

Centro de Investigación Médico-Deportiva  
Residencia Joaquín Blume de Barcelona

# ANÁLISIS PSICOLÓGICO DE LA COMPETICIÓN DEPORTIVA

J. ROIG - IBÁÑEZ.

1.0. En el núm. 17 de esta Revista publicábamos un estudio sobre el «Sport-lips-training», verificado desde el triple ángulo FENOMENOLÓGICO, PSICOLÓGICO y PSICOTOPOLÓGICO; decíamos al respecto:

a) *Fenomenológicamente*, tres notas determinan el concepto del «Sport-lips-training», cuales son el *perfeccionamiento progresivo* que se alcanza por el ejercicio gradual; la *automatización* y la *funcionalidad óptima*, objetivo de todo el proceso educativo-deportivo.

Por eso lo definíamos como «Modificación accidental, formativa e intencional de las facultades atléticas».

b) *Psicológicamente*, es un *ejercicio intencional con vistas a la competición por el que se pretende adaptar al atleta a la situación agonística*; esto precisa la formación de unos automatismos, de un autodominio, que economicen el esfuerzo consciente, mediante un aprendizaje psicomotor, que es el ENTRENAMIENTO, a fin de configurar la «actitud postural del deporte», bajo un perfecto control del sistema nervioso, determinando la «Gestalt actitudinal deportiva».

c) *Psicotopológicamente*, hemos de contrastar las dos situaciones, del «Sport-lips-training» y del «Sport-lips-competition»:

— COMPETICIÓN entraña *situación de exigencia*, solicitud de lucha ardorosa (agon), so-

bre una teórica posición de igualdad de circunstancias y posibilidades, *rindiendo al máximo* para alcanzar lo *que se pide o pretendes*. Y sabemos que la previa preparación sistemática o entrenamiento, junto con el azar, porque también es el juego uno de los factores que integran la esencia del deporte, actúan de forma incongruente e imprevisible.

— ENTRENAMIENTO implica *situación de preparación, de perfeccionamiento* por la ejercitación progresiva de las facultades físicas que permitirán alcanzar *la funcionalidad óptima*; es muy importante que ya en esa situación de preparación «se deba sentir seguro de sí mismo el atleta, en relación con sus posibilidades y cara a la competición: De ahí la importancia que atribuimos al FACTOR ANSIÓGENO —consecuencia del grado de inmadurez efectiva e intelectual del atleta, que se traduce en los niveles de expectación y de aspiración, que guardan estrecha relación con el grado de ansiedad personal— en la «predicción de los futuros rendimientos máximos a alcanzar en competiciones deportivas».

No olvidemos, según nuestras propias experiencias, que A CAUSA DE LA ANSIEDAD, TODO SUJETO, ANTE UNA SITUACIÓN DE

EXIGENCIA EN LA QUE HAYA FRACASADO, ACUMULA MAYOR PORCENTAJE DE POSIBILIDADES DE FRACASO EN NUEVAS Y PROXIMAS SITUACIONES DE COMPETICION. Esto nos explicará en gran parte, los inexplicables fracasos o bajos rendimientos competitivos de sujetos que llegan a alcanzar prometedores «scores» de record durante el entrenamiento.

1.1. Recordemos estas diferencias básicas:

### COMPETICION

*Es lucha (agon) en ambiente nuevo y ansiosamente expectante.*

*Requiere esfuerzo máximo y por motivación propia permanente y controlada.*

*Supone rendir al máximo en un momento limitado y decisivo.*

*Su objetivo es siempre el triunfo.*

*Su aspecto es: Alea, agon e ilinx.*

*La rigen las leyes de la dosificación y progresividad en el esfuerzo.*

*Predomina el nivel de expectación.*

### ENTRENAMIENTO

Es ejercitación progresiva en ambiente favorable y protector.

Es una progresividad de esfuerzo motivado bajo un plan adecuado de adaptación.

