

CAPÍTULO I

1. INTRODUCCIÓN

1.1 Justificación y Antecedentes

Los estudios de la psiquiatría occidental consideran en sus exploraciones la interacción entre el cuerpo y los estados emocionales (Davis, M., McKay., y Eshelman, 1988). Por su parte, Vives admite que son las pasiones (las emociones) las que mueven el alma e influyen sobre las percepciones sensoriales y sobre el comportamiento (Hehlmann, 1963 citado por Schmidt-Atzert, 1985). Bajo esta perspectiva, en su ética, Spinoza (1744 citado por Schmidt-Atzert, 1985) diferencia entre las tres pasiones fundamentales: el deseo (ganas), la alegría y la tristeza. Han de entenderse por emociones subjetivamente vivenciadas, estados o “modos de encontrarse” que son designados como “emociones” por el propio individuo (Schmidt-Atzert, 1985). El comportamiento emocional puede definirse de modo análogo a la reacción emocional fisiológica. Los modos de comportamiento, en opinión de observadores, surgen como reacción a estímulos emocionales (Schmidt-Atzert, 1985). Algunos acontecimientos son capaces de producir síntomas físicos y emocionales con mayor facilidad que otros (Davis, M., McKay., y Eshelman, 1988). Por ende, se puede considerar a la emocionalidad como la tendencia a presentar activación fisiológica en respuesta a los estímulos ambientales (Libert y Spiegler, 2000).

Con la creación de aparatos de medición fisiológicos surgió un vivo interés por las manifestaciones somáticas afines a los sentimientos (Schmidt-Atzert, 1985). Con dicho objetivo se pudo inferir que, un ejercicio al máximo en una atmósfera altamente cargada de emocionalidad resulta en una frecuencia cardíaca y presión arterial más alta a comparación de una atmósfera neutral. Dicha elevación emocional en la frecuencia cardíaca y la presión sanguínea, como respuesta al ejercicio, está mediada por un incremento en la actividad del sistema nervioso simpático (Martens, 1997).

Dentro de los medios para evaluar las emociones se encuentra el antiguo método de introspección que, desde luego, es rechazado en la actualidad. Sin embargo, éste ha sobrevivido bajo otra forma: la clasificación de los propios sentimientos a base de escalas graduadas y cuestionarios (Schmidt-Atzert, 1985). Mediante preguntas previamente preparadas y estandarizadas se hace que resulten comparables entre sí las respuestas de los probandos. En estos cuestionamientos no datos diferenciados acerca del estado afectivo, sino más bien autodescripciones como: “siento angustia, sí-no”, o “tengo una sensación agradable-desagradable”. Así que los principales métodos de investigación son: la introspección, la medición fisiológica, la observación del comportamiento o los cuestionarios con múltiples grados (Schmidt-Atzert, 1985).

Partiendo de este enfoque, algunos autores como, Davis, M. y Eshelman (1988), consideran que es imposible que coexista la sensación de bienestar corporal y la de estrés mental, es decir, mucha de la tensión que hay en nuestro cuerpo no es percibida porque nuestra atención se dirige de forma preferente hacia el exterior (Davis, M., McKay., y Eshelman, 1988).

Por lo citado anteriormente la psicología del deporte considera el aspecto emocional como un factor importante en el éxito de un atleta. Dean (1985) precisa a la psicología como un espíritu triunfante necesario en el desarrollo completo de un deportista. Los educadores, los padres y los preparadores han de colocar la educación y el desarrollo del joven, física, mental y moralmente antes que cualquier victoria. Así, a través del deporte, el joven puede desarrollar la moral y aprender un código ético para la vida (Martens, 1997). El proceso de enseñanza incluye la retroalimentación específica y general (Mannie, 2000).

Cuando los entrenadores ayudan a los atletas a establecer metas realistas inevitablemente experimentan el éxito y se sienten más competentes. Al volverse más competentes con el tiempo ganan confianza y pueden sobreponerse ante las pequeñas dificultades sin sentirse derrotados (Martens, 1997). Después de todo, el deporte es algo más que la victoria (Dean, 1985).

El preparador debe percatarse de los aspectos y responsabilidades educativas del entrenamiento. Por tanto, no solamente poseerá un conocimiento profundo del deporte que se dispone a enseñar, y será un buen profesor, sino que también ha de estudiar a sus pupilos desde un punto de vista mental, psicológico y fisiológico, ha de conocer la cantidad y clase de trabajo que puede producir los mejores resultados (ibid). Después de todo, los atletas responden de forma diferente al mismo tipo de entrenamiento por muchas razones (Martens, 1997).

Los factores psicológicos contribuyen significativamente en el desempeño óptimo de un jugador (Williams, 1998 citado por Gardner, F., 2001). Garner (2001) opina que hay que ver al desarrollo de los “factores psicológicos” como un

componente necesario, junto con el desarrollo motor, en el logro de la excelencia en el desempeño atlético.

