

Presiones Deportivas y Disposición Óptima Combativa Sports Pressures and Optimal Combative Disposition

*Mercedes Angélica García Pazmiño, **Francisco García Ucha, ***Nataly Alejandra Arévalo García, *Sylvia Teresa García Pazmiño

*Universidad Centra del Ecuador (Ecuador), **Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el deporte Manuel Fajardo (Cuba), ***Swinburne University (Australia)

Resumen. La competición es el campo de prueba del deportista, donde experimentan Presiones Precompetitivas (PP), que influyen en la esfera psíquica, conductual y actitudinal del atleta. Los deportistas independiente de la edad, especialidad, experiencia deportiva, vivencian y afrontan las PP de diferente manera. El objetivo del estudio fue relacionar PP con la Disposición Óptima Combativa (DOC) y el Rendimiento Deportivo (RD), en deportistas que practican natación, triatlón, ciclismo y atletismo. El abordaje metodológico de tipo cuantitativo con diseño transversal; considerando las etapas del macrociclo de entrenamiento, se aplicó los instrumentos: Coeficiente de Valoración (CV); Perfiles del Estado de Ánimo (POMS); índice de rendimiento deportivo (IRP); síntoma de la carga psíquica de Frester (SCP); entrevista de rendimiento deportivo (RD). Se aplicó el método científico e hipotético deductivo; la técnica de entrevista y observación directa de manifestaciones fenoménicas visibles durante los entrenamientos y competencias. La hipótesis probó una correlación negativa media ($r=-65$); aceptando el vínculo entre las variables; es decir, a mayor presión psicológica, menor disposición óptima combativa; Los resultados demostraron que las PP externas e internas, están asociadas significativamente con en el RD, en dependencia del CV; si éste es positivo, mejorará el RD, es el caso de los atletas y ciclistas, quienes convierten las PP en retos, generando actitudes y expectativas que estimulan a una DOC y mejor RD acorde a las posibilidades y proyecciones. Finalmente, el estudio subrayó la necesidad del entrenamiento psicológico, para el desarrollo de las habilidades y destrezas psíquicas.

Palabras Claves. Presiones Precompetitivas, Disposición Óptima Combativa, Rendimiento Deportivo.

Abstract. Competition is the athlete's test field, where they experience precompetitive pressures (PP). Those experiences influence the athlete's psychic, behavior, attitudes. Regardless of age, specialty and performance, sportsmen frequently encounter with PP in different ways. The objective of the research was to relate PP with optimal combative disposition, DOC and sports performance (RD) in athletes who practice swimming, triathlon, cycling and running. The study utilizes a quantitative approach with a transversal design; considering the stages of the training and macrocycle. The instruments administered were: valuation coefficient (CV), Profiles of the State of Mind (POMS), sports performance Index (IRP), symptom of Frester's psychic burden (SCP), sports performance interview (RD). The scientific and hypothetical deductive method was applied; techniques of interviewing and direct phenomena observation was performed during training and competitions. The hypothesis tested a mean negative correlation ($r = -65$) accepting the correlation between variables; that is, to greater psychological pressure, less optimal combative disposition. The results showed that both external and internal PP is significantly associated with the RD. Moreover, external and internal PP are dependent on CV; where if positive, the RD will improve, as the case of athletes and cyclists. They have transformed their PP into challenges, generating attitudes and expectations that stimulate a DOC and better RD according to the possibilities or projections. Finally, the study emphasized the need for psychological training, for the development of psychic abilities and skills

Keywords. Precompetitive Pressures, Optimal Combative Disposition, Sport Performance.

Introducción

El deporte es un fenómeno sociocultural complejo, ha sido estudiado desde varios ámbitos, como la sociología, fisiología, biomecánica, historia, filosofía entre otros; además, Paredes (2002) manifiesta que es un juego reglado, educativo y fascinante. El deporte ha ido evolucionando a través del movimiento olímpico, que es una acción social que se desarrolla en forma lúdica como competición entre dos o más partes contrincantes y cuyo resultado viene determinado por la habilidad, la táctica y la estrategia (Cagigal, 1981). Además, este movimiento es inclusivo desde 1948, se organizó una competencia deportiva en la que participaron veteranos de la Segunda Guerra Mundial con una lesión relacionada con la médula espinal en Stoke Mandeville, Inglaterra. Cuatro años más tarde, los competidores de Holanda se unieron a los Juegos y nació el movimiento internacional, ahora conocido como Movimiento Paralímpico (Martínez & Sanz, 2018).

La Carta Europea del Deporte (Unisport, 1992) define a éste, como todas las formas de actividades que, a través de una participación, organizada o no, tiene como objetivo la expresión o la mejora de la condición física o psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales y la obtención de resultados en competición de todos los niveles.

En este sentido, el alto rendimiento deportivo, implica desarrollar capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas para someterse a cargas intensas y desarrollar destrezas específicas, según Zhelyazkov (2001); para lo cual el deportista debe someterse a un entrenamiento periodizado, conocido como el macrociclo, en el cual se organiza el entrenamiento deportivo a través de cuatro períodos o etapas: prepara-

ción física general (adquisición de la forma deportiva); preparación física específica (desarrollo de tácticas, destrezas); etapa precompetitiva y competitiva (mantiene la forma deportiva) y de tránsito o poscompetitiva que es la pérdida temporal de la forma deportiva (Ozolin, 1988).

