

Dimensión psicológica en el proceso de formación del luchador olímpico español

Carlos Argudo Fuentes¹, José María López-Gullón¹, María Jesús Bazaco Belmonte¹,
José Miguel Vegara Ferri¹, Rosendo Berengüí² y Salvador Angosto^{1*}

¹ Universidad de Murcia (España)

² Universidad Católica de Murcia (UCAM) (España)

Resumen: El objetivo de este estudio fue conocer cómo se ha llevado a cabo el trabajo psicológico en el proceso de formación deportiva de los luchadores olímpicos españoles. Partiendo de un enfoque cualitativo, el instrumento utilizado fue una entrevista semi-estructurada, la cual se aplicó a 21 luchadores olímpicos. Los resultados muestran que los deportistas conceden gran importancia a los factores psicológicos en su disciplina, y que son fundamentales en la etapa de alta competición para alcanzar la excelencia. Consideran la motivación y la autoconfianza como las variables psicológicas más significativas en el rendimiento deportivo y predictoras del éxito en lucha. También se valoran aspectos necesarios como la capacidad de sacrificio, constancia, disciplina y perseverancia. Estiman que no han trabajado adecuadamente los aspectos psicológicos, y solo en épocas recientes se ha incorporado la figura del psicólogo deportivo a su entrenamiento.

Palabras clave: Lucha olímpica; Psicología deportiva; Alto rendimiento; Formación deportiva; Entrenamiento psicológico.

Title: Psychological dimension in the formation process of the Spanish Olympic wrestler.

Abstract: The aim of this study was to know how psychological work has been carried out in sports training process of Spanish Olympic wrestlers. From a qualitative perspective, the instrument used was a semi-structured interview, which was applied to 21 Olympic wrestlers. The results show that athletes attach great importance to psychological factors in their discipline, and that they are essential at the high competition stage to achieve excellence. They consider motivation and self-confidence as the most significant psychological variables in sports performance, and predictors of wrestling success. Also necessary aspects such as a capacity for self-sacrifice, constancy, discipline and perseverance are valued. They estimate that psychological aspects have not been properly trained, and only in recent times has the figure of the sports psychologist been incorporated into their training.

Keywords: Wrestling; Sports psychology; High performance; Sports training; Psychological training.

Introducción

Los deportes de combate son seguidos y practicados por millones de aficionados de todo el mundo (Ko, Kim y Valacich, 2010), y representan el 25% de las medallas que son competidas en los Juegos Olímpicos. Entre ellos, la Lucha Olímpica es una de las disciplinas principales, pues ha sido disputada desde los Juegos de la antigüedad, y reparte un total de 72 medallas, siendo el deporte de combate con más medallas en el programa Olímpico.

La lucha está compuesta por la lucha femenina, la grecorromana y la libre olímpica, y se basa en un sistema de categorías por pesos que trata de equilibrar el potencial físico entre rivales, y así aumentar el porcentaje del rendimiento que depende de las habilidades técnico-tácticas y psicológicas que cada luchador o luchadora demuestra sobre el tapiz (García-Pallarés, López-Gullón, Muriel, Díaz e Izquierdo, 2011).

Como en la mayoría de deportes, la iniciación de la formación deportiva del deportista depende de multitud de aspectos, y no sólo de la genética o la dedicación del deportista al entrenamiento (Lorenzo y Calleja, 2010), y el rendimiento deportivo se muestra como un proceso integrado e influido por aspectos contextuales, técnico, tácticos, físicos y psicológicos (Robles, Robles, Giménez y Abad, 2016). En la Lucha Olímpica los factores físicos y

técnico-tácticos han sido objeto de análisis e investigación, pero sin embargo han sido mucho más limitadas, y en su mayoría son lejanas en el tiempo, las contribuciones que han indagado sobre el relevante papel de los factores psicológicos en la formación y el rendimiento del luchador (Berengüí, Garcés de los Fayos, López-Gullón y Cuevas, 2015).

Entre los estudios que han buscado comprobar cuáles son las variables psicológicas más importantes en lucha, se ha perseguido delimitar cuáles conducen a un mayor rendimiento. Gould, Eklund y Jackson (1992a, 1992b, 1993) realizaron diferentes estudios con los integrantes de la selección olímpica estadounidense. Los luchadores relataron cuáles eran las habilidades y estrategias óptimas para la competición, resultando cuatro categorías: a) estrategias de control de pensamiento (bloqueo de distracciones, toma de decisiones, pensamiento positivo, y pensamientos de afrontamiento), b) estrategias de focalización en la tarea (concentración estrecha, focalización inmediata, y concentración en metas), c) estrategias basadas en la conducta (cambio o control del ambiente, seguimiento de rutinas), y d) estrategias de control emocional (control del arousal y visualización). Además, señalaron que su puesta en práctica no se limitaba a estrategias particulares, sino que más bien a su combinación en un complejo proceso dinámico.

