

esfuerzos para llegar a ser lo que uno cree que es capaz de ser. En este proceso la auto-percepción es un factor fundamental.

Estos autores toman a la motivación como algo ligado íntimamente a lo interno, el individuo realiza alguna actividad o acción específica para buscar respuestas satisfactorias.

El deportista podrá estar motivado por su equipo, sus compañeros, entrenador, dirigentes, institución, etc, hay muchas motivaciones en relación al deporte. Las desarrollaremos a continuación.

Motivación y Deporte

Dosil y Caracuel (2003) definen la motivación en relación al deporte como:

“La motivación es una variable psicológica que mueve al individuo hacia la realización, orientación, mantenimiento y/o abandono de las actividades físicas/deportivas, y suele estar determinada por la asociación cognitiva que el sujeto hace de las diferentes situaciones (si es positiva, mayor motivación; si es negativa, menor motivación; si es neutra, dependerá de la construcción cognitiva que realice por la influencia del entorno y de sus propias convicciones), en función de una serie de factores (individuales, sociales, ambientales y culturales)”⁹.

Cox describe la motivación para la competencia de Harter, basada en los sentimientos de los deportistas. Según Harter

“Los individuos están motivados de manera innata para ser competentes en todas las áreas del desarrollo humano. Para satisfacer la necesidad de ser competentes en determinada área, como en los deportes, una persona intenta el dominio en esa área. La auto-percepción del éxito de estos intentos de dominio desarrolla sentimientos positivos o negativos. Los intentos exitosos en el dominio de un área promueven la auto-eficacia y los sentimientos de capacidad personal, los que a su vez fomentan una alta motivación para la competencia. A medida que aumenta la motivación para

⁹ Dosil Díaz, J. “Psicología de la actividad física y del deporte” Mc Graw-Hill/Interamericana de España, S,A, 2004, Pág. 129.

la competencia, el deportista es alentado a realizar más intentos de dominio”¹⁰:

Valdés (1998), refiere a la afición hombre y el deporte como una cuestión compleja. El hombre necesita del movimiento, no solo para desarrollarse y mantener su cuerpo biológico, sino también para su desarrollo y estabilidad cognoscitiva.

Este autor, habla de las necesidades de la actividad física que tendrán múltiples objetos que los satisfagan, pues es una necesidad generalizada. Al igual que la necesidad biológica como el hambre, que puede satisfacerse de diferentes maneras atendiendo a la cultura incluso a peculiaridades personales.

Rudik¹¹, diferencia a los motivos para la práctica deportiva como directos e indirectos.

Son motivos directos de la actividad deportiva:

- 1- El sentimiento especial de satisfacción que experimenta el deportista por la manifestación de la actividad muscular.
- 2- El placer estético derivado de la belleza y ligereza de los movimientos propios.
- 3- La aspiración a aparecer audaz y decidido al realizar ejercicios difíciles y peligrosos.
- 4- Los elementos de la competición que constituyen un aspecto importante y obligatorio del deporte.
- 5- El deseo de alcanzar resultados, records, exhibir maestría deportiva, de conseguir la victoria por difícil que sea.

Son motivos indirectos de la actividad deportiva:

- 1- La aspiración a ser fuerte, vigoroso y sano.
- 2- El deseo de prepararse para la actividad práctica.

¹⁰ Cox, R.H. *“Psicología del deporte, conceptos y sus aplicaciones”* 6º Edición. Editorial Medica Panamericana S.A., Madrid, España, 2009, Pág. 109.

¹¹ Rudik, P.A. *“Psicología de la educación física y el deporte”*. La Habana. Pueblo y Educación. 1973

3- La comprensión de la importancia social de la actividad deportiva.

White¹² desarrollo *la teoría de la competencia* como motivación. Esta teoría basa la idea que las personas están intrínsecamente motivadas para encarar eficientemente su medio físico y social, lo cual realizan mediante la búsqueda de la capacidad.

Si los intentos de obtener competencia resultan en conductas exitosas, se acompañan de sentimientos de eficacia y placer. Estos sentimientos mantienen o incrementan la motivación intrínseca para la búsqueda de la competencia.

El individuo intrínsecamente motivado aprovecha las oportunidades de demostrar sus habilidades comprometiéndose en el intento de alcanzar sus capacidades; usa criterios internos para evaluar el éxito y guiar sus juicios en relación con la competencia alcanzada; posee altos niveles de competencia percibida y un sentido interno de control personal; y experimenta afectos positivos como resultado de intentos exitosos de obtener maestría ante retos adecuados.

La persona intrínsecamente motivada tiende a ser persistente en la realización de sus tareas y a obtener sentimientos positivos en su realización.

Valdés (1998) realizó un estudio de la motivación en atletas de alto rendimiento deportivo.

De este estudio se pudo apreciar que predominan como motivación la satisfacción por la competencia y el entrenamiento, el placer por la práctica y el amor por el deporte.

Los deportistas prefieren como primera opción el gusto por la actividad deportiva, pero en segunda opción aparece la categoría de rendimiento. El rendimiento se expresa como segundo aspecto en orden de importancia que dan los deportistas para explicar la práctica deportiva sistemática.

Rendimiento Deportivo y psicología del deporte

Uno de los aspectos más importantes en el deporte, por su propia naturaleza, es el rendimiento. La hipótesis que se sitúa con mayor relevancia al tratar de explicar el rendimiento es la ley de Yerkes-Dodson o también llamado U invertida (1908). Esta ley

¹² White, R. "Motivation reconsidered: the concept of competence" Psychological Review: 66, 1959.

plantea que el incremento de la activación aumenta el rendimiento hasta un punto, después del cual un sucesivo incremento de la activación produce el deterioro del rendimiento.

Esta teoría refiere que a niveles muy bajos de activación el individuo amplía tanto el foco de atención que cualquier estímulo constituye un distractor.

La relación entre activación y rendimiento se expresa como una relación lineal. Esta relación se cumple, una vez adquirida la destreza, pues en las primeras etapas de esta adquisición la activación resulta deletérea para el rendimiento.

Desde el punto de vista psicológico, Dosil expresa:

“Se puede decir que el rendimiento deportivo depende básicamente de dos factores:

- Implantación/desarrollo/mejora de conductas, hábitos, estados, actitudes, etc., que sean relevantes para el deporte en cuestión y que indican favorablemente en el rendimiento.