Al respecto, Dosil (2002) sostiene que el rendimiento máximo es conseguir la potenciación y optimización de la competencia cinético-corporal; a través de la práctica continua se va obteniendo la forma deportiva y se llega a la especificidad en el entrenamiento y competencia; el deportista logra llegar y mantener puestos y marcas superiores a sus contrincantes o mantener o batir sus propios récords. También, Kent (2003) manifestó que el gesto motor repetitivo, mejora la habilidad motora, genera patrones o engramas de coordinación neuromotora que son almacenados en el «Tambor de Memoria de Henry»; siempre que se necesite un movimiento, el estímulo induce al centro neuronal almacenador a reproducir la habilidad particular aprendida, por ende los movimientos son realizados automáticamente sin un pensamiento consciente; es lo que se requiere para alcanzar el alto rendimiento deportivo.

En todo evento deportivo se generan Presiones Precompetitivas (PP), entendidas como la combinación de factores que incrementan la demanda de la situación competitiva y los deportistas tienen que soportar y superar sistemáticamente extremas PP que son cargas físicas - psíquicas y emocionales, especialmente cuando se trata de conseguir un rendimiento elevado. Izard (2013) lo concibe como el «ahogamiento» o «asfixia bajo presión» la cual suele asociarse a incrementos significativos en los niveles de activación. Las altas presiones psicológicas desencadenan emociones negativas y tensión psíquica que alteran los procesos cognitivos y la conducta del deportista e inducen a una desorganización del comportamiento, a una atención desconcentrada y un grado de motivación disminuido, distorsiones cognitivas, disminuyendo la confianza en las propias potencialidades e ineficiencia en la ejecución.

En este contexto, Roffé (2003), clasifica a las PP en externas e internas y manifiesta que incide en los deportistas generando estados emocionales negativos, las cuales impiden que llegue a alcanzar la Disposición Óptima Combativa (DOC) el momento de la contienda. Entre las presiones precompetitivas externas están la influencia negativa de terceras personas del contexto deportivo dirigentes, entrenadores, jueces, padres de familia, retrasos en la conformación de selecciones, derrotas anteriores, desplazamientos muy largos, clima; cabe anotar una de las comunes es la presión de los padres. Entre las PP internas se contemplan la creencia en sus capacidades, auto percepción de las fortalezas, pensamientos «derroteros» o de «campeonismo», falacias, ideas obsesivas no canalizadas adecuadamente; su estado emocional y el grado motivacional del deportista, estas constituyen indicadores psicológicos para el rendimiento deportivo. Según García (2000) la capacidad para controlar las PP externas e internas, se relacionan también con el tipo de evento deportivo, pues no es lo mismo un campeonato local, nacional, regional, sudamericano, panamericano, iberoamericano, mundial u olimpiadas.

En este sentido, Fernández (1998) afirmó que en una milésima de segundo se puede echar a perder muchas horas de trabajo; asimismo, García (1997) manifestó que los estados emocionales llamados prearranques, tienen una determinación compleja y son el reflejo de un conjunto de condiciones que caracterizan la actividad competitiva; corrobora también Roffé, Felini & Giscafré (2003) y metafóricamente manifiestan que las presiones en el deporte son un hilo muy delgado que divide la motivación de la presión.

Desde el inicio de un encuentro deportivo, el atleta debe llegar a un estado de tensión psíquica que activa las funciones y sistemas del organismo; si está preparado física y psíquicamente, generará un estado de tensión positivo que anima a enfrentarse efectivamente a una situación competitiva y se reflejará en una actividad armónica del organismo que garantizará un óptimo rendimiento, asimismo removerá recursos energéticos para actuar bajo presión y superar un desafío, con motivación y atención sostenida, el deportista concientiza y canaliza las PP, vivencia intensamente la competencia, experimentando la «*experiencia de flujo*» (Csíkszentmihályi, 1975). Si las PP son intensas, duraderas y no se canalizan adecuadamente, se convierten en factores desfavorables, produciendo agitación emocional, gasto de energía innecesaria, trastorno de los procesos cognitivos que hacen que el deportista piense erróneamente, disminuyendo la confianza en las propias potencialidades y la eficiencia en la ejecución; lo que conlleva a una desorganización del comportamiento y una disminución de la motivación, factores negativos que constituye una amenaza, porque alteran el sistema de regulación nervioso antes de iniciar la competencia.

Asimismo; Verdugo (2016), manifestó que cada individuo tiene su propio reloj biológico y regula su progresión hacia su propio estado de madurez, y el rendimiento deportivo permite al deportista expresar sus propias potencialidades físicas y mentales; tal como se estableció en la determinación del perfil del estado de ánimo en el presente estudio.

Contrariamente a este nivel óptimo de la tensión psíquica no se puede mantener por mucho tiempo, a veces por razones imprevistas, se retrasa la salida, mal tiempo, u otros factores hacen que el nivel de tensión psíquica aumente y pase a la tirantez psíquica y el deportista experimenta un estado denominado «Fiebre de Salida» (FS), los síntomas son de sobreexcitación, descontrol, desconcentración, incertidumbre y el rendimiento deportivo es menor al esperado. O por otro lado, la tensión psíquica no alcanza los umbrales mínimos, produciéndose la «Indiferencia de Salida» (IS); lo que refleja que a la competencia no da suficiente importancia y el rendimiento disminuye (García, 2000).

Para conseguir un control de las presiones internas o externas y llegar a una Disposición Óptima Combativa (DOC) es imprescindible una planificación de entrenamiento físico que conlleve a la consecución de una serie de procesos de adaptación general y local del organismo, los cuales tienen la finalidad de retrasar la aparición de la fatiga; y a la vez sistematizar los distintos cambios (efectos) que se operan en el organismo bajo la influencia de las cargas de entrenamiento, tal como lo estipula la Teoría Bifactorial de la Adaptación (Zatsiorsky & Kraemer, 2006).

