

Halterofilia: intervención psicológica en situación de competencia. Un esquema referencial **Weightlifting: psychological intervention in competitive situation. A referencial scheme**

Lic. Rodeloy Castellanos Cruz ¹

¹ Aspirante a Investigador, colaborador ISCF "Manuel Fajardo". Psicólogo Equipo Nacional de Levantamiento de Pesas. Miembro de la Comisión Técnica Nacional. avlopez43@inder.cu

RESUMEN

Este estudio investigó la pertinencia de un esquema referencial operativo capaz de orientar la acción del psicólogo en medio de la rápida dinámica de un evento pesístico. Se propone responder a las preguntas: cuál es el *por qué* de la intervención, *qué* hacer, *cómo* y *para qué*. Con este fin delinea presupuestos teóricos y procedimentales, metas posibles y, claro está, un programa de trabajo concreto.

Comparte y discute, por último, los resultados de una experiencia práctica sustentada en el enfoque expuesto. El saldo final parece satisfactorio. El pesista gana en efectividad, consistencia y mérito competitivo (grupo experimental) La diferencia respecto al grupo de control es ampliamente significativa.

Palabras clave: Esquema referencial, intervención, efectividad, encuadre.

ABSTRACT

This study investigated the pertinence of a referential and functional scheme capable to guide the action of the psychologist within the fast dynamics of a weight event . It is proposed answering to questions: Which one is the reason of intervention, what doing, how and what for. To this end, delineates theoretic and procedural budgets, possible goals and, a concrete schedule of work. Finally, it shares and discusses the results of a practical experience supported in risky focus. The ending balance seem satisfactory. The weight sportsman wins effectiveness, consistency and competitive merit (experimental group) The different in relation to the control group it is widely significant.

Key words: Referential scheme, Intervention, effectiveness, framework.

INTRODUCCIÓN

El presente estudio procura determinar la pertinencia de un *Esquema Conceptual Referencial Operativo* que posibilitaría acercarse en forma viable a, quizás, uno de los problemas claves en la Halterofilia: la ineffectividad del levantador en situación de competencia.

A esta intención se suma el interés por definir la eficacia de un programa de intervención soportado sobre las bases del mencionado esquema. Quiere decir que nos moveremos en un espacio o nivel constructivo básicamente pragmático.

Dicho en otros términos, en estas páginas vamos a "lenguajear" lo teórico en busca de un inicial registro operativo que eleve la capacidad de impacto de nuestras acciones. Asumimos que "el gran reto del psicólogo empeñado en tareas profesionales está en la articulación de una «construcción pragmática operativa» que acapare para sí la posibilidad de representación empírica de los fenómenos con los que se encuentra en su práctica cotidiana y que por lo tanto permita una interacción con los mismos más cercana a su modo «real» de existencia [...], un sistema que favorezca el encuadrar su práctica profesional cotidiana desde la situación, desde el problema, desde la persona concreta,..." (1)

Se infiere que intentaremos dar respuesta, somera dado el espacio disponible, a una serie de preguntas esenciales: *el por qué* de la intervención, *su para qué* y, lo más importante y descuidado, *qué hacer* y *cómo*.

Con este fin el trabajo quedará convenientemente dividido en tres momentos, a saber: ESQUEMA, PROGRAMA y RESULTADOS.

ESQUEMA

Presupuestos

Este sería nuestro marco referencial, un conjunto de hechos cuya autenticidad está lo suficiente avalada y del cual obtenemos útiles representaciones acerca del problema de la ineffectividad y su manejo. A modo de resumen tendríamos:

- 1)** La relación Bienestar Psicológico - Alto Rendimiento Deportivo resulta controvertida, compleja y, en la actualidad, dilemática para el deportista en situación de competencia (2)
- 2)** El número de deportistas que logra mantener un foco óptimo durante la competencia es reducido como consecuencia del distrés (3)
- 3)** La maestría deportiva no exime al pesista del fenómeno de la interferencia e ineffectividad consecuente. Caso más ilustrativo: N. Suleymanoglu, Sydney 2000 (puede consultarse Mundo Psíquico, No. 1, 2001)
- 4)** El estrés competitivo exige comprenderse no sólo desde su carácter agudo sino, además, "acumulativo" Trátase de una variable dinámica que a lo largo del evento, en función del sentido de cada prueba, incrementa su valencia positiva o negativa.
- 5)** A esta cuestión se añade la inobviable Dimensión Temporal del fenómeno (4) Por lo común la urgencia en el tiempo complica el proceso de afrontamiento apareciendo como respuesta emergente la "hipervigilancia".
- 6)** Un enfoque transaccional en el que se contempla tanto la intensidad del estresor como la percepción de control de que es dueño el sujeto parece lo más adecuado a la hora de interpretar el estrés competitivo. Este modelo recibe apoyo de múltiples hallazgos fisiológicos (5)

