

LOS ASPECTOS PSICOLÓGICOS DEL ESTADO DE FORMA: REVISIÓN Y PROPUESTA DE ESTUDIO.

Luis Casáis Martínez¹, Joaquín Dosil Díaz²

¹ Departamento de Didácticas Especiales, Facultad de Ciencias de la Educación de Pontevedra, Universidad de Vigo, España.

² Departamento de Psicología Evolutiva y de la Comunicación, Facultad de Ciencias de la Educación de Pontevedra, Universidad de Vigo, España

RESUMEN:

Se presenta una revisión del concepto *estado de forma deportivo*, entendido como un fenómeno global configurado por parámetros físicos, técnicos, tácticos y psicológicos. El mejor estado para alcanzar los logros deportivos en las competiciones importantes parece acompañarse por un estado mental ideal, abordado de diferentes maneras en virtud de la variable psicológica que los autores creen que define mejor ese estado (nivel de activación, autoconfianza,...), dando lugar a diferentes constructos explicativos (autoeficacia percibida, zona de funcionamiento óptimo, estado de flow,...). Se repasan las aportaciones más significativas al respecto y se propone un modelo de estudio, que pretende integrar la complejidad de estas variables.

Palabras clave: forma deportiva, variables psicológicas, autoeficacia, estado de flow.

INTRODUCCION:

Matveiev (1983) define la *forma deportiva* como el mejor estado para la realización de los logros deportivos, adquirido a través del proceso de entrenamiento, es decir, la unidad de todos los aspectos para la predisposición óptima, tanto física, como técnica, táctica y psicológica para la consecución del éxito deportivo. Es el resultado de los grados de adaptación que el organismo alcanza por acción de las cargas específicas o globales de entrenamiento. La forma deportiva se caracteriza por ser un fenómeno plural, que abarca todos los aspectos de la capacidad de rendimiento del deportista: físicos, tácticos, técnicos y psicológicos. Estos elementos se deben entender como inseparables, constituyendo un todo armónico en el momento de forma deportiva.

Bompa (1983), considera que el entrenamiento es un proceso complejo, organizado y planificado sobre varias fases que se producen de forma secuencial, y que van originando diferentes niveles o estados de forma:

- nivel de forma general (*degree of training*), que corresponde a un estado elevado de factores condicionales y de alto perfeccionamiento de todas las aptitudes requeridas para la práctica de la modalidad deportiva,
- nivel de alta forma (*athletic shape*), se caracteriza por un estado de rendimiento del deportista próximo al máximo,
- nivel de máxima forma o *pico de forma (peaking)*, corresponde al nivel de máximo rendimiento deportivo, siendo puntual y no pudiendo prolongarse demasiado en el tiempo.

En la mayoría de los deportes, el rendimiento deportivo ha de optimizarse de cara a los momentos más decisivos de la temporada, las *competiciones principales o importantes*. Así, ante las competiciones principales del deportista, no basta con adquirir un nivel cualquiera de forma, sino que se buscará el mejor nivel posible para afrontarla y lograr los objetivos máximos. Ese estado de rendimiento máximo se considera vinculado fundamentalmente a cambios adaptativos de carácter biológico y psicológico que se producen en el deportista por efecto del entrenamiento y que se traducen en un aumento de su capacidad de rendimiento.

- La parte psicológica del estado de forma: el estado mental para competir

Los factores de los que depende el rendimiento de un deportista en competición son múltiples, manifestándose en una estructura interrelacional compleja.

En este trabajo nos centramos en el aspecto psicológico. A lo largo del tiempo se han propuesto diferentes modelos que pretenden dar cuenta de este componente del rendimiento deportivo en competición. La mayoría defienden que el contenido psicológico se puede explicar mediante una serie de variables psicológicas en interacción (Jackson et al, 2001), lo que incrementa la complejidad del proceso de entrenamiento-competición.

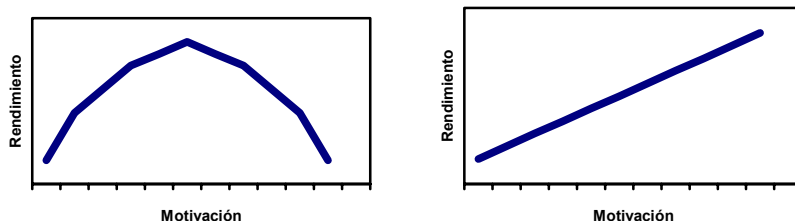
El entrenamiento ha de ser un proceso que lleve a adquirir las habilidades necesarias para rendir en competición (centrarnos en la tarea, controlar las distracciones, alcanzar el nivel de activación adecuado, pensar positivamente, etc.), por lo que debemos conseguir a través de él un *estado mental ideal* para competir (Orlick, 2003).

