en el logro de sus metas deportivas.

Relación entre la percepción del vigor y variable negativas en deportistas pertenecientes a clubes de la ciudad de Medellín

En los resultados de la presente investigación, al analizar la relación entre las variables de vigor y hostilidad, se encontró que ésta es inversamente proporcional, de tal forma que cuando los deportistas puntuaron alto para una de las variables, la otra puntuaba bajo y viceversa. Esto se observó en el 90% de los deportistas de patinaje, en el 91% de fútbol y el 100% en los de ciclomontañismo.

En el caso de los deportistas de patinaje, de ese 80% el 50% puntuó alto en la variable vigor y bajo en la variable hostilidad. El 30% alto en hostilidad y bajo en vigor y el 10% presentó puntuaciones fluctuantes para las dos variables. El 10% restante (del 100% de los deportistas) presentó puntuaciones altas en vigor y hostilidad o bajas en las dos variables.

Del 91% de los deportistas de fútbol que presentó la relación inversa entre las dos variables, el 78.2% presentó vigor alto y hostilidad baja, el 13% presentó puntuaciones fluctuantes y el 8.6% (restante del 100% total) puntuó igual para las dos variables; es decir; vigor alto hostilidad alta y viceversa.

En los deportistas de ciclomontañismo se observó una relación inversa entre las dos variables, en el 100% de los casos el 42.8% puntuó bajo en vigor y alto en hostilidad, y el 42.8% alto en vigor y bajo en hostilidad y el 14% presentó puntuaciones fluctuantes. Resulta significativo en los resultados que los deportistas que presentaron puntajes altos para vigor y que evidenciaron el perfil ICEBERG, (30% para patinaje, 56.5% en fútbol y 35% en ciclomontañismo) siempre tuvieron puntuaciones bajas, no solo en la variable hostilidad, sino en todas las variables negativas (tensión, fatiga, confusión, depresión) que evalúa la prueba.

De igual forma aquellos deportistas que además de no lograr el perfil ICEBERG presentaron puntuaciones bajas en la variable vigor, mostraron resultados que podrían indicar malos pronósticos en las variables negativas.

La actividad deportiva (Sánchez Acosta, 2002) es un compromiso que implica grandes tensiones biológicas, psicológicas y sociales para el deportista y su resultado una fuente de inmenso placer o frustración. Lo realmente asombroso es que muchos son capaces de soportar la tensión física, la situación social alterada y la fuente de desasosiego y, a pesar de todo, vencer; realizando acciones o registros admirables y que a su vez proporcionan a otros una meta por la cual luchar.

En el éxito o en el fracaso deportivo influyen variables extradeportivas que pueden, de alguna manera, disminuir el rendimiento, puesto que pueden ocasionar una alteración del Locus de Control, así como la disminución del foco atencional; debido a que la concentración y la atención se van a encontrar centradas en la situación a resolver. Esto puede llevar a una inadecuada ejecución deportiva, así como a la obtención de puntuaciones altas en tensión, depresión, hostilidad y confusión; debido a la forma en que el sujeto procese la información. Estas

situaciones, igualmente, pueden llevar además a que el deportista reaccione de una manera hostil, preocupada, triste y sin claridad en los objetivos deportivos. Lo anterior pudo evidenciarse en los resultados de las pruebas de todos los deportistas evaluados, en los que inclusive aquellos que lograron el perfil ICEBERG, dieron cuenta de leves variaciones explicadas por las variables extradeportivas.

Al respecto se encontró que 30% de los deportistas de patinaje, el 9% de fútbol y el 21% de los de ciclomontañismo puntuaron alto para la variable depresión, presentando a la vez muchos de ellos puntuaciones también altas en hostilidad y bajas en vigor.

En cuanto a la variable tensión, el 15% de los deportistas de patinaje, el 9% de fútbol y el 21% de los de ciclomontañismo, presentaron puntuaciones altas, acompañadas de igual manera por puntuaciones altas en hostilidad y bajas en vigor.

El 20% de los deportistas de patinaje, el 22% de fútbol y 35% de los de ciclomontañismo puntuaron alto en la variable fatiga, encontrándose el mismo fenómeno, que en las variables anteriores, con respecto a la puntuación alta en la variable hostilidad y baja en vigor.