7) En este sentido, la ansiedad competitiva es mejor entendida cubriendo dos dimensiones: Intensidad y Dirección. Se demuestra que la mayor capacitación integral del deportista le permite dirigir productivamente la ansiedad, llegando a tener efectos facilitadores (6)

8) El vínculo estrés — rendimiento refleja un patrón curvilíneo en el que se destaca la existencia de un *óptimum* variable e individual. En la medida que la tarea se complejiza, dicho punto idóneo tiende a ubicarse en un rango más estrecho, selecto y exigente.

9) El ser humano en general, el deportista en particular, es comprendido como sujeto propositivo y actualizante; fundamentalmente activo, conciente y potencial (7)

10) En Psicología del Deporte, más que en ningún otro campo, lo urgente no está en paliar el distrés sino, promover el eustrés; aquella activación positiva que facilita el afrontamiento transformacional y, de este modo, la salida triunfante de las crisis (8)

Carácter focal

La siguiente consideración nos parece igualmente importante a fin de concretar un plan de acción. La intervención en competencia es, definiendo, una gestión breve e intensa y, por lo tanto, de objetivos limitados. El propio sentido de la contienda deportiva, irrepetible y trascendente, nos obliga a ganar en precisión. En la disciplina que nos ocupa una alzada en vano llega a ser definitiva.

Se trata entonces de encuadrar el sector sobre el cual es necesario (y posible) actuar.

Inicialmente vamos a definir el problema, operativamente hablado, en términos de *una delimitación centrada en la situación*; aquello que "aquí y ahora" la situación permite y aconseja: facilitar, potenciar, multiplicar recursos.

Quiere decir que trabajamos sobre lo que el deportista puede llegar a actualizar en forma inmediata. Los determinantes endógenos y exógenos del problema (*handicaps* instalados o dinámica sujeto - entorno deficiente) quedan estratégicamente fuera, suponen un proceso de cambio que desborda el marco temporal de la competencia. En nuestro caso no se suprime ni se reconstruye, se orientan y optimizan los recursos disponibles.

Objetivos posibles

Hasta aquí hemos querido legitimar un problema y una misión en situación de competencia. Encuadramos esta última dentro de ciertos límites no reñidos con la propia situación pero, faltaría esclarecernos acerca de qué vamos a facilitar, potenciar, multiplicar.

La experiencia nos indica que, en el mundo de las pesas, toda intervención psicológica puede, necesita y debiera orientarse a:

1) Fomentar la ocurrencia de una *Respuesta Efectiva Mínima*: mínimo esfuerzo y mínimas consecuencias emocionales negativas.

2) Inducir, en forma complementaria, un estado emocional de *Animación Combativa* (9) Vivencia de auge, activación, intensidad, seguridad del éxito e inclinación a actualizar potencialidades. Esta intrigante combinación (puntos 1 y 2) ha sido destacada por más de un autor (10)

3) Hacer del evento una *Experiencia Emocional Desarrolladora*. Para el deportista élite la competencia ha de ser un espacio de reconsideración, aprendizaje vital de habilidades y marco de una relación interpersonal de contención y crecimiento (11)

4) Facilitar el *Desmontaje de Creencias No Constructivas*, especialmente aquellas de mayor incidencia: pensamiento catastrófico, autopunición y supuestos de baja tolerancia a la frustración.

5) Trabajar por la emergencia de una *Conmutación Sugestiva Auténtica* definida en los términos de cierta influencia ejercida sobre los procesos somáticos, sobre el curso del pensamiento, sentidos y voluntad del ser humano, esto es, una provocación intencional.