Han sido varios los intentos de delimitar esta parte mental del rendimiento deportivo. Las diferentes denominaciones que se han ofrecido (*perfil del iceberg, zona óptima de funcionamiento, estado de flow, etc...*) son explicaciones con un nexo común, dependiente del peso que se le otorga a cada variable psicológica. A continuación se revisan algunas de ellas:

- El nivel óptimo de activación:

El acercamiento más clásico que establece relaciones entre variables psicológicas y rendimiento motor podríamos situarlo en la *hipótesis del nivel óptimo de activación, o modelo de la U invertida* (Yerkes y Dodson, 1908), que defendía la existencia de un nivel óptimo de activación para lograr el máximo rendimiento, de manera que éste no se alcanzaría con estados mínimos o máximos de activación, sino en niveles intermedios, algo que se enfrentaba a una relación lineal entre activación y rendimiento o *teoría del drive*.

Fig. 1.- Relación entre el rendimiento y el nivel de motivación: la hipótesis de la U invertida frente a una relación lineal (Yerkes y Dodson, 1908).



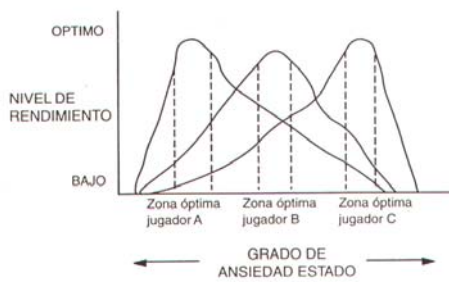
Posteriormente, los propios autores matizaron su propuesta, de forma que ese nivel no sería único y universal sino que estaría en dependencia con el grado de dificultad de la tarea. Así, tareas difíciles requerirían un menor grado de motivación que las fáciles.

Esta concepción fue utilizada y matizada hasta la década de los setenta, desde numerosas perspectivas (Landers y Arent, 2001; Gould y Krane, 2002), evidenciándose incapaz de explicar de forma específica la relación entre rendimiento y nivel de activación.

Entre los factores que invalidaban el modelo están, las diferencias entre los distintos componentes de la activación, ya que el componente cognitivo y somático o fisiológico afectarían de forma diferente a la ejecución (Jones y Hardy, 1990), tal como postula la *Teoría multifacética de la ansiedad* (Burton, 1988; Martens et al, 1990).

También en su momento la *Teoría de la inversión (Reversal Theory)* incidió en estas diferencias, ya que la experiencia del arousal dependerá de cómo la persona interprete su propio estado, de manera que el bajo nivel de activación puede sentirse como placentero o relajante, o, por el contrario, como aburrimiento, en función de la orientación motivacional del deportista (Kerr, 1993). Por ello, es crucial entender esta relación no como un modelo de funcionamiento universal sino, muy al contrario, de percepción individual. De esta manera, cada deportista necesitaría un grado individualmente adaptado de activación.

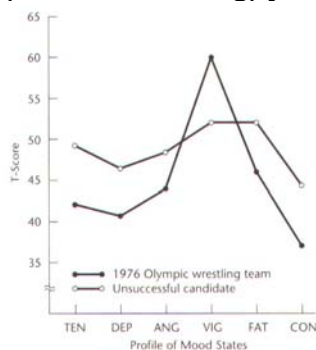
Fig. 2- Nivel de activación óptimo para distintos deportistas (Mayor y Cantón, 1995)



- El perfil del iceberg

En línea de lo apuntado en la Teoría de la U invertida, con referencia al nivel óptimo de activación, y con el objetivo de examinar el perfil mental de los deportistas de éxito, Morgan (1980) aplicó al ámbito deportivo el POMS (*Profile of Mood States*). Morgan encontró que, en los momentos cruciales de la temporada, que coincidían con los mejores rendimientos, los deportistas obtenían un perfil de estado de ánimo que se correspondía con bajas puntuaciones en estados negativos como la fatiga, el cansancio, la depresión, y altas puntuaciones en vigor, lo que gráficamente conformaba un perfil típico, el *perfil del iceberg* (Morgan, 1980; Morgan y Johnson, 1978; Morgan et al, 1988).