También se han llevado a cabo estudios para comparar a luchadores de un mayor y menor nivel de rendimiento. Rushall y Garvie (1977) encuentran una serie de características que definían a los luchadores de más alto nivel, como un aprendizaje más rápido, mejor afrontamiento, concentración en entrenamiento y competición, y perseverancia en el esfuerzo. Gould, Weiss y Weinberg (1981) señalan además óptimos niveles de concentración, seguridad

*** Correspondence address [Dirección para correspondencia]:**

Salvador Angosto Sánchez. Facultad Ciencias del Deporte – Universidad de Murcia. C./Argentina, SN, 30720, Santiago de la Ribera, Murcia (España).
E-mail: salvador.a.s@um.es

(Artículo recibido: 10-10-2019; revisado: 25-10-2020; aceptado: 9-1-2020)

personal y focalización atencional, como principales diferenciadores. Highlen y Bennett (1983) encontraron menor ansiedad competitiva, mayor optimismo y empleo de autoinstrucciones positivas, comparando deportistas élite y no élite.

La variable psicológica que posiblemente mayor efecto ha mostrado en este campo es la autoconfianza. En ocasiones se ha confirmado como la variable más determinante en las diferencias entre luchadores exitosos y de menor rendimiento (Gould et al., 1981, 1992a; Highlen y Bennett, 1979). Russell y Cox (2002) también confirman un efecto moderador de la autoconfianza sobre la ansiedad cognitiva y somática, al tiempo que detectaron la habilidad discriminatoria de la autoconfianza para predecir el resultado (victoria o derrota) en luchadores. Asimismo, Berengüí et al. (2012), Berengüí, Garcés de los Fayos et al. (2015) y López-Gullón et al. (2011, 2012) encuentran diferencias estadísticamente significativas en autoconfianza en luchadores élite respecto a luchadores amateur.

Otras variables que han mostrado diferencias entre luchadores son un mayor control de las actitudes en los luchadores varones de élite (López-Gullón et al., 2011, 2012), concentración (Highlen y Bennett, 1979, 1983), y mayor motivación intrínseca de luchadores élite (Grushko et al., 2016). También se afirma que la fortaleza mental está positivamente relacionada con la edad y el porcentaje de victorias de temporada, pero no con la experiencia en lucha o el tiempo de práctica, y que existen diferencias entre jóvenes novatos y adultos con experiencia, así como entre los luchadores con registros ganadores y perdedores (Drees y Mack, 2012). Además, los luchadores con mejor rendimiento informan de menor ansiedad tanto antes como durante la competición (Highlen y Bennett, 1979, 1983), estado de ansiedad antes de sus peores combates (Gould et al., 1992a), y la experiencia y las características personales de los luchadores son importantes para determinar el bajo o alto nivel de ansiedad estado (Serhat y Yildiz, 2013).

Asimismo, en jóvenes luchadores se asocia un mayor locus de control interno con el éxito en competición (Rutkowska y Gierczuk, 2014). También, a la hora de afrontar el estrés en competición los luchadores de élite más experimentados e involucrados en la tarea muestran un mayor uso de estrategias de afrontamiento más adaptativas (estrategias enfocadas tanto en problemas como en

emociones) (Kristiansen, Roberts y Abrahamsen, 2008). Al mismo tiempo, se han encontrado diferencias de género en determinados factores psicológicos, como una mayor motivación de las mujeres luchadoras respecto a los hombres (Berengüí et al., 2012; Berengüí, Garcés de Los Fayos et al., 2015), un nivel inferior de inteligencia emocional intrapersonal en mujeres, mayor afrontamiento del estrés orientado a la tarea en hombres y mayor estilo de evitación en luchadoras (Rutkowska y Gierczuk, 2017)

Además, determinados estudios han demostrado una serie de posibles problemas psicopatológicos que afectan al adecuado funcionamiento psicológico del deportista (Brewer, 2009). La depresión, niveles desadaptativos de ansiedad y los efectos perjudiciales del estrés (Mellalieu, Hanton, y Fletcher, 2009), o síndromes como el burnout (Berengüí, Garcés de los Fayos, Ortín, de la Vega y López-Gullón, 2013; Berengüí, Ortín, Garcés de los Fayos, López-Gullón y Pinto, 2015), pueden conducir a consecuencias negativas para bienestar del luchador y al deterioro de su rendimiento.

A pesar de esos resultados, actualmente sigue existiendo un cuerpo muy limitado de información sobre el papel de las variables psicológicas que integran los procesos de formación desde la base hasta alcanzar la élite en la lucha olímpica, y que pueden condicionar el éxito en esta disciplina. Por ello, el objetivo de esta investigación es analizar a nivel cualitativo la magnitud y alcance de los distintos componentes del entrenamiento deportivo dentro de la preparación psicológica, en el proceso de formación de los luchadores olímpicos españoles.

Método

Participantes

La población de luchadores olímpicos españoles ha sido de 36 deportistas a lo largo de todas las ediciones de los Juegos Olímpicos, continuando con vida 26 de ellos. La Tabla 1 muestra la distribución de los deportistas según cada edición de los JJOO y la disciplina en la que participaron (Grecorromana, Libre Femenina, Libre Olímpica). La muestra final del estudio fue de 21 luchadores, 19 hombres y dos mujeres. Por diferentes motivos, fue imposible contactar con los cinco luchadores restantes.

Tabla 1. Luchadores españoles según Juegos Olímpicos y disciplina.