- Control, manejo, eliminación de todas aquellas conductas, hábitos, etc., que influyan negativamente en dicho rendimiento.”¹³

Si tomamos a otro autor como Cox sobre el rendimiento deportivo, describe:

“El rendimiento deportivo recibe la influencia de factores psíquicos y emocionales que pueden ajustarse y aprenderse. De manera inversa, la participación en los deportes y la actividad física puede tener un efecto positivo sobre la estructuración de los factores psíquicos y emocionales de un individuo”¹⁴.

Para Cox los principios de la psicología del deporte se implementan para mejorar el rendimiento. Este autor describe a la psicología del deporte como:

“una ciencia en la que se aplican los principios de psicología en el ámbito del deporte o la actividad física. Generalmente estos principios se implementan para mejorar el rendimiento.”¹⁵

¹³ Dosil, J. *“Psicología y rendimiento deportivo”*, Ediciones Gersam, Abril, 2002, Pág. 24.

¹⁴ Cox, R.H. *“Psicología del deporte, conceptos y sus aplicaciones”* 6° Edición. Editorial Medica Panamericana S.A., Madrid, España, 2009, Pág. 6.

¹⁵ Cox, R.H. *“Psicología del deporte, conceptos y sus aplicaciones”* 6° Edición. Editorial Medica Panamericana S.A., Madrid, España, 2009, Pág. 5.

Luego resume

“La psicología del deporte y la actividad física es el estudio del efecto de los factores psíquicos y emocionales sobre el rendimiento deportivo y del efecto de la participación en un deporte o de la practica de actividad física sobre los factores psíquicos y emocionales”¹⁶

Es decir que el rendimiento deportivo para este autor, recibe la influencia de los factores psíquicos y emocionales que pueden ajustarse y aprenderse.

Thomas describe que antes, durante y después de la actividad deportiva se producen procesos y manifestaciones psíquicas. Él define a la psicología del deporte como:

“La psicología del deporte investiga, como disciplina científica, las causas y los efectos de los procesos y fenómenos psíquicos que tienen lugar en el ser humano antes, durante y después de una actividad deportiva.”¹⁷

Luego describe:

“La psicología del deporte es una rama de la psicología aplicada. Como tal intenta profundizar empíricamente y por si misma en los conocimientos psicológicos necesarios para la solución de los problemas de la práctica deportiva o bien trasladar los mismos desde la psicología al propio deporte.

(...)La psicología del deporte investiga los fenómenos y procesos psíquicos que se producen en ese campo, como pueden serlo los de carácter sensorial, psicomotor, cognitivo, motivacional, social, de la personalidad, psicológico-evolutivo, educacional y de aprendizaje. Ha surgido de la necesidad sentida en el deporte, especialmente en el de competición, de que se prestase mayor atención y consideración a los factores psicológicos durante la planificación, la realización y la valoración de los resultados positivos. Los conocimientos psicológicos-deportivos deben coayudar a incrementar la capacidad de esfuerzo y la predisposición a realizar tal

¹⁶ Cox, R.H. “Psicología del deporte, conceptos y sus aplicaciones” 6° Edición. Editorial Medica Panamericana S.A., Madrid, España, 2009, Pág. 6.

¹⁷ Thomas, A. “Psicología del deporte”, Editorial Herder, Barcelona, 1982, pág. 28.

*esfuerzo en el deportista, deben contribuir a optimizar los resultados del aprendizaje y del entrenamiento y a conseguir que el deportista, el entrenador, el profesor de deportes, el publico, etc., comprendan los procesos psíquicos que se desarrollan en esta actividad*¹⁸.

Todos los individuos nos enfrentamos a situaciones nuevas, los deportistas, entrenadores también, teniendo que encontrar soluciones a estos problemas. Para esto son necesarios conjuntamente una visión global de los conocimientos y experiencias psicológicas-deportivas. Deben tenerse en cuenta las condiciones y leyes naturales psicológicas de la acción y de las vivencias deportivas.

El psicólogo deportivo tendrá que tener esta visión global para ayudar a los entrenadores y deportistas a resolver sus problemas y así poder rendir exitosamente.

Bandura¹⁹ (1977) en su teoría de la auto confianza, expone la influencia de las expectativas sobre la conducta. Esta teoría describe la convicción que se necesita para ejecutar exitosamente la conducta necesaria para producir un resultado.

La auto evaluación depende de un complejo proceso de elaboración de la información sobre la propia eficacia procedente de varias fuentes. Estas son:

- *La obtención de rendimiento en la actividad.*
- *Experiencias vicarias, mediante el proceso de comparación con el rendimiento de otros.*
- *Persuasión, que incluye la persuasión verbal, la auto persuasión, la imaginación y otras estrategias cognitivas.*
- *Estados fisiológicos como fatiga, forma física, dolor, fuerza y resistencia.*

Para este autor, un buen nivel de auto eficacia produce un alto rendimiento.

¹⁸ Thomas, A. “*Psicología del deporte*”, Editorial Herder, Barcelona, 1982, pág. 52.

¹⁹ Bandura, A. *Social learning theory*. New York, Prentic Hall, 1977.

Alto Rendimiento

El deporte no puede definirse solo por la primacía de la actividad física. En la mayoría de los deportes encontramos la actividad física, pero hay otros deportes como por ejemplo el ajedrez en donde no hay actividad física, y es considerado un deporte.

Uno de los rasgos que caracteriza el deporte es la competitividad. Ya sea un individuo, grupo o países, compiten para obtener el mejor rendimiento.

El deporte puede cumplir diferentes funciones (Valdés, 1998):

- *Puede ser fin en sí misma*
- *Competición*
- *Servir como medio para la educación física*
- *Recreación y promoción de la salud*
- *Espectáculo*
- *Status social*
- *Valor educativo*
- *Busca de mejorar el resultado.*

El buscar de mejorar el resultado es el objeto primero y principal del alto rendimiento.

El ámbito deportivo del alto rendimiento abarca a niños, jóvenes y adultos que se esfuerzan en procurar el más elevado nivel de rendimiento es una determinada especialidad, estructurándose un entrenamiento planificando y buscando, además modelar su modo de vida.