Fig. 3- Puntuaciones en el POMS de un grupo de deportistas en su pico de forma (Perfil del iceberg) y un grupo de deportistas control (Morgan, 1980).



- Zona individual de funcionamiento óptimo

Finalmente, el modelo que configura de forma más eficaz la relación entre el nivel de activación y el rendimiento es el propuesto por Hanin (1995). Hanin ya había advertido que el nivel óptimo no se da siempre en el punto medio de la curva, y que más de un punto, se trata de una banda o franja en cuyo recorrido los deportistas encuentran la zona personal óptima para la ejecución, como posteriormente veremos.

El modelo IZOF (*Individual Zone of Optimal Functioning*) presenta una propuesta innovadora, por cuanto intenta identificar los estados individuales ideales para rendir al máximo nivel. Este acercamiento ideográfico, que respeta la individualidad, propugna que cada deportista tiene sus propios valores en las diferentes variables psicológicas que lo hacen encontrarse en su mejor estado (Hanin, 1995, 1997, 2000).

- Las sensaciones en el pico de forma.

Al definir el pico de forma deportiva Matveev (1983) ya puso de manifiesto que se configuraba, preferentemente en base de percepciones especializadas del deportista en la ejecución de su modalidad deportiva, alcanzado en los mejores momentos de preparación de la temporada (ante competiciones principales o importantes). Privette (1982, 1983) ha definido el pico de forma como el rendimiento que sobrepasa la media del rendimiento habitual, o como aquellos episodios de rendimiento superior.

Se caracteriza psicológicamente por el incremento de las percepciones especializadas, la elevación de las posibilidades de orientación consciente del movimiento, una mayor capacidad volitiva para soportar tensiones, y una mayor predisposición emocional hacia la competición (Matveev, 1983). El deportista anticiparía la percepción de este estado de forma a través de sensaciones especiales, como por ejemplo “el sentido del agua en los nadadores”. También Bondarchuk (1988) reconoce que las sensaciones corporales, el ritmo de los movimientos, las percepciones fisiológicas y sensomotrices, los estados emocionales y cognitivos,... son aspectos que definen en el deportista el estado de forma óptimo.

En esos momentos de máximo rendimiento deportivo, los deportistas se encuentran por tanto en un estado característico. Quizás el referente más clásico al respecto del estado psicológico ideal, adquirido en los momentos más altos de forma deportiva sea la denominación de *peak performance* (Williams y Krane, 2001). Estos autores identificaron una serie de características psicológicas que se daban en los momentos de rendimiento máximo, después de revisar diferentes estudios (Ravizza, 1977; Loehr, 1984; Garfield y Bennet, 1984, 1987; Gould et al, 1992; Eklund, 1994, 1996): relajado mentalmente y físicamente, con gran autoconfianza/optimista, centrado en el presente, cargado de energía, conciencia extraordinaria, sensación de control y ausencia de miedo.

- El estado de flow.

Para otros autores, el estado ideal para competir, alcanzado en pocas ocasiones como el pico de forma se asemeja a una experiencia óptima, estado de fluencia, o simplemente estado de *flow* (Csikszentmihalyi, 1975, 1990; Jackson, 1992, 1996, 2000; Jackson y Csikszentmihalyi, 2002; Jackson y Roberts, 1992). Dicho estado se caracterizaría por un estado de conciencia en el que el deportista está totalmente absorto en su ejecución hasta excluir cualquier otro pensamiento o emoción, logrando una focalización completa (aspecto similar al estado de *cocoon* que describía Williams (2001)), se da una experiencia armoniosa que permite economizar el esfuerzo, y proporciona un grado de disfrute elevado. Para Jackson y Csikszentmihalyi (2002) el estado de fluencia requiere un equilibrio positivo entre los desafíos a afrontar y las habilidades que crees tener, relación idéntica a la Bandura (1977, 1986) denominará autoeficacia percibida. También señalan la relación entre este estado de fluencia y las metas de tarea o realización (Jackson y Roberts, 1992; la percepción de control interno en lo que respecto a las atribuciones (Jackson, 1992, 1995), y los niveles de activación óptima (Hanin, 1995).

- La percepción de autoeficacia.