La última de las variables negativas, que evalúa confusión en los deportistas, arrojó resultados que indicaron que el 20% de los patinadores y el 14% de los ciclomontañistas obtuvieron puntuaciones altas, coincidiendo con puntajes también altos en hostilidad y bajas en vigor. En esta variable los deportistas de fútbol no puntuaron, indicando dificultades.

Las variaciones en los procesos cognitivos, motivacionales y emotivos, inherentes a cualquier ser humano, no son extrañas a los deportistas. Las diferencias psicológicas son decisivas a la hora de determinar el rendimiento deportivo.

La motivación definida por Sánchez Acosta (2002) como la intensidad del comportamiento, relacionada con el grado de esfuerzo que se activa para lograr un comportamiento o tarea, y la dirección del comportamiento como indicador de la aproximación o evitación de situaciones en particular, influye de manera positiva o negativa en el deportista, puesto que éste puede practicar el deporte por gusto propio o por recibir a cambio una recompensa.

La ciencia psicológica (Sánchez Acosta, 2002) ha demostrado que las relaciones entre la motivación y el proceso de obtención de un objetivo son los generadores de las reacciones emocionales. Una emoción no es más que el reflejo subjetivo de la satisfacción o frustración, real o pensada, de una motivación. Quiere decir que satisfacer o no una motivación (o un conjunto de motivaciones) es un generador de la reacción emocional; pero también lo es imaginar o pensar que estaremos satisfechos o frustrados por nuestra ejecución y aun el solo hecho de tener una duda sobre nuestras posibilidades.

Cuando el deportista tiene una motivación intrínseca en la práctica deportiva, posee una mejor disposición hacia el trabajo, tanto de los entrenamientos como de las competencias; esto puede favorecer una buena percepción de fuerza por parte del mismo. A diferencia de la motivación intrínseca, puede darse la motivación extrínseca en el deportista, ésta puede generar una disminución de disposición frente a la práctica deportiva, debido a que no existe un referente interno que lo lleve a realizar el objetivo; esto puede generar en algunas ocasiones resistencia a los entrenamientos planteados, dando entonces como consecuencia un aumento de la hostilidad frente a entrenadores o figuras de autoridad, por la no presencia en algunas ocasiones de dichos reforzadores externos.

Psicológicamente, presiones como la necesidad de ganar o superarse a sí mismo, pueden verse afectadas por la anticipación de la derrota, o por la falta de autoconfianza derivadas de los compromisos con el público, compañeros de equipo, entrenadores e inclusive con sus familiares más cercanos.

Además de las diferencias individuales, diversos estudios han identificado variaciones en el comportamiento competitivo; esto, debido a que el ambiente social juega un papel importante en la canalización y la realización de dichos comportamientos. Si bien es cierto que las diferencias y las condiciones psicológicas de cada deportista influyen en el rendimiento deportivo, también lo es el hecho de que otras variables como situaciones extradeporativas, el tipo de deporte que se practica y los estilos de personalidad de los entrenadores son determinantes en la obtención o no de los logros deportivos.

Al igual que no existen dos personalidades iguales, tampoco hay dos entrenadores iguales. Las diferencias individuales entre los entrenadores son altamente previsibles. Esto puede significar que el comportamiento de éstos puede influir de manera diferente sobre un mismo deportista. La personalidad del entrenador afecta la filosofía del deporte y se refleja en la conducta positiva de los atletas (Sánchez Acosta, 2002).

Es el entrenador quien finalmente debe explicar las diferentes relaciones entre las cargas de entrenamiento y la aparición o no de síntomas emocionales. Debe dosificarlas de tal forma que permita la recuperación de los deportistas. Todos estos procesos no están exentos de que en ellos surjan preocupaciones por el rendimiento, sentimientos de alentamiento frente al progreso o descorazonamiento por el no avance de sus atletas.

El tipo de entrenador adquiere un papel importante para el deportista, puesto que éste se convierte en una figura a imitar, independientemente del tipo de relación, bien sea positiva o negativa que se establezca entre ambas partes, generando en el deportista conductas similares a las del entrenador. Por consiguiente, el deportista puede actuar de forma agresiva u hostil en situaciones

en las cuales pudieran existir factores de tensión o estrés que lleven al entrenador a comportarse de manera negativa. De igual manera, puede suceder que el entrenador pueda comportarse asertivamente, generando entonces en el deportista una conducta similar.