Supone alcanzar una funcionalidad óptima a un ritmo proporcional.

Su objetivo, mediato, es alcanzar una excelente condición hacia el ejercicio.

Su aspecto es educativo.

Leyes de progresividad en el hábito y discontinuidad en el ritmo.

Predomina el nivel de aspiración.

1.2. También desde el punto psicopológico obtenemos unas diferencias fundamentales; actúan:

### EN LA COMPETICION

M = La Masa ambivalente.

AMB = Ambiente psicofísico imprevisible.

AT = Atletas que compiten, exigiéndole una ansiedad y esfuerzo máximo.

P = Toda la problemática que pesa sobre el sujeto, en el aspecto económico, profesional y social.

G = Los objetivos a alcanzar a través y con el triunfo actúan diferentemente:

— Lo mercantil.

— El exhibicionismo.

— La compensación.

### EN EL ENTRENAMIENTO

ENT = El entrenador regulador de ejercicio.

AMB = Es siempre gratificador por ser el campo de entrenamiento.

AT = Son sus mismos compañeros, émulo y estimulantes: se les conoce las condiciones.

P = La problemática personal no existe, ya que existe sólo la necesidad de formarse, de alcanzar una excelente condición de competición futura.

G = Siempre es un objetivo educador:

— Para profesional.

— Educación integral o física.

— No hay peligro económico inmediato.

Dada la trabazón que entre ambas situaciones existe diremos que: EL EXITO DE UN PERFECTO ENTRENAMIENTO RESIDIRA EN LA PREVISION, DENTRO DE LOS MARGENES O LIMITES, EN QUE MEDICO-ENTRENADOR-PSICOLOGO PUEDAN OPERAR DIDACTICAMENTE, DEL MARGEN HIPOTETICO QUE DETERMINARA LA FUNCIONALIDAD OPTIMA ALCANZADA Y QUE SERA PUNTO DE ASPIRACION EN LA COMPETICION, O MAS BIEN, DE REFERENCIA.

De ahí que los elementos fundamentales de referencia, desde un análisis psicológico, para entrever tales posibilidades, son: *Estudio procesal de la personalidad y carácter, niveles de expectación, aspiración y agresividad (frustración-ansiedad), capacidad de aprendizaje, psicomotricidad y orientación espacial.*

2.0. He aquí cómo sintetizamos la situación competitiva, habida cuenta los factores que en ella intervienen:

1. *Factores psicológicos personales* (Personalidad atlética).

a) Personalidad y carácter.

b) Motivaciones e interés que le guían en la competición.

c) Niveles de expectación, aspiración y agresividad.

d) Niveles sensoriales y capacidad reactiva: psicomotricidad.

2. *Factores dinámicos que influyen en la competición y que dependen.*

a) Relación entrenador-atleta.

— Personalidad del entrenador (capacidad de mando y sugestión...).

— Adaptación del atleta: seguridad emocional.

— Tipo de relaciones y orientaciones.

— Espíritu de cooperación.

b) Influencia del público y atletas en situación de competición.

Hemos de consignar aquí los efectos dinámicos de la MASA que, sabemos actúa ante la competición, o espectáculo, por *contagio afectivo, sugestión, imitación y agresividad-frustración*. tanto mayor cuanto menos selecto es el deporte y «más popularizado» y profesionalizado o mercantilizado: De ahí las reacciones agresivas, inexplicables, con los histerismos de masa, derribando sus ídolos.

c) Motivaciones EN y DEL deporte.

- El magnetismo y arribismo que suelen privar en los deportes de masa: El público «exige poco» y le impresiona el fácil medro, aunque se olvida pronto.
- El grado de agon o nivel de competencia exigido en cada especialidad.
- El mercantilismo y grado de profesionalización.
- El «magnetismo que irradian los deportes» según su proyección social, por snobismo, propaganda y medro personal.
- La compensación, sublimación fácil y ambiciones posibles que proporciona: En la competición, un hecho evidente debemos calibrar, CUAL ES QUE CADA ATLETA —lo determina su análisis procesal— ESTA PREDETERMINADO HACIA UN ROLE, que asume a priori: Aquí reside la explicación de los histerismos post-competitivos, los síndromes de campeón y demás reacciones patológicas ANTE y EN la competición.