6) Dirigir el proceso de afrontamiento hacia la *Acción Directa*. Centrar al deportista en la manipulación del problema más que en la preocupación por su reactividad emocional manifiesta (5)

El lector atento reconocerá que cada uno de estos objetivos se halla sujeto a modulaciones cuantitativas. Su grado de realización (siempre posible) es singular y dependiente de los recursos que el pesista trae preformados. Justamente el carácter focal de la intervención no permite ir más allá. Este límite, vale recalcar, confiere mayor realismo y funcionalidad a nuestro rol profesional.

En síntesis, la naturaleza del problema de la ineffectividad (arista psicológica) el sentido de la intervención en competencia, sus criterios procedimentales y metas posibles a lograr; son estos los componentes de nuestro esquema, sinérgicamente entrelazados, y de los cuales se deriva: 1) un programa de acción, 2) un contrato tentativo entre entrenador, deportista y psicólogo.

PROGRAMA

El plan que traemos a colación puede tipificarse, en tanto método, como directivo, exhortativo y sugestivo. Estas son sus cualidades fundamentales. Constituye una expresión ecléctico - analítica al haber recogido lo supuestamente mejor de diversas estrategias de trabajo. Se ajusta a la rápida secuencia de los eventos competitivos en esta disciplina (Halterofilia) así como a la diversidad de sujetos posibles puesto que sus principios son básicos y cercanos al deportista. Respeta, además, el criterio de *mínima interferencia*.

Consta de dos aspectos:

1) Incorporación de elementos psicológicos en el calentamiento

a) Empleo de respiración diafragmática — sedante durante las pausas de recuperación (12) (La acción del pesista se apoya colocando una mano en su abdomen a la vez que se orienta el ejercicio)

b) Empleo de respiración y maniobras activantes a partir de intentos con 70 o 90 kgs. según la división. Este elemento alterna con el anterior y aparece desde que el

deportista se dispone a ejecutar (La acción del pesista se apoya con palmadas firmes y/o retroalimentación positiva)

c) Ensayo continuo e intenso del ritual competitivo personal a partir de los pesos antes señalados (Se refuerza el carácter completo y vivencial de esta maniobra. La orientación es a "enfocarse")

2) Planteamiento de una estrategia de desempeño mental

Tal estrategia se compone de una serie de *Ideas* y *Consignas* con las que "inundamos" al deportista (Se le habla generalmente al oído pasando de la 2da a la 1ra persona gramatical: Tú — Yo. El aspecto tonal de los mensajes se mueve en dos polos: neutralidad — énfasis)

Ideas

a) Esta tensión es necesaria. **Yo** la puedo convertir en energía.

b) Todos están tensos, la diferencia está en que **Yo** tengo una estrategia.

c) **Yo** siento que tengo el control de la situación.

d) **Yo** amo el desafío, puedo disfrutarlo.

Consignas

a) Explotarse al máximo en cada intento, no existe ni antes ni después, es este, sin reservas.

b) Borrar el resultado anterior (sea positivo o negativo) sólo existe la prueba por efectuar, concentrarse "Momento a Momento".

c) En mente sólo el mejor desempeño, la ejecución más exitosa.

d) Emplear al máximo de intensidad el ritual competitivo.

e) Transmitir la imagen de un luchador seguro mientras se acerca a la plataforma (actuar *como si ...*) pisadas firmes, frente en alto, respiración profunda, quietud interior.

Nótese que el programa en su conjunto conforma una unidad armónica en la que convergen casi simultáneamente todos sus elementos. La experiencia no rebasa los 30 minutos de duración. Constituye, en sí, una alternativa de respuesta al esquema de partida.

Resultados

Nos queda ahora, tal y como nos planteamos en un principio, evaluar el grado de ajuste del programa en cuestión (por lo común este momento resulta eliminado en la literatura) Para esto diseñamos el estudio que presentamos seguidamente.

Objetivos

- Verificar si la estrategia de trabajo implementada resulta significativamente eficaz. Con esto validaríamos, indirectamente, sus puntos de partida.
- Establecer el posible impacto de la intervención atendiendo al comportamiento característico de la variable Efectividad en la muestra.