Tras ser definido el concepto de *autoeficacia percibida* (Bandura, 1977, 1982, 1986), muchos reconocieron gran similitud del concepto con el estado de forma específica del deportista (Gill, 1986; Pinto Pereira, 1989). Para Bandura, la autoeficacia percibida es un componente específico de la autoconfianza, que refleja el grado de convicción según el cuál el sujeto cree afrontar con altas posibilidades de éxito una tarea concreta, en base a sus posibilidades actuales.

La autoeficacia, se configura en base a varios aspectos, especialmente los logros anteriores a la hora de afrontar tareas similares, y las percepciones especiales del sujeto derivadas de sus estados físicos. Ello lleva a que las sensaciones específicas del deportista en su ejecución sean reflejo de su percepción de autoeficacia, y ésta es, según muchos, la variable fundamental que define el estado mental ideal para competir.

PROPUESTA DE ESTUDIO DESDE LA TEORÍA COGNITIVO SOCIAL.

Se encuentra en curso un estudio en el que pretendemos configurar un modelo que integre e interrelacione diferentes variables psicológicas en los momentos de máxima forma deportiva, basado en el flujo comportamental que establecen la motivación (orientación de metas), la autoeficacia, los estados de ánimo y las atribuciones causales, siguiendo el modelo de la *Teoría Cognitivo Social* (Bandura, 1986).

La Teoría Cognitivo Social se ocupa de analizar como las personas se enfrentan a una situación, en términos comportamentales, afectivos y cognitivos, teniendo en cuenta las condiciones particulares de la situación (Escartí, 2002). Bandura planteó tres tipos de variables cognitivas con efectos motivacionales, que pertenecían a la categoría de factores personales del modelo triádico: las expectativas, las atribuciones causales y las intenciones de meta. En este contexto, la naturaleza de las personas se define sobre la base de un cierto número de capacidades básicas que incluyen tanto las estructuras cognitivas, como los procesos de motivación, que influyen en la conducta, y en las respuestas emocionales que producen. Estas capacidades básicas son para Bandura (1986): la capacidad simbolizadora, la capacidad vicaria, la capacidad de previsión y de predicción, la capacidad autorreguladora y la capacidad de autorreflexión.

Dentro de la capacidad de previsión y predicción se encuentran las metas u objetivos de la conducta que se plantean los sujetos, y que son los marcos orientadores de la conducta intencional de las personas. Dentro de la capacidad de autorreflexión se encuentra la autoeficacia. Los juicios de autoeficacia son los que realizamos las personas acerca de nuestras capacidades para enfrentarnos efectivamente a las demandas que nos plantean las distintas situaciones de la vida. Las percepciones de autoeficacia orientan al sujeto en la medida en que pueden lograr los objetivos o metas que se han propuesto. En este sentido, en el ámbito que nos atañe, el deportivo, para realizar esta estimación, son vitales las autopercepciones que provienen de nuestro estado físico y emocional.

Por último, dentro de la capacidad de autorreflexión se sitúan los procesos de atribución causal, mediante los cuales las personas buscamos explicar las causas del resultado de nuestro comportamiento. La caracterización de estas causas marcará de forma decisiva el comportamiento futuro de las personas.

Podríamos decir que ese flujo comportamental comienza con la meta que el deportista se ha marcado para abordar una conducta decisiva (competición). De esta manera, el primer paso que dirige la conducta (en dirección e intensidad) es de origen motivacional. El deportista puede orientar su conducta a la superación de los rivales (orientación al ego) o bien hacia la superación de uno mismo (orientación a la tarea). Una orientación hacia la tarea le permite tener una fuente de motivación intrínseca mucho más fuerte. Cuando se acerca la competición, el deportista realiza una autoevaluación de su estado interno, marcado de forma decisiva por sus estados anímicos. Sabemos que los estados óptimos para competir que se logran en momento de alta forma deportiva se acompañan de estados anímicos positivos, lo que incrementará en el deportista su percepción de confianza ante la competición (autoeficacia percibida).