No obstante, la planificación del entrenamiento mental también es fundamental, como lo sostiene Buceta (2001) quien indica que la eficacia y percepción de control de las PP sobre la ejecución de la actividad deportiva y el rendimiento, es en base del entrenamiento de las estrategias psicológicas. Por su lado, Loehr (1991) lo denominó «*fortaleza mental*» a otros aspectos como la autoconfianza, la concentración, la motivación, el control de las emociones y las presiones de la competencia y concreta indicando que el nivel de actuación de un atleta es el reflejo directo de cómo se siente interiormente y se preparó psicológicamente para la contienda.

Corroboran en este sentido, González, Valdivia, Cachón, Zurita & Romero (2017), quienes manifiestan que es imprescindible controlar el estrés para no llegar a estados de ansiedad, ya que alcanzar estos estados provoca efectos negativos en otras variables psicológicas del deportista, disminuyendo su autoconfianza y perjudicando el control atencional.

Amás de la preparación física, técnica, táctica y psicológica (Weinberg & Gould, 2010), se contemplan algunos factores psicosociales y personales del deportista; así el entrenador y el clima de trabajo, inciden en la motivación de los deportistas (How, Whipp, Dimmock & Jackson, 2013; Viciano, Cervelló, Ramírez, San-Matías & Requena, 2003). El deportista pasa muchas horas con su entrenador (Sousa, Cruz, Vilandrich & Torregosa, 2007), así como los rasgos de personalidad de éste influyen decididamente en la formación y especialización del deportista de alto rendimiento, para prepararlo para la vida y el deporte (García-Naveira, 2010). En este tema, García & Ruiz (2013), concluyen que los entrenadores de éxito son más amables (rasgo Amabilidad) y menos responsables (tendencia a la significación en el rasgo Responsabilidad) que la población normal de referencia, mientras que los entrenadores de más años de experiencia son menos amables (rasgo Amabilidad) y más inestables emocionalmente (rasgo Neuroticismo) que los de menos experiencia.

Coinciden con estos postulados, Álvarez, Coterón, Gómez, Brito y Martínez (2017) al referirse a las metas de logro y definir cómo los individuos se acercan, se comprometen y responden a actividades de logro, encaminando a conductas de ejecución asertivas, mejorando la propia competencia personal. Este estado de implicación es el resultado de la interacción de factores disposicionales (orientación motivacional) y contextuales (clima motivacional).

En el mismo sentido, Moreno, Hellín, & Hellín (2006) y Ruiz & Baena-Extremera (2015) reconocen la relevancia que tiene la motivación como motor de participación deportiva. Así, un deportista motivado se muestra más activo y alegre en los entrenamientos, percibiéndolos como más emocionantes, divertidas y útiles y atendiendo a las mismas con mayor interés y espíritu crítico (Cabello, Moyano & Taberner, 2018).

El presente estudio fue aplicado en deportistas triatletas, nadadores y ciclistas especializados en pruebas de resistencia. Estas modalidades deportivas cada vez crecen en popularidad (Zarauz, A, Ruiz, F., Flores, G & García, M., 2017), debido por un lado al crecimiento de la industria del deporte, el status, cambios hacia un nuevo estilo de vida.

Por su lado, García (2015) refiere que en los deportes de resistencia, ser requiere percibir los umbrales máximos de esfuerzo, predisposición a resistir grandes cargas (volumen e intensidad), capacidad para aplicar habilidades y destrezas, agudeza visual, sentido del humor, astucia, dominio de sí mismo, capacidad de improvisación, voluntad fuerte, seguridad en sí mismo, autoconfianza, motivación, control mental y atención concentrada, la para vencer las presiones que toda competición genera en mayor o menor grado, sentido de orientación temporo-espacial, superación de obstáculos, toma acertada de decisiones, tolerancia a la frustración, disciplina, organización, perseverancia, paciencia, tenacidad, aclimatación rápida, espíritu de compañerismo y solidaridad.

El deportista que sobresale es aquel que utiliza efectivamente las habilidades, destrezas físicas, psíquicas, emocionales, cognitivas, volitivas y puede rendir mejor bajo presión; y quien no pueda contrarrestar aquello que atenta contra sus pensamientos, sentimientos, emociones y acciones será mucho menos de lo que potencialmente pueda ser; allí radica la diferencia entre el triunfador y los demás competidores.

Desde este punto de vista la contribución de esta investigación, es

aportar conocimientos científicos a la comunidad deportiva; para que el deportista se le entrene a más de la preparación física, en habilidades mentales y aprenda a valorarse positivamente, controle las PP, para conseguir mejor concentración, motivación, claridad de los objetivos; tal como lo admite García (2004), considerando las diferencias individuales que constituye otras variables en este complejo proceso.

El propósito del estudio fue identificar cómo se manifiestan las presiones deportivas tanto internas como externas y la forma de afrontarlas para determinar la influencia en la disposición óptima combativa y en el rendimiento deportivo.

Material y método

Metodológicamente el estudio presenta un diseño descriptivo, transversal con enfoque cuantitativo, en el cual se midieron, identificaron y analizaron los fenómenos aplicando la estadística descriptiva e inferencial; se probó la hipótesis con la prueba Correlación de Pearson (Hernández & Mendosa, 2018).

La muestra fue inicialmente de 54 deportistas, abandonaron cuatro (8%) en la primera parte del estudio el estudio por motivos de lesión o cambio de domicilio; constituida la muestra finalmente por 50 deportistas, que siguieron en totalidad del mismo procedimiento.