Harre, D. define las funciones del alto rendimiento:

“El deporte de alto rendimiento cumple las siguientes funciones principales:

1- Ayuda a desarrollar individuos integralmente educados. El deportista deberá aplicar no solo sus facultades físicas, su destreza y su aptitudes intelectuales, sino también su fuerza de voluntad y su carácter, sus convicciones y rasgos morales. La pugna por destacar logros deportivos, victorias y actuaciones en que se baten récords constituye un desafío y modela la personalidad total del deportista.

2- *El deporte de alto rendimiento anima a la generación más joven a entrenarse con regularidad. La influencia beneficiosa que el deporte genera en la población, en su conjunto, dio por resultado que se acrecentará el número de quienes participan en los programas de educación física y deportes, y se dedican a estos por su cuenta. Pierre de Coubertin, fundador de los modernos Juegos Olímpicos, comprendió esto al escribir en sus "Memorias Olímpicas":*

'Para que cien personas participen de la educación física, deberá haber cincuenta que se dediquen al deporte y para que cincuenta se dediquen al deporte, tiene que haber veinte que se especialicen en éste, pero para que veinte se especialice en el deporte tiene que haber cinco que sean capaces de alcanzar el máximo nivel de rendimiento' (Pierre de Coubertin, Olympische Erinnerungen. Frankfurt del Melo, Editorial W.Limpert, 1959, p.219)´.

Los mejores deportistas son respetados por la sociedad. Sus actitudes y logros establecen normas para las aspiraciones y la conducta de miles de niños y jóvenes que son estimados por ellos a unirse a sus filas e imitarlos.

3- *El deporte de alto rendimiento es también un factor importante para la organización y aprovechamiento del tiempo libre. A muchos jóvenes le da oportunidad de mejorarse independientemente de demostrar su habilidad en público, entrenándose y participando en certámenes. Por otro lado, el deporte de alto rendimiento en general fortalece el sentimiento de solidaridad y goce ante el triunfo de otros integrantes del equipo y promueve una visión optimista de la evolución social.*

4- *El deporte moderno de alto rendimiento nos ayuda a obtener una comprensión mas profunda del mejoramiento físico del hombre y muestra los mejores métodos para mejorar el rendimiento físico.*

Los deportistas actuales de alto rendimiento marcan los límites del potencial físico del hombre. Esto le permite a la ciencia descubrir las leyes que gobiernan el desarrollo del alto rendimiento físico.

El deporte de alto rendimiento promueve la idea de amistad y paz entre las naciones y mejoran la imagen de cada país” .20

Hoy en día para el alto rendimiento se necesita un exacto equilibrio personal ante el entrenamiento y, sobre todo, la situación competitiva.

El deportista no puede permitirse un segundo de distracción, nerviosismo. Deportistas trabajan cuatro años para la competición olímpica, y en diez segundos la competición ha terminado, una salida en falso (por ejemplo en los corredores) ya sea por ansiedad o distracción, tira por la borda todo el trabajo realizado, el mínimo desliz conduce al fracaso.

El termino de alto rendimiento se mide por el éxito, batir record, ganar campeonatos, posicionarse mejor en el ranking. No es solo llegar, sino mantenerse en el máximo nivel (Valdés, 1998). Para esto resulta necesario profundizar cada vez más en los factores estresantes, los mecanismos interiores de la personalidad ante ellos y los recursos que pueden ponerse a la disposición del sujeto para equilibrarlos.

Es interesante hacer la distinción entre deporte amateur y alto rendimiento. El deporte amateur esta vinculado a la recreación, a la salud. El deporte de alto rendimiento busca los buenos resultado en la competencia, es aquel que no respeta límites biológicos, ni tiempos de recuperación, en post del éxito.

Así como se lleva al cuerpo al extremo, la psiquis de estos deportistas también están sujetos a estas exigencias. El psicólogo deportivo tendrá que estar atento a estas situaciones, ya que un deportista abrumado por las exigencia del éxito, estará en camino del abandono del deporte (Valdés, 1998).

Grupos. Psicología Social.

Los integrantes de un grupo están ligados entre si por su mutua representación interna dado que la interacción cara a cara crea en los participantes del grupo un conjunto de tipificaciones respecto a los demás integrantes que constituyen sus representaciones internas.

Rivere P. define al grupo como:

²⁰ Harre, D. “Teoría del entrenamiento deportivo”, Editorial Stadium S.R.L. Alemania, 1984. Pág. 5.

*“el conjunto restringido de personas, ligadas entre si por constantes de tiempo y espacio y articulados por su mutua representación interna, que se propone en forma explicita o implica una tarea, que constituye su finalidad”.*²¹

La concepción que utiliza Pichon para la interpretación de los fenómenos grupales, se centra en el llamado “cono invertido”, donde los vectores principales que constituyen el cono invertido son afiliación y pertenencia, cooperación, comunicación, aprendizaje y telé.

Pichon Describe a los vectores como:

“Este primer momento de afiliación, propio de la historia de todo grupo se convierte mas tarde en pertenencia, una mayor integración al grupo, lo que permite a los miembros elaborar una estrategia, una táctica y una logística.

La preferencia es la que hace posible la planificación. La cooperación consiste en la contribución aún silenciosa a la tarea grupal, se establece sobre la base de los roles diferenciados. Es a través de la cooperación que se hace manifiesto el carácter interdisciplinario del grupo operativo y el inter juego de lo que mas adelante definiremos como verticalidad y horizontalidad.

Hemos llamado pertinencia a otra categoría, que consiste en el contraerse del grupo en la tarea prescripta y en el esclarecimiento de la misma. La calidad de esta pertenencia se avalúa de acuerdo al monto de la pre-tarea, la creatividad, la productividad del grupo y sus aperturas hacia un proyecto.

La comunicación que se da entre los miembros, quinta categoría de la escala, puede ser verbal o pre-verbal, a través de los gestos. Dentro de este vector tomamos en cuenta no solo el contenido del mensaje sino también como y el quien de ese mensaje, a esto llamamos meta comunicación. Cuando ambos elementos entran en contradicción se configura un malentendido del grupo.

²¹ Pichon Rivere, E., Quiroga, Ana P., *Informe para la Asamblea de Evaluación Institucional – Primera Escuela Privada de Psicología Social.* 1972.