JJ.OO.	Participantes			Total
	Libre Femenina	Grecorromana	Libre Olímpica	
Roma 1960	-	5	-	5
Tokio 1964	-	1	-	1
Moscú 1980	-	1	-	1
Los Ángeles 1984	-	-	3	3
Seúl 1988	-	3	6	9
Barcelona 1992	-	4	6	10
Atenas 2004 (*)	-	2	-	2
Pekín 2008	2	-	1	3
Londres 2012	1	-	-	1

JJ.OO.	Participantes			
	Libre Femenina	Grecorromana	Libre Olímpica	Total
Río 2016	-	-	1	1
Total	3	16	17	36

*Nota: Comienzo de la modalidad olímpica de Lucha Femenina.

Instrumento

Partiendo del enfoque cualitativo del estudio, el instrumento utilizado fue una entrevista semi-estructurada para la adquisición de datos cualitativos de los luchadores, con el objetivo de minimizar los efectos del entrevistador al hacer a los sujetos las mismas preguntas, en las mismas palabras y en el mismo orden de presentación. El instrumento se basa en la entrevista diseñada y validada en judo por Robles et al. (2016), constituida por preguntas distribuidas en seis dimensiones para estudiar el proceso de formación de judokas de élite (contexto deportivo, contexto social, técnico-táctica, condición física, proceso de formación y dimensión psicológica). Para el presente estudio se emplearon las preguntas que constituyen la dimensión psicológica. Para su adaptación, cuatro especialistas en Ciencias del Deporte, Psicología y Luchas Olímpicas analizaron el contenido de la entrevista. Tan sólo se propuso una adaptación terminológica, en cuanto al cambio del término judoka por luchador, existiendo acuerdo en el contenido de las preguntas. También se recomendó y acordó realizar una agrupación de las preguntas en tres grandes categorías: i) importancia de los factores psicológicos (valor que concede el luchador a la psicología en su deporte, rendimiento, y características para alcanzar la élite); ii) principales factores psicológicos en la competición (cuáles son las variables y aspectos psicológicos más importantes, con especial atención al papel del estrés, la motivación, la autoconfianza y el control emocional); y iii) entrenamiento psicológico (qué estrategias o técnicas emplea el luchador para entrenar, y quién es el responsable de trabajar la dimensión psicológica del deportista).

Procedimiento y análisis de datos

En primer lugar, se realizó la búsqueda de luchadores olímpicos a través del “Buscador de Deportistas” del Comité Olímpico Español (COE; www.coe.es), verificándose el número de luchadores españoles que han sido olímpicos a lo largo de la historia de los JJ.OO. Una vez obtenido el listado de luchadores olímpicos se contactó con los responsables de la Federación Española de Luchas Olímpicas y Deportes Asociados (FELODA) para poder localizar a dichos deportistas a través de las bases de datos de la propia federación. Localizados los deportistas, y con el consentimiento de los mismos, se realizaron las entrevistas. Once se efectuaron presencialmente en diferentes espacios debidamente acondicionados, para que cada sujeto desarrollara la entrevista sin interrupciones y de la manera más cómoda posible. Con los otros diez sujetos la entrevista

se desarrolló vía telefónica. Todos los sujetos tuvieron una entrevista en profundidad sin factor de tiempo.

Los datos obtenidos de la entrevista fueron organizados y manipulados, como propone Hernández-Sampieri, Fernández-Collado y Baptista (2014), grabando cada entrevista con dos grabadoras diferentes para evitar posibles fallos o pérdidas de información. Se utilizó para aumentar la calidad y seguridad de la grabación un micrófono WORK con el software de grabación de sonido ATUBE, al tiempo que una grabadora digital. Pasando la transcripción a un procesador de textos posteriormente. Una vez realizada la transcripción de las entrevistas en profundidad y de manera digitalizada, las analizamos con ayuda del programa informático ATLAS.ti. Algunos autores expresan las ventajas del uso del ATLAS.ti al tratarse de un programa de análisis cualitativo asistido por un software, permite al investigador asociar códigos para ser analizados significativamente con enfoques formales y estadísticos (Hwang, 2007; Lewis, 2004). Una vez terminada la codificación de las entrevistas se pasó a su análisis por parte de los investigadores.

Resultados

En la Tabla 2 se muestra el número de aportaciones (unidades de análisis) realizadas por los luchadores en cada uno de las tres categorías. En total se registraron 469 unidades de análisis.

Tabla 2. Aportaciones de los participantes en las tres categorías.

Categorías	Mínimo	Máximo	M	DT	Total
Importancia de los factores psicológicos	3	10	6.71	2.39	141
Principales factores psicológicos en la competición	8	22	12.76	3.33	268
Entrenamiento psicológico	1	6	2.86	1.35	60

La gráfica hermenéutica de la dimensión psicológica (Figura 1) muestra las aportaciones de cada participante. Los puntos de extensión nos indican mayores aportaciones de los participantes P18 (P18) con 38 unidades de análisis, P19 con 29 unidades, P14 con 28 unidades. Los participantes P9 con 14 unidades de análisis, y P6 y P13 con 17 son los participantes con menos aportaciones en el estudio.