La personalidad del entrenador afecta la filosofía del deporte y se refleja en la conducta deportiva de los atletas. La personalidad del entrenador puede influir profundamente en los deportistas con quienes trabaja, sobre todo en los más jóvenes, quienes al poseer una menor madurez tienen una personalidad menos estructurada y, en consecuencia, son modelables (Sánchez Acosta, 2002).

La actitud y las instrucciones que el entrenador da al deportista pueden llevar a un aumento o disminución de la percepción de fuerza, lo cual puede generar éxitos o fracasos deportivos dentro de la práctica, tanto en lo que se refiere a entrenamientos como a competencias.

Es importante tener en cuenta que dentro de la práctica deportiva se encuentran algunos deportistas más o menos permeables que los otros, en cuanto a la influencia recibida por los entrenadores. Consecuencia esto del tipo de personalidad del deportista y de las situaciones que puedan ser detonantes de comportamientos hostiles o agresivos.

Al analizar los resultados obtenidos a luz de buenos o malos pronósticos, con respecto al logro de metas deportivas, se encontró que aquellos deportistas que por regla general lograron sus metas, acorde con los calendarios de preparación y competencia, fueron guiados por entrenadores que poseen estilos de personalidad participativo, dialogante, abierto y preocupado por el bienestar de sus deportistas, además de ser amigables, sociables e inspirar respeto.

Los deportistas de los tres deportes evaluados que mantuvieron un perfil ICEBERG contaron con este tipo de entrenador, aspecto que sumado a otras características individuales y a otras variables extradeporativas explica el alto nivel del logro alcanzado en sus metas deportivas.

Por el contrario, en los deportistas que evidenciaron pronósticos no alentadores, el estilo de los entrenadores fue marcado por características típicas del autoritarismo y/o la permisividad. En estos casos se encontró que la relación con los deportistas implicaba disciplina sin excepciones, rigidez, empleo de puniciones o castigo, ausencia de calidez en la relación con los deportistas, uso de críticas, amenazas y desprecio por los débiles (entrenadores autoritarios). O por otro lado poco interés en los deportistas, inadecuada preparación física y manejo de presiones competitivas.

Relación entre la percepción del vigor y variable negativas en deportistas pertenecientes a clubes de la ciudad de Medellín

Los perfiles del estado de ánimo de estos deportistas en particular se caracterizaron por la inestabilidad significativa, evidenciada por la alta puntuación en las variables negativas, la baja puntuación en vigor y los pocos logros obtenidos en sus metas deportivas.

Otro aspecto importante a tener en cuenta fue el tipo de competencia o el periodo de preparación en el cual se encuentran los deportistas, y cómo esto influyó en la obtención de buenos o malos resultados. De esta manera, cabe anotar que los diferentes tipos de competencias: departamentales, nacionales, continentales y/o mundiales, pueden influir en el aumento o disminución de la percepción de fuerza.

Como se había planteado antes, en los deportistas se produce una serie de estados emocionales susceptibles de variaciones, tanto en los entrenamientos como en las competencias, que van desde estados óptimos de disposición y ansiedad competitiva hasta estados de apatía y fóbicos. El estado ideal de rendimiento se ha descrito como algo caracterizado por sensaciones de relajación, soltura, calma y quietud interna sin ansiedad o nerviosismo que llevan al deportista a estar mentalmente alerta, y con sensaciones de autoconfianza y autocontrol emocional.

Sánchez Acosta (2002) denomina este estado como el de rendimiento máximo y se caracteriza por la relajación mental y física, la seguridad y el optimismo, la concentración total en el presente, lo que implica la sensación de integración mente-cuerpo y la supresión del pensamiento analítico. Hay una sensación de alta energía que se describe como felicidad, éxtasis, fuerza; conciencia extraordinaria con una capacidad marcada de anticiparse a lo que hace el contrario. Y un sentimiento de control sin esfuerzo para ejercerlo y sin ansiedad, miedo e inseguridad.