El sexto vector nos refiere a un fenómeno básico, el de aprendizaje, que se logra por sumación de información de los integrantes del grupo, cumpliéndose en un momento dado la ley de la dialéctica de transformación de cantidad en calidad. Se produce un cambio cualitativo en el grupo, que se traduce en términos de resolución de ansiedades, adaptación activa a la realidad, creatividad, proyectos, etc.

Incluimos como categoría universal de la situación de grupo el factor telé, definido por el Prof. Moreno como “disposición positiva o negativa para trabajar con un miembro del grupo. Esto configura un clima, que puede ser traducido como transferencia positiva o negativa del grupo con el coordinador y los miembros entre sí”.²²

Los principales estudios de Bruner (1990) se interesan por personas que forman parte de pequeños grupos.

Este autor afirma que la cultura da forma a la mente, que nos aporta la caja de herramientas a través de la cual construimos no solo nuestros mundos, sino también, nuestras propias concepciones de nosotros mismos y de nuestros poderes.

La mente para Bruner no puede considerarse en ningún sentido como “natural” o “desnuda”, pensando a la cultura como añadura. Bruner rompe con el paradigma, se pregunta *¿Cómo conozco otras mentes?* La mente se constituye socialmente.

Entonces podríamos decir que según Bruner el yo y la mente surge a partir de la interacción social a través de la comunicación lingüística simbólica.

El surgimiento y el desarrollo de la persona es a partir de la sociedad y el lenguaje.

Si tomamos a esta persona realizando un deporte (deporte regido por reglas, códigos, valores), podemos decir que el deporte también acompaña y promueve el desarrollo del individuo.

Los deportistas integrantes de un grupo, los entrenadores, coinciden que el éxito de un equipo es más que la suma de habilidades individuales de los miembros del equipo.

Los psicólogos del deporte (Cox, 2009) denominan a este ingrediente extra del equipo como *cohesión de grupo o de equipo*. Los miembros de los equipos exitosos no sólo tienen

²² Pichon Rivere, E. *Estructura de una escuela destinada a la formación de Psicólogos Sociales*, en “Del psicoanálisis a la Psicología social” Tomo II, Editorial Galerna, 1971.

la capacidad de trabajar juntos (trabajo de equipo), sino también deben disfrutar de una cierta atracción entre si, disfrutando de jugar juntos.

La clasificación de cohesión de equipo es un factor muy importante para mejorar el rendimiento del equipo y los sentimientos de satisfacción entre los jugadores.

Cox (1998) describe que los equipos deportivos interactivos como el básquet, que disfrutan de altos niveles de cohesión de tarea tienen más posibilidades de tener éxito que los equipos de características similares, pero sin cohesión de tareas.

Además de mejorar el rendimiento deportivo, la cohesión de equipo tiene muchos más efectos positivos, como la autosuficiencia, continuidad en el deporte, sensibilidad a los efectos del self-handicapping, momentum psicológico y estado de ánimo.

Conductas de éxito. Terapia Cognitivo-conductual.

En la terapia cognitivo conductual, el punto central es modificar en un tiempo relativamente corto patrones de pensamiento y comportamiento inadaptados (Clark y Fairburn 1997).

La modificación de ciertos comportamientos o patrones pensamiento ayuda a la eliminación de respuestas y actitudes no adaptativas, para así poder introducir nuevos hábitos de acción o de pensamiento. También se utiliza con el fin de mejorar ciertos comportamientos (Wolope, 1990).

La conducta de éxito de la persona dependerá de varios factores.

Skinner²³ desarrollo su teoría del condicionamiento operante, donde las personas aprenden a comportarse para lograr algo que quieren o impedir algo que no quieren. El comportamiento operante es voluntario o aprendido en comparación con el reflejo. La propensión a repetir tal comportamiento se encuentra influenciado por el refuerzo o la carencia de refuerzo; traídos por los efectos del comportamiento. El refuerzo robustece un comportamiento y aumenta la posibilidad de que lo repita.

Skinner sustentó que originar consecuencias satisfactorias para seguir formas definidas de comportamiento, aumentaría la frecuencia de ese comportamiento; y si un comportamiento no se refuerza de manera positiva, decrecerá la posibilidad de que se repita.

La teoría del aprendizaje social es una amplificación del condicionamiento operante. Los individuos además aprenden mediante la observación o a través de la experiencia, es decir

²³ Skinner, B.F. "Cumulative Record", Nueva York, Appleton-Century-Crofts. Traducción española: *Aprendizaje y comportamiento*. Barcelona, Martínez Roca 1985.

admite la importancia que posee la percepción en el aprendizaje. Las personas responden la manera en que ellos perciben y definen las consecuencias mas no las consecuencias objetivas en sí mismas.

Son cuatro los procesos que existen que influyen un aprendizaje social:

Procesos de atención: Los individuos aprenden de un modelo cuando distinguen y ponen atención a sus características más relevantes; esto porque por lo general las personas se influyen por modelos que les parecen atractivos, disponibles y relevantes en su apreciación.

Procesos de retención: La influencia de un determinado modelo depende de lo bien que la persona recuerde la acción del modelo, cuando éste ya no se encuentre a su alcance.

Procesos de retención motora: Al observar una persona un nuevo comportamiento al ver un modelo, esta observación debe convertirse en un actuar, si es capaz de hacer esto, entonces manifiesta que puede ejecutar las actividades modeladas.

Procesos de reforzamiento: Los individuos se encuentran más motivados a mostrar el comportamiento modelado si se brindan incentivos que les agraden. Los procesos reforzados de manera positiva recibirán más atención, poseerán mejor aprendizaje y se ejecutarán con mayor frecuencia.

Son cuatro las maneras en que se moldea el comportamiento:

Reforzamiento positivo: Consiste en brindar una consecuencia positiva luego de haberse presentado un comportamiento deseado, es decir luego de lograr las metas de la organización.

Reforzamiento negativo: Se presenta cuando el comportamiento deseado del empleado elimina un comportamiento desagradable que le antecede. No se debe confundir con el castigo, pues este reforzamiento si bien es cierto también emplea sucesos desagradables para influir sobre el comportamiento, además se emplea para incrementar la frecuencia de un comportamiento deseado, el castigo no realiza esto último.

Castigo: Se presenta cuando un hecho desagradable sigue a un comportamiento y al hacer esto se disminuye la frecuencia del mismo, es decir disminuye la frecuencia del comportamiento indeseable.