Hipótesis de trabajo

Para este estudio se ha considerado que los pesistas de alto rendimiento cuando se someten al Programa expuesto elevan significativamente el número total de intentos válidos. Se trata de una hipótesis eminentemente descriptiva fundamentada en los presupuestos antes citados.

Sujetos

Constituyen la muestra todos los miembros del Equipo Nacional de Levantamiento de Pesas (Cuba) participantes en el recién concluido Campeonato Nacional de Mayores (Abril, 2001) Suman 15 sujetos de los cuales 6 integran nuestro Grupo Experimental. Los restantes 9 pesistas conforman el Grupo de Control. Este diseño muestral es básicamente arbitrario.

Variable independiente: Empleo del Programa de intervención psicológica ya conocido por nosotros.

Variable dependiente: La Efectividad del pesista operacionalizada a partir de la proporción de intentos válidos.

VARIABLES CONTROLADAS O DE CONFUSIÓN

Dominio de los pesos iniciales: Pruebas iniciales con más de seis repeticiones válidas en el mesociclo competitivo.

Progresión de intentos: La amplitud máxima del incremento entre intentos no excede los 5 kgs., especialmente si la prueba en cuestión rebasa el 100 % de la temporada.

Intensidad de pesos finales: Límite inferior de intensidad a un 98 % del mejor resultado alcanzado en el mesociclo competitivo; límite superior: no supera en más de 5 kgs. dicha marca.

Calidad deportiva: Nos atenemos a las Normas de Clasificación emitidas por la Comisión Técnica Nacional donde contemplamos desde una 1ra categoría hasta la categoría élite, pasando por el nivel internacional y sus respectivas candidaturas.

Estado de ansiedad: Este control se efectúa a partir de los puntajes del Inventario de Ansiedad - Estado de C. D. Spielberger (aplicación con 6 horas de antelación como promedio)

Modelo lógico

El hecho de contar con dos grupos muestrales homogéneos, al menos en sus aspectos más relevantes, hace del *Esquema de la inferencia por diferencia* (13) un modelo lógico apropiado a la hora de establecer la existencia (o la forma) de posibles relaciones entre las variables que estudiamos. Podemos resumir diciendo que "si un caso en el cual aparece el fenómeno que se investiga y otro caso en el cual no aparece tienen todas las circunstancias comunes excepto una, [...] la circunstancia única en la cual difieren ambos casos es la causa o parte indispensable de la causa de dicho fenómeno".

Análisis estadísticos

Para el tratamiento estadístico utilizamos en su vertiente descriptiva estadígrafos de posición, dispersión y deformación (14) En lo que respecta a la inferencia estadística hicimos uso de la prueba Chi cuadrada para el caso de dos muestras independientes con corrección por continuidad incorporada (15)

RESULTADOS

En la figura 1 se han incluido los porcentajes del grupo experimental (n1) y de control (n2). La diferenciación parece evidente. El cálculo de Chi cuadrada para estos datos arroja un valor de 7.07 con una probabilidad asociada conforme a la hipótesis de diferencias nulas de $0.005 > p > 0.0005$. Concluimos fácilmente que el grupo experimental resultó ser significativamente más efectivo que el grupo de control.

La media aritmética de fallos por grupos (este y otros datos pueden observarse en la tabla 1) permite afirmar que por cada error en n1 se generan proporcionalmente cuatro en n2.

El análisis de varianza (tabla 1) agrega que n2 rinde con un grado de consistencia menor, los niveles de efectividad se dispersan más ampliamente. Este hallazgo se ratifica y profundiza con el empleo de un estadígrafo de deformación. Utilizamos la ecuación de Pearson con este objetivo encontrando que, para n1, la curva de ineffectividad se distribuye simétricamente. Para n2, en cambio, dicha curva describe una moderada asimetría negativa (tabla 1) es decir, sufre un apuntamiento en su porción derecha. En otras palabras, el número de errores se incrementa en la medida que avanza la competencia.

Justo en esta dirección encontramos diferencias significativas, en cuanto a efectividad se refiere, para el movimiento de Envi6n (Chi cuadrada con valor de 4.57 y $0.025 > p > 0.01$ asociada)

Decidimos incluir , buscando mayor claridad, un análisis de la dinámica que sigue la variable efectividad intento por intento (ver figura 2)

Se observa que los señalamientos anteriores se resumen y justifican gráficamente aquí. Una somera lectura del diagrama aparece en la tabla 2.