*Cada atleta debe poder y querer jugar su role que deben preveer y saber preveer los responsables.*

*Corolario.* — Durante el entrenamiento deben practicarse la «Dinámica de grupo», especialmente con «Role-play», deducidos previamente los grupos e individuos competidores.

3. Factores fisiológicos y ambientales en que se compete.

a) Constitución fisiológica y capacidad funcional.

b) Motricidad.

c) Nutrición y cenestesia.

d) Condiciones del medio.

e) Condiciones del lugar de competición.

3.0. Consideremos los efectos de la MASA, por sus rasgos psicológicos, por su dinámica y proyección sobre la situación competitiva:

*La homogeneidad mental:* Hay que tener presente que toda muchedumbre, como es el público de espectáculo, se concentra ante la competición bajo «un criterio único», «una mentalidad idéntica» —pero irracional, lo que es muy importante, y movida por elementos propagandísticos, afectivos, de snobismos o sociopolíti-

*cos— por los que A LA MASA SE LE IMPO-NEN LOS LIDERES Y UNA CONCIENCIA DE TRIUNFO.* Si el fracaso se produce, una movilización de propaganda CONVIERTE LA FRUSTRACION POR LA DERROTA EN UNA AGRESIVIDAD PERSONAL HACIA EL IDOLO —al que derriba sin piedad— Y LA RESPONSABILIDAD DEL FRACASO SE PERSONALIZA EN EL DIRECTIVO MENOS CONSISTENTE.

Para crear el LIDER, sólo se precisa que se presente:

— El exotismo de conducta, la heterodoxia y estilo nuevo.

— Una rápida consagración social.

— La necesidad de ídolo.

Por medio de la gran capacidad de sugestión e imitación le será fácil a la propaganda imponer ese tipo.

*La irracionalidad* que presenta la personalidad colectiva de la masa o muchedumbre está desplazada hacia el estrato pático o inferior del espectador-masa; toda elucubración racional está mediatizada, deformada o anulada previamente por factores emotivos: La simpatía o la pasión; la agresividad-frustración que la masa proyectará sobre un determinado atleta, cuando encarne simbólicamente para ella un abstracto de irascibilidad personalizado, será tanto más intensa cuanto más se aproxime la condición social de tal deporte a una masificación de la opinión socio-político-económica y, por ende, menos cultivadas sean las mentalidades.

*La afectividad sincrética* porque la MASA reacciona por contagio afectivo, presentando una conciencia protoplasmática: No razona; sólo absorbe opiniones y estados de creencia colectivos, estereotipados, sin aprehenderlos reflexivamente, porque no vibra por afectividad personal, sino por emoción difusa o *psico-osmótica*.

Muy importante será para los directivos y entrenadores que estudien la capacidad de sustracción mental por parte del deportista ante la SITUACION COMPETITIVA: Esta capacidad está en razón directa con su emotividad, ansiedad y condición socio-económica.

Porque la MASA EXPECTANTE, frente a la que se debe defender el atleta o deportista, mediante un autocontrol e información, es:

— Arrolladora, en sus reacciones.

— Irracional e impersonal, en sus decisiones.

— Muy sugestionable ante la hábil propaganda.

— Agresiva y sádica ante la derrota e ídolo caído.

— Inestable e insegura, emotivamente.

— Amorfa y efímera, en el espacio y en el tiempo.