Extinción: Que se refiere a hecho de eliminar cualquier reforzamiento que mantiene un comportamiento.

Hay diferentes Programas de Reforzamiento:

-Reforzamiento Continuo: Quiere decir que el comportamiento se refuerza a medida que ocurre y se refuerza con un programa más sencillo.

Generalmente el reconocimiento verbal y las recompensas materiales no se aplican mediante un programa continuo. Pero la mayoría de los gerentes que supervisan empleados que no son vendedores, pocas veces tienen la posibilidad de emplear un reforzador cada vez que sus empleados manifiesten un comportamiento deseado; en consecuencia lo natural es que el comportamiento se refuerce de manera intermitente.

-Reforzamiento intermitente: Un reforzador se aplica después de transcurrido algún comportamiento deseado, pero no de todos.

El Dr. Garzarelli (2005) escribió sobre la relación entre el reforzamiento positivo y el alto rendimiento en el deporte:

“Actualmente se reconoce el hecho que el buen entorno que favorecerá la eficacia en el aprendizaje de un deporte, está determinado por un reforzamiento positivo que no solo mejorará la calidad del aprendizaje sino que efectivizará mayor cantidad de conductas posibles de ser exitosas.

Cualquier tipo de aprendizaje deportivo tendrá dos bases de apoyo fundamentales, la física y la psicológica. El entrenador será quién por medio de su experiencia e inteligencia contribuirá al desarrollo de ambas. En este proceso triple, entrenador- atleta- deporte, al aprendizaje de las destrezas naturales, se le sumarán otras adicionales que serán descubiertas en el mismo proceso. En éste, el “feed-back” (entendiéndolo como la información que se recibirá sobre la calidad de la actividad), actuará como otro modelo eficaz de control, ya que será conociendo los aciertos y errores que el atleta mejorará su ejecución, desarrollando con mayor integridad todo su potencial. Tanto es necesario poseer un feed-back de las conductas de éxito como las de error o fracaso.

El feed-back muchas veces obtenido desde la actividad misma ya porque la pelota de tenis cayó en el área de servicio, o por que el tiro dio alejado del banco, o el gol se hizo por sobre el arco, muchas veces cuando no todas, es instantáneo y tiene que ver con la percepción del error, y la memoria,

factores que luego intervendrán en la modificación del aprendizaje. Esto también es aprendizaje y sirve como reforzamiento positivo. Este feed-back intrínseco no está alejado del externo extrínseco dado por un film, un video, un reloj o un compañero. Pero será el entrenador, quién por medio de la instrucción precisa y directa, le ayudará al atleta a modificar su conducta.

La experiencia ha demostrado que desde el inicio hasta la madurez deportiva, el feed back es importante en cualquier deporte y para cualquier deportista. El feed back acompañará tanto a la evolución como al grado de experiencia del deportista, ya sea éste “amateur” o profesional, modificando positivamente la ejecución, y prestando en forma indirecta a los factores que ayudarán a un deportista a convertirse en líder. Hasta los mejores deportistas del mundo precisan de entrenadores, quienes como un fiel espejo devuelvan un feed-back como retroalimentación positiva enriqueciendo la conducta de los mismos.

Un feed -back eficaz, tarea que de hecho no es sencilla y que requiere experiencia e inteligencia, formará parte de un reforzamiento positivo pero para que actúe consecuentemente se deberá contar con la colaboración del mismo deportista y su capacidad de percepción, comprensión, reflexión, adaptación y su buena voluntad” 24.

Podemos ver la importancia del feed-back positivo, ya que a partir de él, el clima motivacional y el aprendizaje serán positivos.

En relación al deportista, varios factores interactúan para su rendimiento. Es necesario que el cuerpo del deportista esté en forma, que tenga una adecuada alimentación, un descanso apropiado, pero también su psiquis es un factor clave. El clima en el cual el deportista se entrenará influye en su motivación. Hoy en día el ganar es el único camino del éxito, y si los resultados no acompañan, se entrará en un clima tenso, el rendimiento seguramente bajará, generándose una retroalimentación negativa sin salida.

²⁴ Garzarelli, J. “El refuerzo positivo y el alto rendimiento” www.psicologia-online.com/ebooks/deporte/refuerzo.shtml
Universidad del Salvador, Argentina.

La personalidad de un deportista lo definirá de un modo único que permanece estable y constante a lo largo del tiempo. Si un deportista exhibe de manera constante la característica de ser asertivo dentro y fuera del campo deportivo se podría decir que es una persona asertiva (Cox, 1998).

Es por ello, que el psicólogo deportivo tendrá que tener en cuenta varios factores en su intervención con un deportista, o en una institución, el contexto y su personalidad.

Estrategia metodológica general

Tipo de diseño

La investigación se realizó durante septiembre y octubre del 2010, con la Selección Mayor de Básquet Femenino. La población de objeto de estudio se integro por 11 deportistas femeninas de básquet, las cuales fueron seleccionadas por pertenecer al plantel de la selección y pre-selección Argentina. El instrumento empleado para la medición de la personalidad estuvo basado en el “Test de Personalidad” de Cattell, el cual releva 16 factores principales de la personalidad. Se evalúa con métodos que recogen datos objetivos y exactos, de forma cuantitativa. El enfoque de la investigación se basará en un diseño cuantitativo correlacional, no experimental, transversal, a fin de describir y medir los rasgos de personalidad en las deportistas de alto rendimiento.

Tipo de proceso de Producción del Conocimiento

Es de tipo lineal y no constructivista pues, como toda investigación cuantitativa, se parte de una hipótesis, la cual es refutada o corroborada por los resultados estadísticos.

Variables

- Personalidad (Variable Independiente)
- Rendimiento Deportivo (Variable Dependiente).

Universo

Jugadoras integrantes de la Selección y Pre-Selección Argentina Femenina de básquet.

Muestra Poblacional

Jugadoras integrantes de la Selección y Pre-Selección Argentina Femenina de básquet.

Se tomará como población de estudio a 11 jugadoras de la selección y pre-selección Argentina femenina de básquet. La modalidad del grupo es voluntaria. Los datos se recolectaron en un espacio y tiempo determinado y limitado.