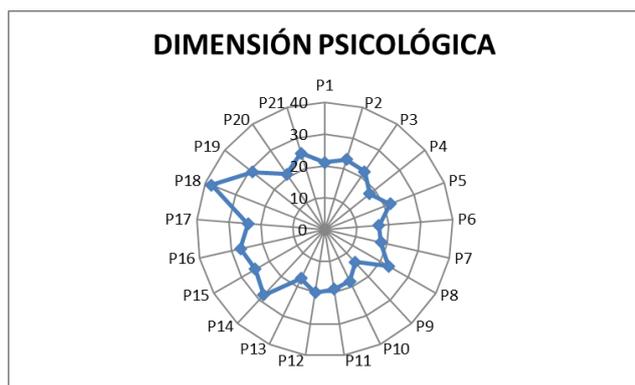


Figura 1. Hermenéutica de la dimensión psicológica.

A continuación, se expone el análisis cualitativo de las categorías.

Importancia de los factores psicológicos

Sobre la importancia de los factores psicológicos en la lucha y en el rendimiento se registraron 100 unidades de análisis. El 85% de los entrevistados los consideraron de gran importancia a nivel general, y prioritarios en el alto rendimiento. El 15% restante estimó que no son fundamentales. Consideran la dimensión psicológica, en muchos casos, responsable en alto grado del alto rendimiento en lucha, por encima de aspectos físicos o técnicos. Algunas de sus descripciones son:

"La alta competición hoy en día es más o menos física, y técnicamente está muy parejo. La parte que digamos que hace que te vayas a un lado o a otro es la parte psicológica" (P1: Participante 1).

"Yo creo que, como todos los deportes en alta competición, lo psicológico es importante. Puedes estar muy bien a nivel técnico y físico, pero si llega la competición y te atazan no te sirve de nada" (P6).

En relación al rendimiento en su deporte, en su mayoría los luchadores manifestaron que era clave y de vital importancia la gestión del estrés y de las emociones, principalmente, sobre todo en la etapa de alta competición. Se comentó el miedo a perder y la inseguridad que podían aparecer durante la competición, y que afectaba a otros procesos psicológicos, así como la importancia de la autoconfianza y como ésta en muchas ocasiones decrecía, por considerar superiores a luchadores de otros países. Algunos ejemplos son los siguientes:

"La capacidad que siempre he tenido es de adaptación. Que me salía bien, perfecto, que no me salía bien, pues bien también" (P7).

"Pero realmente creo que el mejor luchador es el que aguanta la presión, porque tú sales y te juegas todo en seis minutos, y al final el miedo que ha aparecido es el que tienes que canalizar" (P13).

"Nunca estás seguro. Siempre tienes inseguridad, de si vas a poder con éste. De confianza a medias, no sabes exactamente cómo te va a salir el combate, tratas de visualizarlo, pero luego el combate, lo que has visualizado, realmente te entra el combate y no sale nada de lo que has pensado. Rara vez sale lo que has visualizado" (P21).

También se preguntó sobre cuáles son los aspectos psicológicos que los luchadores consideraron que han contribuido para alcanzar la élite y la alta competición. Algunos participantes señalaron más de uno. Los aspectos más significativos citados fueron la motivación (ocho luchadores), capacidad de sacrificio (siete luchadores), autoconfianza y perseverancia (seis luchadores), constancia y resistencia al dolor (cinco luchadores), y disciplina (cuatro luchadores).

"Las ganas que me hicieron aprender y salir de España, unos años en Bulgaria, en Rusia. Al final hay un bagaje en entrenamientos, de competiciones, que es lo que te hace crecer en el deporte. Motivación al 100 por 100" (P2).

"Yo creo que la capacidad de sacrificio, el soportar, el tesón, la constancia. Más que capacidades psicológicas yo creo que son valores. Psicológicamente he sido frágil algunas veces, aunque intentaba parecer lo contrario" (P12).

"La paciencia que he tenido. Piensa que conseguí la medalla con 35 años. Yo creo que hay que saber esperar a que lleguen los resultados" (P17).

"La motivación es la base, la perseverancia es el crecimiento, y la fuerza de espíritu es sacrificio y trabajo diario. Todo esto consolida tus aspectos" (P20).

Principales factores psicológicos en la competición

Sobre los principales aspectos psicológicos en competición, a nivel general, los luchadores aportaron 32 unidades de análisis. A nivel general, consideraron que las principales características psicológicas que debía tener un luchador olímpico eran, principalmente, la capacidad de sacrificio, perseverancia, y motivación por la tarea en todo el proceso, con un aumento de la misma en competición y que generara una mayor autoconfianza. También creyeron importantes los procesos de pensamiento positivo,

"Espíritu de superación. Constancia, saber sufrir o aguantar. Un aspecto importante de nuestro deporte es ser duro saber sufrir para llegar al máximo nivel" (P3).

"Autoestima, saberse controlar, ser capaz de mentalizarte para dar un peso, una disciplina. Todo bien regulado y bien llevado me lleva a salir a los campeonatos con una serenidad bastante favorable" (P11).

"La autoconfianza y la perseverancia, aunque soy un poco pesimista. Y también sistemático, siempre estoy pendiente del reloj, me gusta llegar antes de tiempo para ver lo que ocurre" (P6).

"La perseverancia, la motivación" (P21).