Si bien los datos recopilados nos sugieren nuevas e interesantes preguntas, objeto quizás de futuras investigaciones, preferimos resumir acorde con nuestros objetivos que la intervención realizada parece participar de los siguientes efectos:

- 1- una elevación del *standard* general de efectividad;
- 2- mantenimiento o consistencia de estos niveles;
- 3- tendencia a ganar en mérito hacia el final de la competencia.

Las diferencias son, en este sentido, muy significativas entre los grupos muestrales.

DISCUSIÓN

El primer objetivo de nuestro trabajo ha sido clarificar las coordenadas en las que sería posible moverse eficazmente en situación de competencia. Como todo modelo, resulta restrictivo tanto en lo teórico como en lo procedimental. En este sentido nos señalamos la ausencia de un enfoque sistémico del problema (estilos de dirección, cohesión grupal, etc.) pero, esto obedece a nuestra intención. Centrarse en el individuo y sus recursos de base es una opción viable si el mismo no ha recibido preparación psicológica previa al evento (por las razones que sea)

Una visión general de nuestros datos muestra, no obstante, que los efectos de la intervención son positivos. El abordaje multimodal focalizado en posibles "puntos de urgencia" y sus consecuencias más inmediatas y específicas es, al parecer, lo más adecuado a la situación. Claro que esto implica todo el corolario de la brevedad: objetivos limitados, planificación, directividad y flexibilidad técnica.

Se comprende, además, que con lo que tenemos podría ya contractuarse la relación entrenador — psicólogo — deportista haciendo, quizás, una distinción importante entre los conceptos de *solución* y *alternativa* puesto que, el primero, genera esperas exageradas cercanas a la frustración.

Por último, aun cuando entendemos los resultados alcanzados desde diversas posturas teóricas ("Recursos totales de afrontamiento", "Activación de funciones yoicas", "Fuerzas salutogénicas") la experiencia nos motiva a arriesgar, en concordancia con el esquema del que partimos, los siguientes efectos explicativos del comportamiento de la variable Efectividad (17) 1) Mejoramiento del estado emocional: la ansiedad se reconduce 2) Levantamiento contextual de la autoconfianza, 3) Ampliación de los rangos de tolerancia personal a la frustración, 4) Comunicación más eficiente sostenida en el auto - reconocimiento interno, 5) Emergencia de respuestas adaptativas de mayor nivel y 6) Optimización de los procesos atencionales.

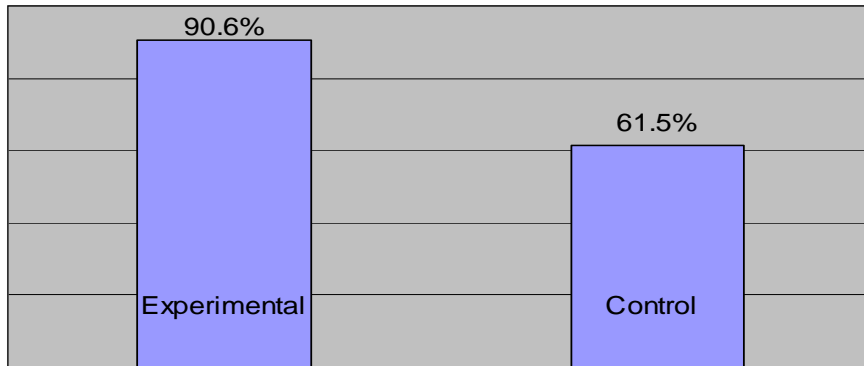


Figura 1. Porcentajes de efectividad en cada grupo muestral.

Tabla 1: Inefectividad: media aritmética, varianza y deformación.