El periodo de preparación en el cual se encontraban los deportistas se convirtió en determinante a la hora de obtener buenos resultados. Es probable que al inicio del año deportivo, los deportistas estuvieran tranquilos, sin fatiga y con buena percepción del vigor, puesto que no había competencias o situaciones de entrenamiento que alteraran su estabilidad; por el contrario, al encontrarse en fases previas a la competencia la evaluación arrojó otros resultados; esto, independientemente de que lo esperado era de todas formas un perfil ICEBERG. Estos resultados podrían mostrar una disminución en las puntuaciones de vigor, debido a que tienen expectativas en la competencia, lo cual podría incrementar la ansiedad y la tensión. Igualmente, podrían aparecer sentimientos de inseguridad, puesto que se puede creer que no se encuentra lo suficientemente bien para afrontarla; así mismo, pueden aparecer situaciones extradeportivas que podrían afectar el rendimiento (lesiones y sanciones).

Un deportista que se encuentra habituado a competir a nivel departamental y nacional, puede percibirse fuerte y tranquilo, por encontrar situaciones conocidas. Esto, a su vez, puede ayudarlo a obtener resultados o puntuaciones altas en la variable vigor, y bajas en las variables negativas, incluyendo la hostilidad. A diferencia de las competencias departamentales y nacionales, los deportistas pueden enfrentar competencias internacionales que pueden requerir de la utilización de estrategias psicológicas y deportivas que además de implicar mayores niveles de rendimiento, destrezas y habilidades, den cuenta de un mejor manejo de las situaciones de incertidumbre y poco control generadas por variables extradeporativas asociadas a la situación (nuevos rivales, escenarios desconocidos, juzgamientos diferentes, compromiso que puede implicar ser selección de un país).

Este aspecto resulta importante para profundizar en el análisis con respecto a algunas puntuaciones encontradas en el POMS en las variables negativas y particularmente en la hostilidad. Es interesante tener en cuenta que de acuerdo con las metas de los deportistas de cada deporte analizado acordes con los calendarios deportivos, solo el 21% de los patinadores (4 deportistas), el 14.2% de los ciclomontañistas (2 deportistas) y ninguno de los futbolistas, logró las metas deportivas propuestas en el año. Cabe resaltar que en dichas metas para cada deporte estaban incluidos torneos que implicaban representaciones nacionales e internacionales; las cuales, como se mencionó antes, requieren de los deportistas el manejo de estrategias más complejas, tanto en el ámbito psicológico como deportivo. En lo que se refiere a estos deportistas que lograron sus metas, es significativo tener en cuenta que sus perfiles se acercaron al ICEBERG, o fue logrado en su totalidad; lo que indica puntuaciones altas en vigor y bajas o promedios en las variables negativas, incluida la hostilidad.

El tipo de deporte (individual o grupal) también influye en el deportista y en el resultado de la prueba. En los deportes individuales es importante resaltar que existe una menor interacción de los miembros, debido a que los objetivos y metas deportivas se encuentran más a nivel personal que del equipo o club como tal; los logros alcanzados son más individuales. En este tipo de deporte, el deportista es el líder de sí mismo, es quien toma sus propias decisiones, así como quien debe clarificar de alguna manera sus metas deportivas y dar cuentas de sus propios resultados. Así mismo, es quien debe soportar la tensión, presión, así como el incremento o disminución de fuerza. Solo el deportista es responsable del rendimiento deportivo y de las victorias o derrotas.

A diferencia de éste, se encuentran los deportes de conjunto o equipo, en los que los miembros del equipo son los que soportan los factores estresores que se presentan en una competencia; sin importar que los deportistas tengan objetivos individuales a su vez. En este tipo de deporte el logro deportivo es alcanzado por el equipo. Entre los miembros del equipo se evidencia un respaldo de las

actuaciones, lo que puede disminuir los niveles de tensión y confusión, puesto que presenta un apoyo o una cohesión grupal, la situación aquí planteada podría ser otro de los factores que permitirían explicar el hecho de que en fútbol se encuentre mayor número de deportistas que lograron el Perfil ICEBERG. El hecho de que se pertenezca a un equipo hace que la responsabilidad de los resultados sea asumida por todos los integrantes, aspecto que puede implicar que variables como la tensión, hostilidad, depresión y confusión se puedan modular de una forma más adecuada. El mismo estilo de competencia permite que durante el juego los deportistas sean apoyados por el entrenador, quien puede sugerir estrategias y cambios; situación que no ocurre en patinaje y en ciclomontañismo, en donde al momento de competir esas decisiones dependen del deportista, independientemente de las instrucciones previamente recibidas. Las cargas propias de la competencia y los posibles errores cometidos son asumidos solo por el deportista con todas las variables psicológicas y emocionales que ello podría implicar (tensión, depresión, fatiga y confusión).