Los valores auténticamente ciertos en el deporte como: la autoridad, el deportivismo, el desarrollo de la personalidad, la educación cívico social, el reajuste emocional, las costumbres de higiene y las aptitudes (Dean, 1985); ayudan a los atletas a ser más responsables de ellos mismos y por lo tanto más independientes (Martens, 1997). Es necesario promover que el atleta analice su propio rendimiento y estado de ánimo y lo verbalice al entrenador para que exista una mejor comunicación (Mannie, 2000). Por esto es que para algunos la psicología del deporte se refiere al uso de procedimientos y técnicas cognitivo-conductuales y autoregulatorias para ayudar a los atletas a que con el tiempo mejoren su desempeño (Hardy, Hones, y Gould, 1996 citados por Gardner, 2001).

Se debe tener en cuenta que la especificidad de determinado tipo de deporte imprime un sello sobre unos u otros aspectos de la psiquis del hombre, su atención, memoria, imaginación, entre otras cosas (De la Paz y León, 2003). Los jugadores viven una lucha y un juego, viven una actividad física intensa sometida a reglas precisas dispuestas por un entrenamiento intensivo (Deporte y sociedad, 1975). Por lo tanto algo tan sencillo como la selección de un nuevo integrante del equipo puede ser significativo para el manejo del grupo (Gardner, 2001).

Específicamente, la psicología del deporte es una ciencia aplicada que estudia los procesos psíquicos y la conducta del deportista en la actividad deportiva. Persigue conocer y optimizar las condiciones internas del deportista con el propósito de lograr la expresión del potencial físico, técnico y táctico adquirido en el proceso de preparación (De la Paz, y León, 2003).

Los psicólogos del deporte pueden ofrecer a los entrenadores un número de reflexiones sobre las personalidades de los jugadores, su forma de comunicación y motivación (Gardner, 2001). Los *tests* psicológicos en la pretemporada proveen información útil a los entrenadores sobre el desempeño de las habilidades psicológicas de su programa de entrenamiento (Gardner, 1995 citado por Gardner, 2001). El propósito es posibilitar, mediante el conocimiento y comprensión de los atletas, mejores vínculos de cooperación y ayuda entre los deportistas y sus entrenadores (De la Paz, y León, 2003). El psicólogo del equipo frecuentemente es requerido para evaluar los factores psicológicos relevantes que pueden interferir con la probabilidad de mejorar el potencial del atleta. Por consiguiente, en la evaluación, se pueden incluir preocupaciones clínicas y factores como personalidad y estilo de comportamiento (Gardner, 2001).

Los entrenadores que tienen bajo su responsabilidad el proceso de entrenamiento del equipo seleccionado como muestra conceden una elevada importancia a la preparación psicológica partiendo de las características de la personalidad de sus atletas (De la Paz y León, 2003). Al respecto, es de utilidad considera al deporte como un medio educativo dirigido a formar individuos más aptos para integrarse y perfeccionar la sociedad (Deporte y sociedad, 1975).

La reacción emocional es la manera en que respondemos a diferentes estímulos (Martens, 1997). El atleta no es inmune al rango de dificultades psicológicas que enfrenta cualquier otro ser humano (Gardner, 2001). De manera que, el atleta profesional puede estar sufriendo de ataques de ansiedad o depresión, confrontando el final de su carrera, enfrentando el dolor de una

rehabilitación, experimentando una pérdida o enfrentando problemas familiares (Gardner, 2001).

Los resultados de investigaciones contemporáneas muestran que tiene suma importancia el impacto de las reacciones emocionales de los atletas en su rendimiento. Sin embargo, se han registrado pocas investigaciones sobre el tema de la reacción emocional en atletas. Existen referencias que hablan de la relación que hay entre un atleta de alto rendimiento y sus reacciones emocionales. También hay bibliografía que remarca la importancia de este conocimiento para los entrenadores. No obstante, hay pocos trabajos que atiendan el tema de la antigüedad del atleta en el deporte y la manifestación de sus reacciones emocionales. Por otro lado, hace falta información que correlacione las diferencias de género entre los deportistas, con respecto a este tema.

Por lo tanto se concluye que es de suma importancia enfatizar el impacto de las reacciones emocionales de los atletas, como ya lo han mencionado diversos autores. Esto con la finalidad de ilustrar como se manifiestan éstas reacciones en comportamientos y pensamientos. Además, para demostrar que es importante considerar los factores que influyen a esta emocionalidad. La razón de su utilidad, es que el entrenador y el psicólogo deportivo, puedan hacer valer los elementos que componen a la reacción emocional para diseñar las reglas del equipo, para perfilar las estrategias de juego y principalmente para tener un punto de referencia para cualquier actividad que pretendan implementar.

En conclusión, este estudio aportará los factores que integran la reacción emocional que permiten el ajuste del atleta en sus habilidades deportivas.

Tomando en cuenta si la antigüedad y el género influyen sobre la variable estudiada para un ajuste emocional adecuado en sus actividades deportivas.