Unidad de análisis

Jugadoras profesionales en actividad de alto rendimiento deportivo.

Criterios de selección

Criterios de inclusión

- Jugadoras con alta exigencia de rendimiento deportivo en competencias internacionales.
- Que se encuentren en actividad integrando la selección Argentina de básquet.

Criterios de exclusión

- Ninguno.

Técnicas de Análisis de la Información

El método estadístico descriptivo aporta herramientas para trabajar con objetividad. El investigador toma la muestra, la observa, describe y analiza los resultados obtenidos, los cuales permiten establecer y corroborar hipótesis que aportan nuevos conocimientos del fenómeno.

Instrumento

El instrumento seleccionado para medir la personalidad es el “*Test de Personalidad*” de Cattell.

Descripción del Test de Personalidad de Cattell.

El test 16PF-5 tiene 185 elementos y mide 16 dimensiones básicas de la personalidad.

da margen para lo lúdico, para la creación, pudiendo también ir en camino de la frustración.

En la dimensión F=4 (media), con un desvío 1,4 es la escala de la abstracción, hace referencia al tipo de temas y cosas donde la persona dirige su atención. Esta media nos da una tendencia de individuos realistas y prácticos. Podríamos pensar que puntuaciones altas en esta escala sería beneficioso, ya que apuntaría a la creatividad y originalidad de la persona. En situaciones de juego, un equilibrio de ambas serán exitosas, en momentos donde se requiere jugadas practicas y asertivas y otras situaciones donde el jugador tendrá que acudir a la creatividad.

El perfeccionismo, escala Q3=4,7 (media), con un desvío de 1,7. Esta dimensión evalúa el orden y la perfección. La media en esta escala no destaca una obcecación en los detalles y en la perfección, pero tampoco se puede decir que sea peligrosamente descuidado.

Por ultimo la escala presenta una media de F=4 (media), con un desvío de 1,4. Esta dimensión refiere a la animación. Animación entendida como el grado de impulsividad que manifiesta una persona. Describen actitudes de seriedad y sobriedad. Esta media se manifiesta en una posición entre la sobriedad y locuacidad, con tendencia hacia la reflexión, prudencia y la seriedad.

Hasta aquí fueron analizadas las escalas de segundo orden. A continuación presentamos un cuadro (cuadro 1, pág.50), donde figuran los factores del 16 PF (clásico) y su significado resumidos como presenta el manual (Cattel, 1996, Pág. 19/40).

En la columna denominada decatipo, están los valores medios obtenidos por la muestra poblacional. En negrita y subrayados los factores destacados y su significado.

	FACTOR	POLO IZQUIERDO Significados (en especial valores entre 3,5 y 5)	DECATIPO (media)	POLO DERECHO Significado (en especial valores entre 7,5 y 10)
A	Afabilidad	Reservado, alejado, crítico y frío	4,55	Abierto, afectuoso, reposado, participativo
B	Inteligencia	Pensamiento Concreto	5,18	Pensamiento Abstracto
C	Estabilidad	Afectado por los sentimientos, poco estable emocionalmente	4,73	Emocionalmente estable, tranquilo, maduro, afronta la realidad
E	Dominancia	Sumiso, débil, conformista	5,64	Dominante, independiente, agresivo, competitivo
F	Animación	Sobrio, prudente, serio	4,00	Animado e impulsivo, entusiasta
G	Atención a las normas	Despreocupado, evita las normas, acepta pocas obligaciones	6,18	<u>Perseverante, sensato, sujeto a normas</u>
H	Atrevimiento	Cohibido, reprimido, tímido, falta de confianza en sí mismo	5,45	Emprendedor, socialmente atrevido, espontáneo
I	Sensibilidad	<u>Sensibilidad dura, confiando en sí mismo, realista</u>	3,82	Sensibilidad Blanda, dependiente, súper protegido
L	Vigilancia	Confiante, adaptable, de trato fácil	6,36	<u>Suspica, difícil de engañar</u>
M	Abstracción	Práctico, cuidadoso, convencional, regulado por realidades externas	4,91	Imaginativo, despreocupado de los asuntos prácticos
N	Sencillez-astucia	Franco, natural, sencillo, sentimental	5,36	Astuto, calculador, mundano, perspicaz
O	Aprensión	Apacible, seguro de sí, flexible, sereno	4,73	Aprensivo, preocupado, depresivo, turbable

Q1	Apertura al cambio	Conservador, respetuoso de las ideas establecidas, tolerante	5,00	Analítico-crítico, liberal, de ideas libres y pensamiento abierto
Q2	Autosuficiencia	Dependiente, buen compañero y fácil unión al grupo	6,00	Autosuficiente, prefiere sus propias decisiones, lleno de recursos
Q3	Perfeccionismo	Auto conflictivo, orientado por sus propias necesidades, baja integración	4,73	Controlado, socialmente adaptado, llevado por su propia imagen
Q4	Tensión	Relajado, tranquilo, no frustrado	6,00	Tenso, frustrado, tensionado, sobreexcitado

Cuadro 1 – Resultados de los 16 Factores de Personalidad

De los resultados obtenidos en la muestra poblacional, observamos que los decatipos se encuentran en una distribución normal, es decir que no tenemos puntuaciones destacadas (decatipo < 3,5; o bien > 7,5).

Pero encontramos tres dimensiones en las cuales indica una tendencia hacia uno de los polos, y las desarrollaremos.

- **Factor G, atención a las normas** esta escala contrapone los conceptos de superyo débil (polo negativo), típico en individuos reacios a aceptar las normas morales del grupo y de fuerza del superyo (polo positivo), presente en los individuos rectos y moralmente íntegros. El puntaje nos acerca al polo positivo, donde encontramos características de personas perseverantes, organizadas, responsables, dominadas por el sentido del deber, escrupulosos y moralistas. En el trabajo prefiere rodearse de personas trabajadoras.

Estas características apuntan individuos que pueden obtener grandes logros en ocupaciones que demanden autodisciplina y precisión.

- **Factor I, sensibilidad** analiza la sensibilidad de la persona. La media de nuestra población nos indica un valor, algo por debajo de la media, nos acerca al polo negativo. Esto le confiere los rasgos a una persona capaz de sobreponerse ante las dificultades sin dejar que le afecten, realistas, algo dura, impasible, con entereza, difícil de conmover. Es firme y consistente, perseverante y dueño de sí mismo.