Los procesos de selección de los deportistas influyen en la aplicación de la prueba, debido a que en nuestro medio existen instituciones deportivas en las que éstos ingresan a ellos gracias a sus cualidades, actitudes y desempeño que tienen en la práctica deportiva. Así mismo, existen otras instituciones en las cuales los deportistas ingresan porque desean practicar un deporte, más que por sus cualidades físicas y de personalidad para hacerlo o ejecutarlo. Caso particular de los patinadores y ciclomontañistas.

La tendencia en las instituciones en las que se realizan procesos de selección en los deportistas, (institución a la que pertenecen los futbolistas evaluados) garantiza que éstos presenten condiciones innatas, las cuales pueden ser fortalecidas por el club para una mejor ejecución deportiva; mientras que en las instituciones en donde no se realizan procesos de selección del personal, los resultados en las pruebas no son tan homogéneos; ya que aunque existen deportistas con excelentes condiciones para la práctica deportiva, habrá otros que no tengan un buen desenvolvimiento en la misma, debido a que practican el deporte más por gusto propio que por conseguir y alcanzar objetivos y logros a nivel deportivo.

Los clubes de patinaje y ciclomontañismo evaluados no tienen un proceso de selección riguroso, puesto que se encuentran deportistas que entran a éstos más por la necesidad de pertenecer a un club que por las condiciones físicas que presentan, y en otros casos ingresan a éstos debido a que los directivos observan un alto potencial para la realización de la práctica deportiva. A diferencia de los clubes anteriormente mencionados, en el club de fútbol evaluado se realizan procesos de selección de jugadores, y solo si el deportista presenta unas condiciones físicas adecuadas para la realización de este deporte y cumple así mismo con los requerimientos exigidos por el cuerpo técnico, podrá ingresar a dicha institución. El realizar buenos procesos de selección trae como

consecuencia, entre otros factores, la elección de buenos talentos deportivos para el buen desarrollo de la práctica deportiva, por ende existen deportistas que obtienen buenos resultados en la prueba del POMS, puesto que ven el deporte más como una profesión y un estilo de vida.

Después de analizar los resultados de la presente investigación se puede afirmar que el vigor como variable determinante para pronosticar buenos resultados deportivos es directamente influenciado por la presencia de niveles importantes de hostilidad y otras variables negativas, tales como: depresión, tensión, fatiga y confusión. También queda demostrada la importancia de otras variables que se relacionan con características de personalidad de los deportistas o de los entrenadores como guías fundamentales de los procesos de entrenamiento y competición; así como los factores socioculturales y los inherentes a las instituciones a las que pertenecen los deportistas.

Los deportistas pueden pasar de estados ideales a estados que perjudiquen su rendimiento. La variabilidad de la actividad deportiva así como las metas fijadas, el grado de tolerancia, los eventos estresores propios de las competencias, las auto percepciones de la actuación y la preparación, son factores que refuerzan el planteamiento de que la preparación psicológica debe ser un proceso realizado no solo en los entrenamientos sino también en los períodos de preparación para la competición en cada duelo deportivo concreto. Abandonar esta fortaleza psicológica y dejar toda la preparación al entrenamiento puede significar un error que conduciría no solo a cambios en los estados emocionales difíciles de manejar en los deportistas, sino inclusive al fracaso deportivo.

Relación entre la percepción del vigor y variable negativas en deportistas pertenecientes a clubes de la ciudad de Medellín

REFERENCIAS

- González, J. L. (1997). *Psicología del deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Hernández Mendo, A. y Ramos, R. (1995). Informatización del Profile of Moode States de McNair, Lorr y Dropleman (1971). Aplicaciones. *Revista de Psicología del Deporte*, 7-8, 31-50.
- Lawther D, J. (1997). *Psicología del deporte y del deportista*. Buenos Aires: Paidós
- Morgan, W. P. (1980). Test of champions. *Psychology Today*, July, pp.92-108.
- Sánchez Acosta, M. E. (2002). *La Preparación Psicológica del Deportista*. Armenia: Kinesis.
- Weimber, R. S. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.

Recibido, Septiembre 28/2006

Revisión recibida, Octubre 30/2006

Aceptado, Octubre 31/2006