Muestra fue tipo no probabilística, se consideraron como criterios de inclusión a los deportistas de ambos sexos, seleccionados de Pichincha, practicantes de los deportes de resistencia de las pruebas de medio fondo y fondo: natación (prueba de 1500 m y pruebas de aguas abiertas), ciclismo de ruta; atletismo (5000 m 1000 m y pruebas de marcha), triatlón sprint (natación, 750 m, ciclismo 20 Km y carrera 5 Km), triatlón olímpico (natación 1.5 km, ciclismo, 40 km y carrera, 10 km); de las categorías juvenil y senior; y deportistas con más de tres años de experiencia deportiva; que han alcanzado logros destacados a nivel nacional e internacional;

El procedimiento se estableció en función del macrociclo de entrenamiento anual por deporte, de esta manera en la etapa de preparación física general se aplicó el Cuestionario del Coeficiente de Valoración (CV), el mismo que se determina identificando las cualidades coincidentes y no coincidentes registradas por el deportista y el entrenador; se determina el CV dividiendo la suma de coincidencias para la suma de las no coincidencias y se lleva al baremo respectivo, en el cual más de 2 puntos es CV positivo; de 1.9 a 2 es CV bueno; de 1.5 a 1.8 CV mediano regular; y 0.9 a 0.5 es CV negativo. Las características de un CV positivo son mayor autoestima, autoconfianza y autoeficiencia que induce a una mejor disposición combativa y mejores rendimientos; contrariamente al CV negativo, manifestado por miedo, ansiedad, que tiende a disminuir la DOC e inhibir la eficacia en el rendimiento deportivo. Para la fiabilidad del instrumento se aplicó el método test-retest a una muestra de similares condiciones a los sujetos de estudio, con un intervalo de tiempo de tres semanas y se obtuvo un coeficiente de confiabilidad y consistencia interna de .82, es decir alta.

Continuando el macrociclo en la etapa de preparación física específica, para identificar sentimientos, afectos y estado de ánimo asociados a los factores externos (Morgan, 1987); se determinó el perfil de los estados de ánimo, aplicando el test de POMS (*Profile of Mood States*-POMS) compuesto por una lista de adjetivos multidimensionales, contenidos en seis factores: tensión (T) se describe como tenso, agitado, descontrolado, intranquilo, nervioso; factor depresión (D) se describe como tristeza, melancolía, abatimiento, desesperanza, desánimo, culpabilidad e inutilidad; Factor cólera (A), se describe como hostilidad, irritable, molesto, rencoroso, amargado; factor vigor (V), se describe como actividad, energizado, alegre, alerta; factor fatiga (F), se describe como inercia, laxitud, agotado, apático, fatigado, exhausto, espeso, sin fuerzas y cansado; y el factor confusión (C), se describe como desorientación, confundido, incapaz de concentrarse, aturrido, desorientado, olvidadizo e inseguro. Se evalúa en una escala tipo Likert de cinco puntos (de cero a cuatro). La puntuación de cada factor se obtiene de la suma de las respuestas a todos los adjetivos que lo definen. Todos los ítems tienen la misma dirección excepto dos (T) y (C), cuya dirección

está invertida. El puntaje total (PT) se obtiene de la suma las puntuaciones en los factores, teniendo en cuenta que Vigor (V), a diferencia de los demás se resta; este (PT) se lleva al baremo de hombres o mujeres y se obtiene el puntaje «T»; con Los valores de consistencia interna .70 (Balaguer, Fuentes, Meliá, García-Merita & Pons, 1994).

Seguidamente, en la etapa precompetitiva se aplicó el Inventario de Rendimiento Psicológico (IRP) Loehr (1991), versión española de Cernuda (1988) el cual describe las habilidades mentales conseguidas a través de un entrenamiento mental que acompañan a mejores actuaciones en la contienda deportiva, estas son: autoconfianza, control de la energía negativa, control de la atención, visualización de las imágenes, nivel motivacional, energía positiva y control de actitudes. Cada escala está compuesta de seis ítems, con respuestas formuladas en escalas de tipo Likert de cinco puntos desde «casi siempre» a «casi nunca». El rango de puntuaciones para cada escala varía de 0 a 30 puntos. Las puntuaciones superiores a 20 a 24 puntos corresponden a un rendimiento deportivo más satisfactorio y un alto rendimiento deportivo entre 25 y 30 puntos.

En la etapa competitiva, se aplicó el Test de la Carga Psíquica de Frester (1976), para determinar la influencia y manejo de las PP; con la premisa que a mayor carga psíquica (>CPs) menor disposición combativa y bajo rendimiento deportivo; a menor carga psíquica (< CPs) mayor disposición combativa y alto rendimiento deportivo. De la misma manera, para la fiabilidad del instrumento se aplicó el método test-retest a una muestra de similares condiciones a los sujetos de estudio, con un intervalo de tiempo de un mes y se obtuvo un coeficiente de confiabilidad y consistencia interna (.70).

Durante el desarrollo del proyecto ningún deportista abandonó el estudio y todos los deportistas en su totalidad pasaron por el mismo procedimiento de aplicación.

En la etapa poscompetitiva se aplicó la entrevista de rendimiento, elaborada por la autora dirigida a deportistas y entrenadores, para obtener datos en relación a las proyecciones y rendimientos en la competencia fundamental; datos que permitieron cruzar información con los resultados obtenidos en el estudio, y estructurar las recomendaciones para retroalimentar la experiencia.

El procesamiento de los datos se lo realizó en el programa estadístico SPSS versión 22; fue factible el estudio porque se contó con la anuencia de las autoridades de la Concentración Deportiva de Pichincha y de las Asociaciones por deporte. Se trabajó en coordinación con los entrenadores y deportistas quienes en forma escrita, aceptaron su colaboración voluntaria firmando el consentimiento informado, resaltando la confidencialidad de los datos y que éstos no son vinculantes al nivel deportivo.