# Ovomaltina

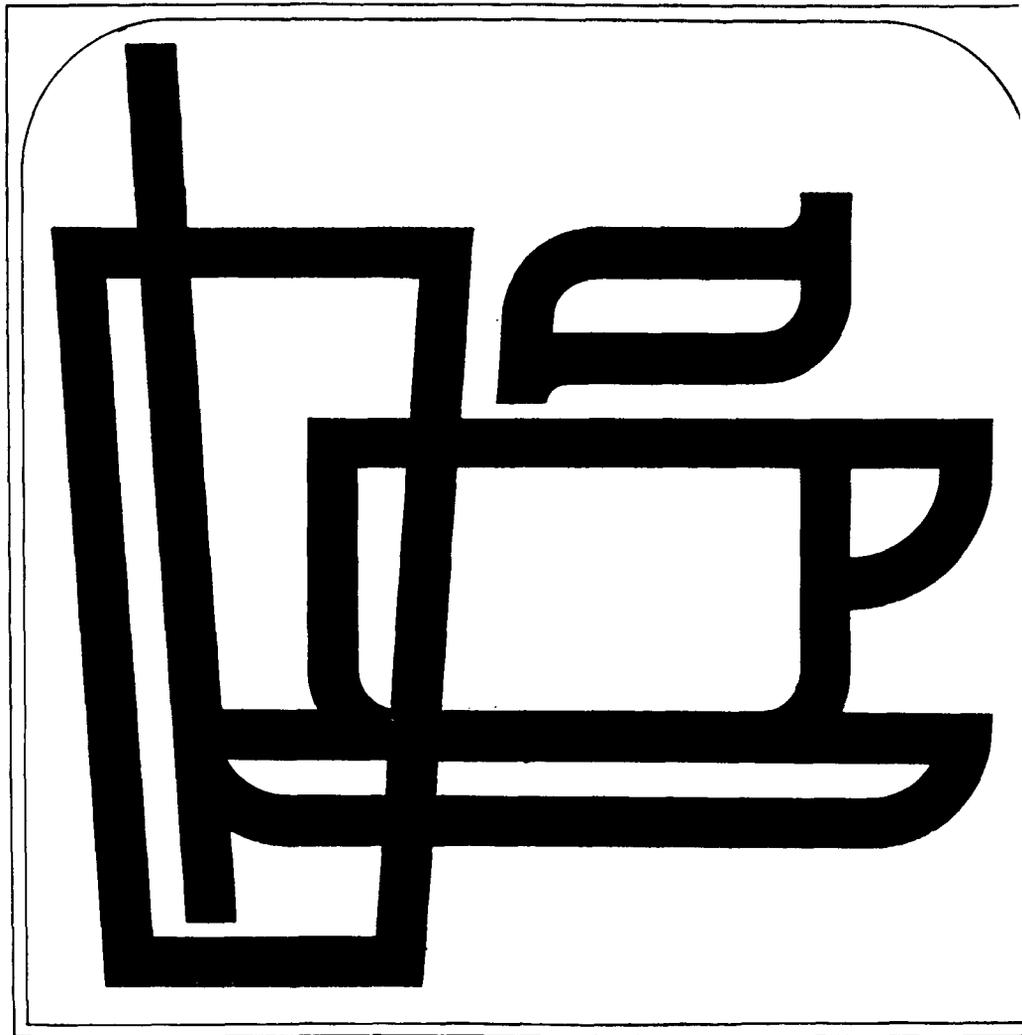
WANDER

- ★ dietético a base de malta, huevos y leche
- ★ concentrado plástico-energético y polivitamínico
- ★ excelente sabor, tolerancia y asimilación

Una alimentación bien equilibrada exige el aporte adecuado y suficiente de principios inmediatos, aminoácidos esenciales, vitaminas minerales y oligoelementos.

## Ovomaltina

es un preparado nutritivo completo que por su fórmula, fácil digestión y buen paladar (aromatizado con cacao), cumplimenta las más estrictas directrices de la dietética moderna.



## Ovomaltina

disuelta en leche caliente o fría  
para el deportista, para el enfermo,  
para el convaleciente...  
y para el sano a cualquier edad