La *motivación* fue la variable psicológica más comentada por los entrevistados, con 77 unidades de análisis. El 90% de los participantes estimaron que la motivación fue la responsable de la orientación para alcanzar el éxito, motivación intrínseca por superar los entrenamientos diarios (dos a tres veces al día), catalizadora de la dureza y el sufrimiento de su disciplina, y por demostrar a su entorno el sentido de su práctica deportiva. Consideraron que el motivo más importante de la competición era verse ganadores.

"Esa motivación me llevaba más y quería más. Tenías la motivación de que podías ir a un campeonato de Europa. La lucha me dio la cultura que tengo, le doy las gracias a mi deporte por todo lo que tengo" (P1).

"La motivación es que tú creas en el trabajo que estás haciendo. Tú haces un trabajo diario... las competiciones se ganan en el entrenamiento, digamos que es donde estás empezando a crear las bases motivacionales y psicológicas para afrontar la competición" (P2).

"Debes tener una motivación intrínseca que te lleve a practicar la actividad, si no existe esa motivación... Yo conocía deportistas que les movía el premio deportivo, y si no conseguían el pago por su actividad lo dejaban, no les interesaba" (P8).

"Motivación sobre todo por el saber que tienes, aunque no estaban allí, familia... podías demostrar algo para que estuvieran orgullosos, de lo que estás haciendo porque habías salido de allí, y que vieran que había unos resultados. Por representar a tu país, que estabas mentalizado que representas al equipo nacional, eras el responsable realmente" (P11).

"Si no tuviera la suficiente motivación, seguro que no competiría, es mi gran activación" (P20).

Preguntados por su *autoconfianza* y la influencia de ésta en la consecución de resultados, los luchadores olímpicos aportaron 63 unidades de análisis. Hasta el 80% de deportistas señaló que la autoconfianza era muy elevada en todo el proceso de alta competición. Un punto en el que coincidieron muchos luchadores fue que aumentaría su confianza con mayor preparación en otros países, de forma que pudieran competir con mayor asiduidad con luchadores de alto nivel.

"Tienes autoconfianza y sabes que al final somos dos de la misma categoría, aunque éramos conscientes que no estábamos al mismo nivel técnico que tenían otros contrincantes de otros países que llenaban muchos años de trayectoria atrás" (P4).

"Influyen los nervios. Pero la ilusión y las ganas, sí que te influyen. A base de ensayo-error y a base de ir ganando y ganando confianza en uno mismo" (P15).

"Nadie confía en uno como uno en sí mismo. La autoconfianza debe ser muy alta, está claro" (P21).

Sobre el *estado emocional* antes, durante y después de los campeonatos nacionales, internacionales o clasificatorios, un gran número de luchadores tuvo sensaciones de nerviosismo o incertidumbre elevados en competición, y preocupación y

ansiedad por dar el peso, que después del primer combate solía desaparecer. La canalización correcta de los estados de ánimo fue determinante en el resultado del combate.

"Los nervios siempre están presentes... lo contrarrestas contigo mismo diciendo que estás preparado, que estás bien, que aguantas, que has entrenado bien, que no ha habido lesiones. Al principio me ilusionaba el ser campeón y trabajaba para eso, entonces había alicientes. Cuando tú llegas a nivel internacional ves que aquello que tú llegaste a un nivel, ahora es otro nivel y es un volver a empezar, un volver a empezar bastante duro porque nosotros en aquella época no estábamos al nivel técnico-táctico de otros países como Bulgaria" (P5).

En cuanto al *estrés*, se investigó como el estrés pudo afectar a los luchadores y si era canalizado de alguna forma. Para la mayoría el estrés se produjo principalmente en los campeonatos internacionales, aunque la dureza y disciplina de su propio deporte también eran generadoras de estrés. Sin embargo, no fueron descritas estrategias específicas de afrontamiento, y solamente se mencionó que juega un papel básico la experiencia del luchador a la hora de controlar este proceso. Propusieron que para reducir ese estrés se deberían efectuar más competiciones en el exterior, y a diferentes niveles, lo que contribuiría asimismo en aumento de la autoconfianza.

"Sabía que había gente que no estaba llamada para soportar en la competición esa presión, ni siquiera la dureza en los entrenamientos" (P2).

"Me encontraba muy nervioso, muy pensativo en los combates, en los contrincantes, cómo les podría contrarrestar sus movimientos técnicos y tácticos, cómo podría yo aplicar los míos. Me acostaba y soñaba con los combates. Todo eso provocaba un estrés físico y psíquico" (P7).

"Cuando vas siendo más experimentado te va cambiando mucho y no derrochas tanta energía, cuando eres más joven es al revés por el estrés. A veces se hacía larga la espera para la competición, tenías ganas de competir. Es como un compromiso, es una responsabilidad" (P10).

Entrenamiento psicológico

La categoría *entrenamiento psicológico* analizó qué *técnicas y estrategias* se empleaban para trabajar psicológicamente. Se profundiza con los luchadores olímpicos que han trabajado con psicólogos, en qué etapa, cuánto tiempo, su influencia y aplicabilidad del trabajo. Manifiestan que el trabajo a nivel psicológico no era el adecuado en épocas pasadas. Destacaron la importancia del trabajo conjunto con el entrenador y el psicólogo en el día a día, porque establecía un programa de trabajo común con el objetivo prioritario de afrontar las competiciones con mayor garantía de éxito.