Resultados

Del análisis descriptivo de una muestra de 50 deportistas seleccionados de Pichincha: 30% fueron nadadores, 16% ciclistas, 24% atletas y 30% triatletas. Con un edad promedio de 22 años y un promedio de edad de entrenamiento deportivo de 5 años.

Del análisis inferencial en la tabla 1 se demuestra la frecuencia en que las presiones se manifestaron en los deportistas estudiados, así de manera ocasional (15%); en forma frecuente el 35%; y en la mitad de ellos influyeron siempre la PP (50%).

Las principales manifestaciones de la PP fueron en su orden: ansiedad (34%), presencia de síntomas psicósomáticos (24%), desconcentración (18%), cambios de humor (18%), desmotivación (4%) y pensamientos negativos (2%), como se aprecia en el gráfico 1.

En la etapa de preparación general del macrociclo se identificó el Coeficiente de Valoración (CV), los ciclistas obtuvieron un CV positivo en una relación de 3:1 con respecto a los otros deportistas estudiados y ninguno reflejó un CV negativo; contrariamente a la mitad (50%) de los atletas que obtuvieron CV negativo; los nadadores y triatletas se mantuvieron en el rango de CV mediano y regular (Tabla 2).

En el gráfico 2 se expresa el perfil de los estados de ánimo (POMS), en la etapa de preparación física específica, al analizar los valores de

POMS, se observa una Tensión ($T = < 69$) en el nadadores, atletas y triatletas; a diferencia de los ciclistas ($T = 40$); no hay síntomas de depresión en el grupo estudiando ($D < 45$); el factor cólera está presente en mayor puntaje en nadadores ($A = 60$) y menos manifestación de esta emoción en triatletas ($A = 35$); el factor vigor muy manifiesto en los ciclistas ($V = 90$); en los otros tres deportes se encuentran en el rango ($V = 58$ y 60); el factor fatiga se presenta menos en los ciclistas ($F = 30$), a diferencia de los otros tres deportes en están en el rango de ($F = 50-70$); de la misma manera el factor confusión tiene menos presencia en los ciclistas ($C = 20$), a diferencia de los otros tres deportes, que se encuentran en el rango ($T = 60-80$).

De instrumento aplicado en la etapa precompetitiva, inventario de rendimiento psicológico (IRP), los resultados evidenciaron diferencias estadísticamente significativas en las áreas de autoconfianza, control de la atención y energía negativa, en esta área el puntaje promedio descendió, en los deportistas con menos años de experiencia deportiva. En las áreas de visualización, motivación, actitud positiva y energía positiva, los promedios muestran un incremento, en los deportistas con mayor experiencia deportiva (Tabla 3).

De esta valoración (IRP) se desprende que los deportistas más experimentados atletas e la especialidad de marcha y ciclistas (60%), reflejan un nivel superior, poseen habilidades y potencialidades para el alto rendimiento; mientras los atletas, triatletas y nadadores más jóvenes (23%) necesitan tiempo para mejorar; y una minoría (17%) requieren atención especial (Tabla 4).

En la tabla 5, se presenta la carga psíquica (CPs) evaluada en la etapa competitiva, identificó las presiones con las condiciones existentes entre inhibición e impulso en forma individual y grupal de acuerdo al rango de la escala de opinión del instrumento: estabilidad psíquica, estabilidad personal-social, estabilidad vegetativa y estabilidad de éxito-derrota; frente a las exigencias de la competencia, donde los valores en «X» más elevados, representan una carga psíquica mayor, que induce a peores rendimientos, porque actúan como freno. Esto reflejó la dinámica de la carga psíquica, en la cual los atletas juveniles, triatletas y nadadores más jóvenes y sin experiencia deportiva, obtuvieron puntajes más elevados; es decir, se ven afectados por las PP; en contraposición a los ciclistas y atletas que tuvieron valores más bajos, y por ende menos afectación de las PP y mejores rendimientos en la competencia; además, la desigual altura de las dispersiones «X» que se observa en todos los grupos son heterogéneos; cuyos juicios y vivencias ante las condiciones planteadas no son uniformes, lo que implica que tales condiciones son vividas por un grupo de deportistas como estímulo o reto; y otra parte como freno en el rendimiento deportivo.

Además, se aprecia una menor carga psíquica (< CPs) en los ciclistas y atletas en una relación de 2:1, con respecto a los nadadores y triatletas; es decir que están con una mejor disposición óptima combativa, y que las presiones precompetitivas (PP) estimulan un mejor rendimiento en la competencia.

En la Tabla 6, se expresa el cruce de variables del perfil del estado de ánimo con la carga psíquica (CPs), donde la mitad de los deportistas (50%) manifestaron estabilidad psíquica frente a las PP; una cuarta parte de ellos, demuestran estabilidad en el área social – personal; y en menos porcentaje se evidenció la estabilidad vegetativa de éxito y derrota. A su vez se concluye que 4:10 deportistas, sintieron apatía de la arrancada la etapa precompetitiva.

Se comprobó la hipótesis de investigación (Hi) con la prueba de Correlación de Pearson (r) Tabla 7 en donde se refleja un valor de $p < .005$, el coeficiente es significativo a un nivel de 95% de confianza, con un 5% de probabilidad de error; se obtuvo un valor del Coeficiente (r) de $-0,65$; correspondiente a una correlación negativa media, a mayor presión psicológica, menor Disposición Óptima Combativa (DOP); por lo que se acepta el vínculo entre las variables.