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:

- Bandura, A. (1977). Self efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Journal of research in personality*, 20, 460-473.
- Bandura, A. (1982). Self efficacy mechanism in human agency. *American psychologist*, 37, 122-147.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall
- Bompa, T. (1983). *Theory and methodology of training*. Dubuque, IA.: Kendall Hunt.
- Bondarchuk, A. (1988). Constructing a training system. *Track Technique*, 102, 3254-3259.
- Burton, D. (1988). Do anxious swimmers swim slower?: Reexamining the elusive anxiety-performance relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 45-61.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper.
- Eklund, R. C. (1994). A season long investigation of competitive cognition in collegiate wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 65, 169-183.
- Eklund, R. C. (1996). Preparing to compete: A season-long investigation with collegiate wrestlers. *The Sport Psychologist*, 10, 111-131.

- Escartí, A. (2002). La teoría cognitivo social en el estudio de la práctica de ejercicio. En S. Serpa y D. Araujo (eds.). *Psicología do desporto e do exercicio* (pp. 105-120). Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Garfield, C. A., y Bennett, H. Z. (1984). *Peak performance: Mental training techniques of the world's greatest athletes*. Los Angeles: Tarcher.
- Gill, D. (1986). *Psychological dynamics of sport*. Champaign, IL.: Human Kinetics.
- Gould, D. y Krane, V. (2002). The arousal athletic performance relationships: Current status and future directions. In T. S. Horn (ed), *Advances in sports psychology* (pp 119-142). Champaign, IL.: Human Kinetics.
- Gould, D., Eklund, R. C., y Jackson, S. A. (1992). 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: Mental preparation, precompetitive cognition, and affect. *The Sport Psychologist*, 6, 358-382.
- Hanin, Y. L. (1995) Individual zones of optimal functioning (IZOF) model: An ideographic approach to performance anxiety , en K. Henschen, y W. Straub, (eds.) *Sport psychology: An analysis o athlete behavior* (pp. 103-119). Longmeadow, Ma.: Mouvement Publications.
- Hanin, Y. L. (1997). Emotions and athletic performance: Individualized zones of optimal functioning model. *European Yearbook of Sport Psychology*, 1, 29-72.
- Hanin, Y. L. (2000). *Emotions in sport*. Champaign, IL.: Human Kinetics.
- Jackson, S. A. (1992). Athletes in flow: A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, 161-180.
- Jackson, S. A. (1995). Factors influencing the occurrence of flow states in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7, 138-166.
- Jackson, S. A. (1996). Toward a conceptual understanding of the flow experience in elite athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67, 76-90.
- Jackson, S. A. Y Csikszentmihalyi, M. (2002). *Fluir en el deporte*. Barcelona: Paidotribo
- Jackson, S. A. y Roberts, G. C. (1992). Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. *The Sport Psychologist*, 6, 156-171.
- Jackson, S. A. et al (2001). Relationships between flow, selfconcept, psychological skills and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 129-153.
- Jones, G. Y Hardy, L. (1990). *Stress and performance in sport*. Chichester: Wiley.
- Kerr, J. H. (1993). An eclectic approach to psychological interventions in sport: Reversal Theory. *The Sport Psychologist*, 7, 400-418.
- Landers, D. M. y Arent, S.M. (2001). Arousal-Performance relationships. En J.M. Williams (ed.), *Applied sport psychology*. Mountain View, Ca.: Mayfield.
- Martens, R.; Vealey, R. S. y Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL.: Human Kinetics.
- Matveiev, L. P. (1983). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Moscú: Ráduga.
- Morgan, W. P. (1980). Test of champions: The iceberg profile. *Psychology Today*, 14 (2), 92-102, 108.
- Orlick, T. (2003). *Entrenamiento mental*. Barcelona: Paidotribo.
- Pinto Pereira, P. M. (1989). *Representação cognitiva de narrativas pessoais, autoconhecimento e padroes de ansiedade en atletas*. Porto: ISEF.
- Privette, G. (1982). Peak performance in sports: A factorial tipology. *International Journal o f Sport Psychology*, 13, 242-249.
- Privette, G. (1983). Peak experience, peak performance, and flow: A comparative analysis of positive human experiences. *Journal of personality and Social Psychology*, 45, 1361-1368.
- Ravizza, K. (1977). Peak experiences in sport. *Journal of Humanistic Psychology*, 17, 35-40.
- Williams, J. M. y Krane, V. (2001). Psychological characteristics of peak performance, En J.M. Williams (ed), *Applied Sport Psychology*, 4ª ed. Palo Alto, Ca: Mayfield.
- Yerkes, R. M. Y Dodson, J.D. (1908).The relation of strength of stimulus to rapidity oh habit formation. *Journal of comparative Neurology of Psychology*, 18, 459-482.