"Una persona que te dirija y encauce la agresividad hacia la

victoria, el ser capaz de en un momento determinado, donde tienes todo en contra, poder remontar... A lo mejor en un combate ¿Cómo remontaba yo? Pues a base de esfuerzo físico y de un estrés muy grande, un desgaste psíquico muy grande, ese desgaste no hubiese existido si hubiera tenido un preparador psicológico que me hubiera ayudado" (P2).

"Creo que en momentos me han ayudado sobre todo a un control de la ansiedad, a un análisis filosófico, a darle importancia a las cosas más importantes, saber valorar las cosas, pero tampoco he conseguido hacer un plan y un trabajo" (P3).

"Siempre aprendo de mis derrotas. Estudio con él los fallos. Esto me dado la retroalimentación cuando se han producido situaciones muy similares" (P13).

Respecto al responsable de la preparación psicológica, 13 luchadores indicaron que su entrenador fue el responsable de los aspectos psicológicos, mientras 8 luchadores trabajaron con psicólogos deportivos. Afirmaron que hasta los Juegos Olímpicos de Barcelona en 1992 destacaba la falta de equipo multidisciplinar, y por ello el entrenador fue un mentor que con su experiencia lo guiaba, aconsejaba y entrenaba. Desde Sidney 2000 se abrió otra etapa en que los luchadores integran progresivamente la psicología a su preparación, y entienden la profesionalidad del psicólogo como elemento básico en su formación a nivel cognitivo, clínico y social, y reclaman a especialistas que conocieran su deporte.

"Después está el trabajo cuando subes, cuando tienes un psicólogo. Nosotros los últimos tres ciclos olímpicos tuvimos psicólogos... he aprendido muchísimo" (P9).

"Es esencial. Una de las preparaciones que en mi época no existían era la preparación psicológica, y es muy importante. En mi época el competidor se comía él solo los vacíos que venían después de la competición, el estrés que provocaba la competición. Y con un preparador psicológico que se utiliza hoy en día es mucho mejor, ojalá lo hubiese tenido yo" (P7).

"Cuando nosotros salíamos ese era uno de los handicaps, no los equipos. Nosotros llevábamos el entrenador, pero no había psicólogo al lado, ni fisioterapia, ni nadie que te pudiera ayudar" (P12).

"Yo he tenido un psicólogo, X, que a mí me ayudó muchísimo. Porque cuando un deportista solo se dedica al deporte a veces siente que entras como en una rueda y a veces es un poco duro, y tienes que compartir tus pensamientos. Empecé a ir al psicólogo porque creía que me fallaba algo mentalmente cuando competía" (P18).

Discusión

Los aspectos psicológicos constituyeron para el luchador olímpico un factor determinante para el rendimiento deportivo, durante su formación, y para dar el salto a la élite con su equipo nacional. Dentro de la alta competición los deportistas se dedicaron a realizar largos ciclos de entrenamiento, estancias en otros países y competiciones, poniendo en práctica la propia dureza intrínseca de la lucha. Los factores psicológicos fueron considerados como fundamentales en la lucha a lo largo de todo el proceso

(Rushall, 2006).

El estudio de las habilidades psicológicas determinantes en el funcionamiento y rendimiento de deportista ha sido un área clásica dentro de la psicología deportiva (Berengüi y López-Walle, 2018; Cox, 2009; Garcés de Los Fayos, Olmedilla y Jara, 2006; Weinberg y Gould, 2010; Williams, 2009), siendo su análisis muy limitado dentro de la especialidad de lucha olímpica (López-Gullón et al., 2011).

En el presente estudio, entre los principales hallazgos destacaron que la gran mayoría de luchadores afirmaron que la dimensión psicológica fue un factor capital en la lucha olímpica y esencial en el alto rendimiento. Según su opinión, los principales aspectos psicológicos que le han ayudado en su rendimiento fueron muy variados destacando la capacidad de sacrificio, perseverancia, constancia en el trabajo, motivación por la tarea que haces, disciplina, resistencia al dolor y más personales a modo de autoconfianza, autocontrol, concentración, empeño, dominio, fortaleza mental, paciencia, y valentía. En este sentido números estudios corroboraron esos factores (Berengüi et al., 2012, Berengüi, Garcés de Los Fayos, et al., 2015; Gould et al., 1981, 1992a, 1992b, 1993; Highlen y Bennett, 1983; López-Gullón et al., 2011, 2012).

Entre todos los elementos examinados, por el número de aportaciones realizadas y por la importancia concedida, los luchadores destacaron dos variables psicológicas principales: la motivación y la autoconfianza.