Discusión

A la luz de los resultados obtenidos en el presente estudio y otros resultados de investigaciones en campos semejantes se discute científicamente

Tabla 1. Frecuencia de la manifestación de las presiones precompetitivas.

	Deportistas	
	F	%
Ocasional	7	15
Frecuente	18	35
Siempre	25	50
Total	50	100

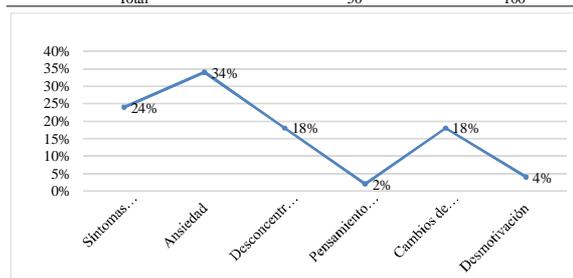


Gráfico 1. Manifestaciones las Presiones Precompetitivas (PP) en deportistas.

Tabla 2. Frecuencia del Coeficiente de Valoración (CV). Macro ciclo: etapa de preparación física general

	Natación		Ciclismo		Atletismo		Triatlón	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Positivo	4	8%	19	38%	8	17%	3	7%
Bueno	-	-	-	-	-	-	17	33%
Mediano	11	23%	12	24%	13	25%	7	13%
Regular	24	46%	19	38%	4	8%	20	40%
Negativo	11	23%	-	-	25	50%	3	7%
total	50	100%	50	100%	50	100%	50	100%

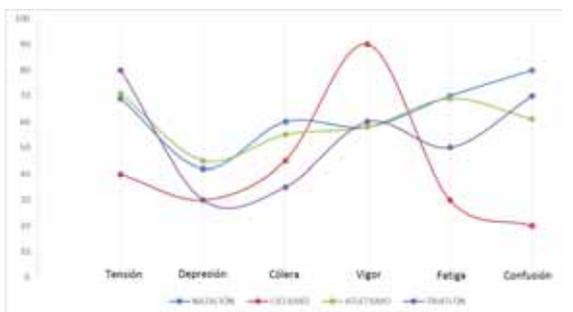


Gráfico 2. Perfil del estado de ánimo (POMS). Macro ciclo: etapa de preparación física específica

Tabla 3. Valoración Psicológica (IRP). Macro ciclo: etapa de preparación precompetitiva

	Natación	Ciclismo	Atletismo	Triatlón
Subescalas IRP				
Autoconfianza	23,92	23,5	24,42	21,53
Energía negativa	19,38	21,3	20,33	20,07
Control de la atención	19,46	23	22,92	19,93
Control visual y de imagen	22,31	23,5	23,33	19,4
Nivel de motivación	24,31	24,1	25	21,93
Energía positiva	23,31	23,8	23,58	21,4
Control de actitud	23,15	23,8	23	21,73

Tabla 4. Puntajes del perfil psicológico de rendimiento deportivo

	Natación		Ciclismo		Atletismo		Triatlón	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Potencial deportivo (PH)	4	8%	12	25%	25	50%	6	13%
Tiempo para mejorar TM	35	69%	38	75%	17	33%	34	67%
Atención especial (NA)	11	23%	0	-	8	17%	10	20%
Total	50	100%	50	100%	50	100%	50	100%

Tabla 5. Carga psíquica (cps) frente a las presiones. Macro ciclo: etapa competitiva

Factores de carga psíquica (tsc)	Natación		Ciclismo		Atletismo		Triatlón	
	Puntaje	X	Puntaje	X	Puntaje	X	Puntaje	X
Estabilidad psíquica frente a condiciones objetivas	47,1	5,2	36,0	4,0	40,9	4,5	52,9	5,2
Estabilidad social - personal	48,8	5,4	34,4	3,8	51,0	5,7	55,1	6,1
Estabilidad vegetativa y de éxito-derrota	52,7	5,9	27,0	3,0	46,1	5,1	61,1	6,8

Tabla 6. Carga Psíquica * Perfil del Estado de Ánimo

Factores de carga psíquica	Tensión		Depresión		Cólera		Vigor		Fatiga		Confusión	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Estabilidad psíquica frente a condiciones objetivas.	25	50	22	44	26	52	28	56	19	38	27	54
Estabilidad social - personal	10	20	13	26	12	24	20	40	21	42	14	28
Estabilidad vegetativa y de éxito-derrota	15	30	15	30	12	24	2	4	10	20	9	18
Total	50	100	50	100	50	100	50	100	50	100	50	100

Tabla 7. Prueba de hipótesis

Presiones precompetitivas	Presiones precompetitivas						
	Correlación de Pearson	Presiones precompetitivas			Presiones precompetitivas		
Sig. Bilateral	1	-0,65*			0,000		
N	50						
Presiones precompetitivas	Correlación de Pearson	Presiones precompetitivas			Presiones precompetitivas		
Sig. Bilateral	-0,65*	1					
N	50						

* La correlación es significativa al nivel .005 (bilateral en ambos sentidos entre las variables).

camente; así Molina, Sandín y Chorot (2014) revelaron la sensibilidad a la ansiedad, a un nivel significativo (CASI; $p < .001$) de presión psicológica deportiva alta y baja; destacando el bajo el rendimiento en la condición de alta presión deportiva; resultados semejantes a los reflejados en el presente estudio, que determinó una correlación negativa media, lo cual indica que a mayor presión psicológica, menor rendimiento deportivo.