	Media aritmética	Varianza	Deformación (Skp)
Grupo experimental	0.5	0.25	0
Grupo de control	3.3	0.56	- 0.8

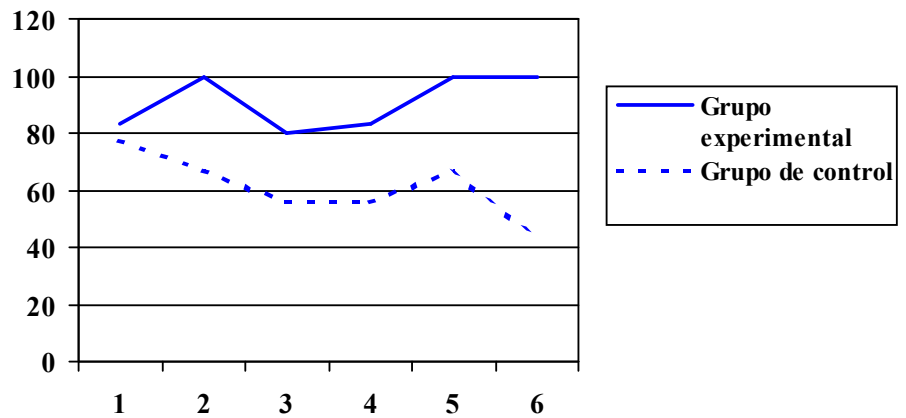


Figura 2. Diagrama de efectividad intento por intento.

Tabla 2: Comportamiento de la variable Efectividad atendiendo al orden de intentos.

Orden de intentos	Grupo experimental	Grupo de control
1ro	Niveles de efectividad inicialmente proporcionales	
2do	Efectividad	Efectividad
3ro	Efectividad Nivel inicial	Efectividad Caída continua
4to	Mantenimiento del nivel de efectividad intento previo	
5to	Efectividad Iguala 2do intento	Efectividad Iguala 2do intento
6to	Conservación del nivel alcanzado	Efectividad en "picada"

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1) Calviño M A. Funciones sin confusiones. De la torre de Babel a la práctica. Revista Cubana de Psicología 1997; 14 (1): 11 - 15.
- 2) Garcés de los Fallos E J, García C. Calidad de vida y deporte: ¿conceptos siempre compatibles?: incidencia y manejo del estrés en deportistas. Revista de Psicología del Deporte 1997; 12: 91 - 107.
- 3) García F E. El papel de las emociones en el deporte. 1. ed. Lima: Universidad de San Martín de Porres, 1997: 48
- 4) Guevara J J, Zaldívar D F, Roca M A. Reflexiones sobre el estrés. 1. ed. Brasil: RostHill, 1997: 63
- 5) Álvarez M A. Stress. Un enfoque integral. 1. ed. La Habana: Editorial Científico - Técnica, 1998: 24
- 6) Gutiérrez M. Ansiedad y rendimiento atlético en condiciones de estrés: efectos moduladores de la práctica. Revista de Psicología del Deporte 1997; 12: 27 - 44.
- 7) González F, Valdés H. Psicología humanista. Actualidad y desarrollo. 1. ed. La Habana: Editorial de Ciencias Sociales, 1994: 222
- 8) Gutiérrez J M. La promoción del eustrés. Revista Electrónica de Psicología 1998; 1, (2):. Disponible en: <http://www.psiquiatria.com/psicologia/Vol2num1/art-3.htm> [1 Febrero 1998].
- 9) Chernikova O A. Psicología de la competencia deportiva. En: Krivenko M, ed. Psicología. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1988: 443 - 461.
- 10) Loehr J E. Fortaleza mental en el deporte. Cómo alcanzar la excelencia atlética. 2. ed. Buenos Aires: Planeta, 1986: 44
- 11) Cevelló E, Escartí A, Balagué G. Relaciones entre la orientación de meta disposicional y la satisfacción con los resultados deportivos, las creencias sobre la

causa de éxito en deporte y la diversión con la práctica deportiva. Revista de Psicología del Deporte 1999; 8 (1): 7 - 19.

12) Grenet E S, Martínez B F. Relajación. 1. ed. La Habana: Academia, 1990: 48

13) Nagel E, Cohen M. Introducción a la lógica y al método científico. 2. ed. Buenos Aires: Amorrortu Editores, 1973: 78

14) Linares G. Estadística general. 1. ed. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1983.

15) Siegel S. Diseño experimental no paramétrico aplicado a las ciencias de la conducta. 2. ed. La Habana: Edición Revolucionaria, 1972: 133

16) Calviño M A. Orientación psicológica. Esquema referencial de alternativa múltiple. 1. ed. La Habana: Editorial Científico – Técnica, 2000: 152.