La motivación fue considerada una variable cardinal en el deporte. Involucra factores de personalidad, variables sociales y cogniciones, implicadas en la realización de tareas en las que la persona era evaluada, entra en competición con otros o intenta alcanzar cierto nivel de maestría (Roberts y Treasure, 2012). En el estudio, fue la variable psicológica más comentada por los entrevistados, y hasta el 90% afirmaron que la motivación es la responsable de su orientación al éxito, de mantenerse centrados en el entrenamiento diario, y fue esencial para soportar el sufrimiento de la lucha. Además, estableció su estrecha relación con la autoconfianza. A pesar de su claro impacto sobre el funcionamiento del deportista y sobre el rendimiento, en lucha fue una variable apenas estudiada. Únicamente en determinados casos se han constatado en luchadores una predominancia de la motivación intrínseca sobre otros tipos de motivación no autodeterminadas (Domuschieva-Rogleva, 2015), mayores niveles motivacionales de las mujeres frente a los hombres (Berengüi et al., 2012), y de motivación intrínseca en luchadoras (Domuschieva-Rogleva, 2015), y en luchadores olímpicos estadounidenses se citaba un escaso uso de estrategias motivacionales como parte de la preparación para su mejor desempeño (Gould et al., 1992a).

Respecto a la autoconfianza, la correlación significativa entre autoconfianza y el rendimiento deportivo de alto nivel fue una de las conclusiones más sólidas en la investigación en psicología del deporte (Feltz, 2007). Pudiendo asumirse como el grado de certeza respecto a las propias habilidades en la consecución del éxito en determinada tarea, y que es

determinada por la experiencia, los estados fisiológicos y emocionales (Guillén y Martínez-Alvarado, 2018), en el estudio los luchadores efectivamente le conceden gran importancia, señalando el 80% que la autoconfianza es básica y debe ser muy elevada en la alta competición. Precisamente es la autoconfianza la variable psicológica que más resultados ha mostrado en su relación con el rendimiento en lucha, con diferencias significativas entre luchadores exitosos o élite y de menor rendimiento o amateur (Berengüí et al., 2012; Berengüí, Garcés de Los Fayos et al., 2015; Gould et al., 1981, 1992a; Highlen y Bennett, 1979; López-Gullón et al., 2011, 2012), y su papel como moderador de la ansiedad cognitiva y somática (Russell y Cox, 2002).

Otros aspectos psicológicos destacados durante las entrevistas fueron los procesos emocionales que aparecen en competición, principalmente, ansiedad, miedo y diferentes estados de ánimo. Sin duda las emociones y estados de ánimo juegan un papel determinante en cualquier deporte. En lucha, como en otras disciplinas de combate, al estrés que genera la competición en sí, se le suman elementos previos como el pesaje y el sorteo, que pueden producir en el luchador ansiedad, tensión, ira o fatiga, entre otros (Martínez-Abellán et al., 2015), y por ello la canalización correcta de las emociones y los estados de ánimo fue determinante en la preparación y el resultado del combate. Respeto al estrés, los luchadores plantearon el estrés que genera su deporte y el haber vivido estrés durante las competiciones. Sin embargo, no son citadas estrategias de afrontamiento que empleaban en los torneos. El efecto debilitante del estrés sobre el rendimiento ha sido constatado durante décadas (Mellalieu et al., 2009), así como el empleo de múltiples estrategias de afrontamiento bien aprendidas o automatizadas por parte de los luchadores de mayor rendimiento (Gould et al., 1993).

En cuanto al entrenamiento psicológico, ha sido limitado a nivel general, a pesar de la importancia que los programas de entrenamiento mental tienen en la lucha olímpica (Rushall, 2006). Los luchadores concedieron gran importancia al trabajo de sus entrenadores y psicólogos con vistas a afrontar las competiciones con las mayores garantías de éxito posibles, pero apenas existían equipos multidisciplinares que integraran especialistas en psicología deportiva. El entrenador era la figura que los luchadores afirman realizaba la labor del psicólogo. Con el paso de los años, y en épocas recientes, se ha producido una incorporación progresiva de especialistas, considerando al psicólogo un elemento básico en su formación.

Sin duda, un aspecto destacable del presente estudio ha sido la representatividad de la muestra, pues se ha conseguido entrevistar a 21 luchadores, más de la mitad de los luchadores olímpicos españoles, y teniendo en cuenta la

enorme franja de años transcurridos desde la primera presencia española en unos Juegos Olímpicos en lucha. Pero al mismo tiempo, deben señalarse las limitaciones existentes. La principal fue la naturaleza retrospectiva de la investigación, lo que imposibilita controlar posibles influencias durante el proceso y olvidos de aspectos relevantes. Relacionado con lo anterior, también debe mencionarse que el periodo de participación de los luchadores españoles abarcó desde los JJ.OO. de Roma 1960 hasta los de Río de Janeiro 2016, lo que ha dificultado el análisis de las variables en su preciso contexto, ya que la naturaleza y competición en las Luchas Olímpicas ha ido cambiando y desarrollándose a lo largo de los años. Esto implica que cada deportista entrevistado ha competido bajo diferentes épocas, y por tanto con condiciones deportivas y sociales muy diferentes.

Por último, señalar que sigue existiendo escasa información sobre las variables psicológicas que pueden estar en la base del éxito en la lucha (López-Gullón et al., 2011). Debemos tener en cuenta que algunos estudios (Nagle, Morgan, Hellickson, Serfass y Alexander, 1975; Silva, Shultz, Haslam y Murray, 1981) hallaron que las variables fisiológicas explicaban entre el 45%-48% del rendimiento en lucha, y que al sumar las variables psicológicas se llegaba a explicar el 79%-85%. De ahí la importancia de continuar profundizando en su análisis y en el entrenamiento psicológico en el deporte y en la lucha.