Las presiones precompetitivas como el miedo preconcebido al contrincante, a una evaluación negativa por parte de terceros, cambios en los horarios, clima, actitud de entrenadores o padres, entre otras; generan manifestaciones psicósomáticas de ansiedad (taquicardia, temblores, falta de aliento, somnolencia, palidez, etc.) que a la vez inciden en el rendimiento deportivo y producen desconcentración, pensamientos negativos (ideas irracionales) que según el presente estudio se presenta en todos los deportista en diferentes niveles, lo cual inducen a un doble efecto modulador sobre el rendimiento deportivo, según el nivel de experiencia, habilidades psicológicas adquiridas durante el entrenamiento y la estabilidad psíquica frente a situaciones objetivas y a su vez influyen directamente en la disposición óptima combativa; resultados consistentes también con Molina & et al (2014), en el mismo estudio en referencia, que las PP, producen los mismos efectos en su estudio sobre los efectos del miedo a la evaluación negativa sobre el rendimiento deportivo, con un diseño de análisis de varianza de 2×2 «presión deportiva» (baja presión vs. alta presión). Resultó que los errores se asocian en mayor medida a la condición de alta presión que a la de baja presión. Estadísticamente significativo ($p < .01$). Es importante señalar que también fue significativa la interacción entre la condición experimental y el miedo a la evaluación negativa ($p < .001$). Factores de carga psíquica con un promedio de ($<CPs=5$) expresando inestabilidad vegetativa de éxito y derrota.

Por otra parte Reyes, Raimundi & Correa (2016) aplicaron el cuestionario perfil psicológico de rendimiento deportivo en el marco de un programa de intervención psicológica para desarrollar habilidades psicológicas deportivas, para mejorar la disposición óptima combativa. Los promedios obtenidos después de la aplicación del programa de intervención indica según el puntaje de Loehr: autoconfianza (20); energía negativa (14) control de la atención (14); visualización (26); motivación (2), actitud positiva y energía positiva (24); promedios superiores a los de este estudio que ascienden a 18 puntos.

Una investigación realizada por Pérez (2015), en relación al control de estrés en nadadoras, (rango medio-alto), la mitad de la población obtuvo puntuaciones medias de (43.2) y puntuaciones muy inferiores a la media, 1 y 10 lo cual indica que no confían en sus recursos para afrontar el estrés, debido a la desconcentración. Puntajes que se cotejan por los obtenidos en los nadadores de este estudio en cuanto no manejan las PP, manifestando síntomas psicósomáticos, ansiedad, desconcentraciones, pensamientos negativos (> 38%)

Conclusiones

De los deportistas estudiados, se evidenció que los atletas y ciclistas que adquirieron la forma deportiva, con mayor experiencia competitiva, desarrollaron la habilidad motora específica, los patrones o engramas propios del deporte que practican, tienen mayor control de las presiones precompetitivas, por una estabilidad psíquica, concentración, autoestima y autoeficiencia, con una carga psíquica positiva, generando una conducta atlética asertiva, que les predispone a una disposición óptima combativa y tuvieron mejor rendimiento deportivo, acorde a sus posibilidades.

En contraposición a los triatletas y nadadores cuya respuesta a las exigencias específicas de la competición no reflejaron estabilidad psíquica, ni autoconfianza, con carga psíquica negativa, por lo que el control de la atención disminuye, al igual que los procesos cognitivos y volitivos manifiestos en la etapa precompetitiva y competitiva especialmente.

Se resalta las diferencias individuales, cada deportista, responde de manera variada ante una situación competitiva de cualquier nivel; la autoeficacia percibida es una variable psicológica primordial, que puede

ser modificada y entrenada, para predisponer al deportista a una mejor disposición combativa en el sentido de la madurez deportiva y de la forma como afronta presiones precompetitivas; destacando que a menor carga psíquica ($<CPs$) las PP estimulan la disposición combativa y un mejor rendimiento en la competencia.

En síntesis, las presiones precompetitivas están presentes en toda contienda deportiva y constituyen una carga psíquica o se convierten en retos para los deportistas, A este estado el atleta llega por medio de una preparación mental programada e inmersa dentro del proceso de entrenamiento físico, y debe ser guiada por un profesional psicólogo del deporte, éste le ayudará a desarrollar el «compromiso» a fijar objetivos factibles, sobre la base de sus propias potencialidades. Lo sustancial es distinguir que no es importante el «resultado» o el «Campeonismo»; sino la trayectoria y que el «rendimiento» sea el reflejo de las propias posibilidades físicas y atléticas; aprendiendo a controlar las presiones deportivas, favoreciendo emociones positivas, orientados a la motivación, autoconfianza y bienestar psicológico dentro y fuera de la cancha.

Agradecimientos

Se deja constancia de agradecimiento a la Universidad Central del Ecuador, Concentración Deportiva de Pichincha (CDP), entidad rige el deporte de la Provincia de Pichincha. A las Asociaciones de Ciclismo, Triatlón, Atletismo y Natación de Pichincha; y sobre todo a los deportistas que colaboraron activamente con sus vivencias y experiencias durante el proceso de esta investigación.