- **Factor L, Vigilancia** evalúa la confianza que ofrece una persona a los motivos e intenciones de los demás. La media de nuestra población asume una distribución normal, con tendencia hacia el polo positivo.

Este polo confiere características de personas precavidas, suspicaces, no son fáciles de engañar o manipular.

Los demás factores se encuentran dentro de la distribución normal de la media. Por lo tanto se atribuye a un equilibrio de los individuos de la muestra tomada.

Discusión

Muchas investigaciones se han realizado para evaluar la relación entre personalidad y rendimiento en los deportes.

Los psicólogos del deporte que se han centrado en la investigación de la personalidad, se han interesado en la relación ABC (Affect, Behavior, Cognitions). Estos hacen referencia al afecto como emociones o sentimientos (Affect), la conducta como manifestación de actos (Behavior) y las cogniciones como proceso de pensamiento (Cognitions), que intervienen en la formación de la personalidad del deportista (Vealey, 2002).

Morgan²⁵ (1980) investigó el tema de forma exhaustiva. Sus investigaciones arrojaron la relación constante entre personalidad y rendimiento deportivo cuando se elimina la distorsión de la respuesta y los datos que se analizan se utiliza un enfoque multi-variado.

Harris²⁶ y Kane²⁷, describen rasgos de personalidad que correlacionan con la actuación atlética. Estos autores aceptan que la personalidad del deportista se caracteriza por su extraversión, dominancia, agresividad social, control emocional, baja ansiedad y autoconfianza. *“Parece (Harris), que aquellos individuos que persisten en el deporte competitivo tienden a tener similares perfiles de personalidad”*.

Martens²⁸ y Rushall²⁹ afirman que los rasgos de personalidad no tienen importancia a la hora de explicar diferencias entre atletas a diferentes niveles y entre éstos y los que no lo son.

²⁵ Morgan, W.P. *“Sport personology: the credulous-skeptical argument in perspective”*. En: Straub, W. Sport psychology: an análisis of athlete behavior. New Cork, Mouvement Pub. 1978.

²⁶ Harris, D. *Involvement in sport: a somatopsychic ratio nale for physical activity*. Philadelphia, Lea & Febiger, 1973.

²⁷ Kane, J.E. *“Personality research: the current controversy and implications for sport studies”*. En: Straub, W. Sport psychology: an análisis of athlete behavior. New Cork, Mouvement Pub. 1978.

²⁸ Martens, R. *Joy and sandez in children´s sport*. Cham paing, Human Kinetics, 1978.

En nuestro estudio que toma la personalidad y el alto rendimiento, encontramos que las deportistas que presentan un equilibrio en sus rasgos de personalidad, entendiéndose por equilibrio en relación a las dimensiones de segundo orden del test de Cattell:

- Extraversión + o Extraversión –
- Ansiedad + o Ansiedad –
- Independencia+ o Independencia –
- Dureza + o Dureza –
- Auto control + o Auto control –

A sí mismo, en tres factores de la personalidad hallamos tendencia hacia uno de los polos. En el caso del factor de atención a las normas (factor G) expone que las jugadoras tienen una tendencia a la perseverancia, responsables. La personalidad de estas deportistas presentan auto disciplina, esto se verá reflejado en la continuidad del entrenamiento, la concentración que disponen en los mismos. Para el deportista de alto rendimiento, es tan importante la competición como las horas antes y después de competir. El descanso correcto y la alimentación adecuada son factores que afectan las capacidades del individuo. Por eso es importante este rasgo de personalidad, ya que no atender a estos factores, afectará el rendimiento.

Estas deportistas poseen una tendencia hacia la autoexigencia, el orden y la perfección. Estos rasgos describen la responsabilidad y consistencia con la que toman al deporte, profesionalmente. Niveles adecuados de autoexigencia, son eficientes para la competitividad. Además se necesita un cierto orden para alcanzar los objetivos propuestos, no solo individuales, sino grupales.

Así mismo estas jugadoras exponen una tendencia hacia personas realistas, capaz de sobreponerse, perseverante, algo dura, con entereza, difícil de conmover (Factor I).

En deportistas que dejan su casa desde muy jóvenes, que viajan constantemente, este rasgo de personalidad es de suma importancia. Además de la lejanía de la familia, el jugador tendrá que poder sobreponerse de situaciones frustrantes, como ser; perder un campeonato, lesiones, o en momentos de bajo rendimiento.

Por último el factor de vigilancia (factor L), nos dio una tendencia hacia personas precavidas, suspicaces no fáciles de engañar o manipular. Si bien este factor podríamos

²⁹ Rushall, B.S. "Alternative dependent variables for the study of behavior in sport". En: Landes, D. Psychology of sport and motor behavior. Vol II Pennsylvania, State University, 1975.

pensarlo como no conveniente para personas que integran un grupo, contrariamente dicho rasgo puede tener relevancia en determinadas situaciones.

Por ejemplo en situaciones de cambio de equipo, será beneficioso que el deportista sea precavido en principio, en relación de con quien y como se relaciona.

Las personas evaluadas en nuestra investigación, han estado en por lo menos dos equipos en su trayectoria deportiva. En el desarrollo hicimos referencia a la importancia de la cohesión de grupo para el mejor rendimiento, la cohesión no estará vinculada al ser amigo del compañero de equipo, sino al saber el rol que este tiene dentro del equipo, sin establecer algo más que eso. Evitar las manipulaciones dentro del equipo será un aspecto importante para la convivencia y subsistencia del equipo.

Si tomamos las dimensiones de segundo orden, observamos que en la escala de ansiedad, los resultados demostraron en las jugadoras un nivel de ansiedad medio. Este rasgo es de suma importancia ya que, en niveles moderados, será beneficiosa para la activación, logrando buenos resultados en situaciones de rápida decisión.

En la dimensión de extraversión, observamos a jugadoras que responderán adecuadamente ante las demandas del medio. Esta dimensión se relaciona directamente con la ansiedad, característica explicada previamente.

El básquet es un deporte en equipo. En todo equipo se busca generar deportistas que se desarrollen cómodamente dentro de un grupo, donde puedan considerar las aplicaciones de las demás compañeras. Hay situaciones donde las jugadoras deberán asumir riesgos, y tendrán que ofrecerles a sus compañeras tranquilidad y seguridad, este rasgo podemos observarlo en la dimensión independencia.