Referencias

- Álvarez, E., Coterón, J., Gómez, V., Brito, J. & Martínez, H. (2017). Influencia de la motivación y del flow disposicional sobre la intención de realizar actividad físico-deportiva en adolescentes de cuatro países. *Retos(31)* 46-51 Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/39713>
- Balaguer, I., Fuentes, I., Meliá, J. L., García-Merita, M. & Pons, D. (1994). Adaptación del Perfil de Estados de Ánimo (POMS) a una muestra de estudiantes valencianos. Trabajo presentado *al IV Congreso de Evaluación Psicológica*. Santiago de Compostela.
- Bandura, A. (1987). *Pensamiento y Acción*. Barcelona: Editorial Martínez Roca.
- Buceta, J. (2001). *Psicología del Entrenamiento Deportivo*. Madrid: Editorial Dykinson.
- Cagigal, J.M. (1981). *Deporte, espectáculo y acción*. Barcelona: Salvat Editores.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Cabello, A., Pacheco, M., & Tabernero. (2018). Procesos psicosociales en Educación Física: actitudes, estrategias y clima motivacional percibido. *Retos(34)*19-24 Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/57668>
- Dosil, J. (2002). *El Psicólogo del Deporte: asesoramiento e intervención*. México: Editorial Síntesis.
- Fernández, E. (1998). *Experiencia óptima: estudios psicológicos del flujo de la conciencia*. España: De Boulter.
- Frester, R. (1976). *El test del síntoma de la carga, un procedimiento para el análisis de la elaboración de condiciones de carga psíquica en los deportistas, en aportes a la Psicología Deportiva*. La Habana: Editorial ORBE.
- García, M. (2015). *Psicología del Deporte: Presiones Deportivas y Disposición Combativa*. Ecuador: Editorial Universidad Central del Ecuador.
- García & Ruiz (2013). Diferencias de personalidad en entrenadores desde el modelo de Costa y McCrae. *Cuadernos de Psicología del Deporte (13)*2.
- García, F. (2004). *Herramientas Psicológicas para Entrenadores y deportistas*. La Habana, Cuba: Editorial Deportes INDER.
- García, F. (2000). *Psicología del Deporte*. Enfoque Cubano, Buenos

- Aires: Editorial Lyoc S.R.I.
- García, F. (1997). *El papel de las emociones en el deporte*. Cuba: Editorial Deportes INDER.
- García-Naveira, A. (2010). El psicólogo del deporte en el alto rendimiento. Aportaciones y retos futuros. *Papeles del Psicólogo*, 31 (3) 259-268.
- González, G., Valdivia, P., Cachón, J., Zurita, F. & Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *Retos* (32)3-6 Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/50895>
- Hernández, R. & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la Investigación. Las rutas cuantitativas, cualitativa y mixta*. España: Mc. Graw Hill.
- How, Y., Whipp, P., Dimmock, J. & Jackson, B. (2013). The Effects of Choice on Autonomous Motivation, Perceived Autonomy Support, and Physical Activity Levels in High School Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education* (32)131-148.
- Izard, I. (2013). *Human Emotion*. New York: Plenum Publishing Corporation
- Kent, M. (2003). *Diccionario Oxford, de Medicina y Ciencias del Deporte*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Loehr, J. (1991). *Mental toughness training for sports. Achieving athletic excellence*. Lexington, MA: Stephen Greene Press.
- Martínez, V. & Sanz, R. (2018). Comunidad Virtual ciencia del Deporte Virtual. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte* (1) Recuperado de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista.html>
- Molina, J. Sandín, B. & Chorot, P. (2014). Sensibilidad a la ansiedad y presión psicológica: Efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte* (14)1 45-54
- Moreno, J., Hellín, P., & Hellín, M. (2006). Pensamiento del alumno sobre la Educación Física según la edad. *Apuntes: Educación Física y Deportes* (85) 28-35
- Morgan, W. (1987). Test of champions. *Psychology Today* (2)92-99.
- Ozolin, N. (1988). *Sistema Contemporáneo del entrenamiento Deportivo*. La Habana: Editorial Científico – Técnica.
- Paredes, J. (2002). *El deporte como juego: un análisis cultural*. Tesis doctoral. Universidad de Alicante.
- Pérez, B. (2015). *Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en un grupo de nadadoras: Estrategias de intervención*. Trabajo de carácter profesional.
- Reyes, M., Raimundi, M. & Correa L. (2016.) Programa de entrenamiento en habilidades psicológicas en jugadoras de voleibol de alto rendimiento. Universidad de San Martín de Porres. *Cuadernos de Psicología del Deporte* (12)9-16 Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v12n1/articulo01.pdf>
- Ruiz, F., & Baena-Extremera, A. (2015). Predicción de las metas de logro en Educación Física a partir de la satisfacción, la motivación y las creencias de éxito en el deporte. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte* (10)2 193-203.
- Roffé M., Felini A. & Giscafré, F. (2003). «Mi hijo el campeón: Las presiones de los padres y el entorno», Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Roffé, M. (2009). *La motivación y las presiones de los padres*. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Sousa, C., Cruz, J., Vilandrigh, C., & Torregrosa, M. (2007). Efectos del programa de asesoramiento personalizado a entrenadores (PAPE) en el compromiso de futbolistas jóvenes. Motricidad. *European Journal of Movement* (19)97-116.
- Verdugo, F. (2016). *El proceso de maduración biológica y el rendimiento deportivo*. Elsevier España, S.L.U. Sociedad Chilena de Pediatría. 86(6):383-385 <http://www.elsevier.es/es-revista-revista-chilena-pediatria-219>, Chile.
- Vílchez, P., & Ruiz-Juan, F. (2016). Clima motivacional en Educación Física y actividad físico-deportiva en el tiempo libre en alumnado de España, Costa Rica y México. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 29, 195-200.
- Weinberg R.S. & Gould D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. (4ª Ed.)*. Madrid: Panamericana.
- Zarauz, A, Ruiz, F., Flores, G. & García, M. (2017). Percepción del éxito en maratonistas en función de sus hábitos de entrenamiento. *Retos* (32)111-114
- Zatsiorsky, V. & Kraemer, W. (2006). *Science and Practice of Strength Training*. Australia: Human Kinetics, 2nd Ed.
- Zhelyazkov, T. (2001). *Bases del entrenamiento deportivo*. España: Editorial Paidotribo.