Todo deporte se rige por reglas, reglas que se establecen no solo para el juego sino también para la convivencia propia de todo grupo. Los resultados de la investigación nos indican que estas jugadoras acatan las normas, se desenvuelven bien en grupos (factor G). Además presentan una tendencia hacia la reflexión, prudencia y la seriedad.

Por lo tanto vemos que estas deportistas de alto rendimiento presentan una personalidad con rasgos equilibrados, con tendencias hacia la reflexión, niveles adecuados de ansiedad, auto exigencia, perfección, donde se desarrollan adecuadamente en un grupo y son responsables en sus actividades.

Conclusión

A continuación expresamos las conclusiones obtenidas con el desarrollo de esta presentación.

Respecto al primer interrogante del trabajo *¿el rendimiento exitoso de un deportista depende del tipo de personalidad?* Podemos decir que esta investigación dio como resultado que los deportistas de alto rendimiento en básquet femenino, conforman una personalidad equilibrada en todos sus factores.

Es decir, que asumiendo una distribución normal en la media de todos los factores de personalidad, encontramos un equilibrio de los polos, no se presenta rasgos de personalidad marcada hacia un polo, positivo o negativo, presentando una característica de estabilidad en la media de los casos.

Podemos establecer una relación positiva entre el rendimiento y la estabilidad, este último como opuesto a la ansiedad, la extroversión-introversión, independencia-dependencia.

Destacamos esta relación entre rendimiento y estabilidad, la ventaja que obtienen los deportistas de alto rendimiento, cuentan con rasgos que les permiten afrontarlas exitosamente.

Como es sabido en toda competición hay momentos claves, en los cuales la conducta del deportista puede variar según sus rasgos de personalidad, y determinar cómo se desenvolverá en esa situación.

En el deporte, hay momentos del juego en los cuales un sujeto tiene en sus manos la última bola de un partido, y con ella definirá el éxito o no para su equipo. Esta situación, para un deportista regular, puede hacerlo sentir extremadamente presionado, tensionado y generarle ansiedad. Estas emociones jugarán un papel determinante a la hora de resolver la situación. Pero para el jugador de alto rendimiento, estas son las situaciones en las que se sienten cómodos. Cargar con la responsabilidad de tener en sus manos la última pelota, y ser ellos quienes definan con su conducta, el resultado del partido.

Comparando esta situación explicada, se ve bien representado, como frente a la misma situación, el mismo ambiente, la conducta del sujeto varía, *dependiente de la personalidad del mismo*.

Los deportistas de alto rendimiento presentan un equilibrio en sus rasgos de personalidad, lo cual los beneficia en situaciones competitivas, desenvolviéndose con confianza en sí mismos, logrando resolver exitosamente cualquier situación.

Referencias

- Allport, G.W., *La personalidad su configuración y desarrollo*, Editoria Herder, Barcelona, 1986.
- Bandura, A. *Social learning theory*. New York, Prentic Hall, 1977.
- Cox, R.H. “*Psicología del deporte, conceptos y sus aplicaciones*” 6° Edición. Editorial Medica Panamericana S.A., Madrid, España, 2009.
- Dosil Díaz, J. “*Psicología y rendimiento deportivo*”, Ediciones Gersam, Abril, 2002.
- Dosil Díaz, J. “*Psicología de la actividad física y del deporte*” Mc Graw-Hill/Interamericana de España, S.A, 2004.
- Eysenck, H.J., *The structure of human personality, Methuen's manuals of modern psychology*, London, Methuen, 1970.
- Freud, S. “*Obras Completas, El yo y el ello y otras obras (1923-1925)*”, Amorrortu Editores, Pág.49. Bs As.-Madrid.
- Garry, L.M. “*Psicología del deporte, guía práctica del análisis conductual*” Pearson Educación, S.A. Madrid (España), 2008.
- Garzarelli, J. “*El refuerzo positivo y el alto rendimiento*” www.psicologia-online.com/ebooks/deporte/refuerzo.shtml Universidad del Salvador, Argentina.
- Harre, D. “*Teoría del entrenamiento deportivo*”, Editorial Stadium S.R.L. Alemania, 1984.
- Harris, D. *Involvement in sport: a somatopsychic ratio nale for physical activity*. Philadelphia, Lea & Febiger, 1973.
- Kane, J.E. “*Personality research: the current controversy and implications for sport studies*”. En: Straub, W. *Sport psychology: an análisis of athlete behavior*. New Cork, Mouvement Pub. 1978.
- Mora Merida, J.A. y Chapado de la Calle, F (editores) “*Visión actual de la psicología del deporte*”. Wanceulen, editorial deportiva, S.L. Sevilla, Universidad de Malaga, 2008.

- Morgan, W.P. “*Sport personology: the credulous-skeptical argument in perspective*”. En: Straub, W. *Sport psychology: an análisis of athlete behavior*. New Cork, Movement Pub. 1978.
- Martens, R. *Joy and sandez in children´s sport*. Cham paing, Human Kinetics, 1978.
- Laplanche, J. y Pontalis, J.B. “*Diccionario de Psicoanálisis*” Editorial Paidós, París 1967.
- Pichon Rivere, E., Quiroga, Ana P., *Informe para la Asamblea de Evaluación Institucional – Primera Escuela Privada de Psicología Social*. 1972.
- Rudik, P.A. “*Psicología de la educación física y el deporte*”. La Habana. Pueblo y Educación. 1973.
- Rushall, B.S. “*Alternative dependent variables for the study of behavior in sport*”. En: Landes, D. *Psycho logy of sport and motor behavior*. Vol II Pennsylvania, State University, 1975.
- Skinner, B.F. “*Cumulative Record*”, Nueva York, Appleton-Century-Crofts. Traducción española: *Aprendizaje y comportamiento*. Barcelona, Martínez Roca 1985.
- Thomas, A. “*Psicología del deporte*”, Editorial Herder, Barcelona, 1982.
- Valdés Casal, H.M. “*Personalidad y deporte*”. Inde Publicaciones, Barcelona, España, 1998.
- White, R. “*Motivation reconsidered: the concept of compe tence*” *Psychological Review*: 66, 1959.