Conclusiones

La mayoría de los luchadores de olímpicos españoles afirman que los factores psicológicos son de gran importancia, y responsables del alto rendimiento.

La motivación y la autoconfianza son consideradas como las variables psicológicas más importantes, siendo asumidas como condicionales e importantes en el rendimiento deportivo, y predictores del éxito en lucha olímpica. Además, otras cualidades han ejercen un destacado papel en el éxito y en el mantenimiento de sus carreras deportivas, como la capacidad de sacrificio, constancia, disciplina y perseverancia. Las emociones, los estados de ánimo negativos y el estrés tienen un efecto básico sobre el rendimiento. Sin embargo, no se dispone de estrategias efectivas para hacerles frente adecuadamente.

Los luchadores olímpicos estiman que no han trabajado de un modo adecuado los aspectos psicológicos, considerando que es fundamental para alcanzar la excelencia en los campeonatos decisivos. Solo en años recientes se ha producido una incorporación de los psicólogos deportivos a los equipos de los luchadores y a su entrenamiento habitual.

Referencias

Berengüí, R., Garcés de Los Fayos, E. J., Ortín, F. J., de la Vega, R., & López-Gullón, J. M. (2013). Optimism and burnout in competitive

sport. *Psychology*, 4, 13-18.
<https://doi.org/10.4236/psych.2013.49A2003>

- Berengüí, R., Garcés de Los Fayos, E. J., López-Gullón, J. M., & Cuevas, E. (2015). Psychological skills and burnout in sports performance - An analysis of olympic wrestling. *Archives of Budo Science of Martial Arts and Extreme Sports*, 11, 81-87.
- Berengüí, R., García-Pallarés, J., López-Gullón, J. M., Garcés, E. J., Cuevas, E., & Martínez-Abellán, A. (2012). Habilidades psicológicas fundamentales en las Luchas Olímpicas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(29), 19-22.
- Berengüí, R., & López-Walle, J. M. (2018). *Introducción a la Psicología del Deporte*. Madrid, España: EOS Editorial.
- Berengüí, R., Ortín, F. J., Garcés de Los Fayos, E. J., López-Gullón, J. M., & Pinto, A. (2015). Otimismo, burnout e estados de humor em desportos de competição. *Análise Psicológica*, 33(2), 221-233. <https://doi.org/10.14417/ap.1019>
- Brewer, B. W. (2009). Clinical issues. En B.W. Brewer (ed.), *Sport Psychology. Handbook of Sports Medicine and Science* (pp. 87-96). Chichester, UK: John Wiley & Sons.
- Cox, R. H. (2009). *Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones*. Madrid: Médica Panamericana.
- Domuschieva-Rogleva, G. (2015). Determinant of sport motivation with wrestling athletes. *Research in Kinesiology*, 43(1), 94-98.
- Drees, M. J., & Mack, M. G. (2012). An examination of mental toughness over the course of a competitive season. *Journal of Sport Behavior*, 35(4), 377-386.
- Feltz, D. L. (2007). Self-confidence and sports performance. En D. Smith D & M. Bar-Eli (Eds.), *Essential readings in sport and exercise psychology* (pp. 278-294). Champaign: Human Kinetics.
- Garcés de Los Fayos, E. J., Olmedilla, A., & Jara, P. (2006). *Psicología y deporte*. Murcia, España: Diego Marín
- García-Pallarés, J., López-Gullón, J. M., Muriel, X., Díaz, A., & Izquierdo, M. (2011). Physical fitness factors to predict male Olympic wrestling performance. *European Journal of Applied Physiology*, 111(8), 1747-1758. <https://doi.org/10.1007/s00421-010-1809-8>
- Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1992a). 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: I. Mental preparation, precompetitive cognition, and affect. *The Sport Psychologist*, 6(4), 358-382. <https://doi.org/10.1123/tsp.6.4.358>
- Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1992b). 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: II. Thoughts and affect occurring during competition. *The Sport Psychologist*, 6(4), 383-402. <https://doi.org/10.1123/tsp.6.4.383>
- Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1993). Coping strategies used by U.S. Olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64(1), 83-93. <https://doi.org/10.1080/02701367.1993.10608782>
- Gould, D., Weiss, M., & Weinberg, R. (1981). Psychological characteristics of successful and unsuccessful Big Ten wrestlers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 3(1), 69-81. <https://doi.org/10.1123/jsp.3.1.69>
- Grushko, A., Bochaver, K., Shishkina, A., Kabanov, D., Konstantinova, M., Vavaev, A., & Kasatkin, V. (2016). Psychological and psychophysiological profile in combat sports. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 11(2s), 70-71. <https://doi.org/10.18002/rama.v11i2s.4176>
- Guillén, F., & Martínez-Alvarado, J. R. (2018). Autoconfianza. En R. Berengüí & J. M. López-Walle (Eds.), *Introducción a la Psicología del Deporte* (pp. 155-179). Madrid: EOS Editorial.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista, M. P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). México DF, México: McGrawhill Education.
- Highlen, P. S., & Bennett, B. B. (1979). Psychological characteristics of successful and unsuccessful elite wrestlers: An exploratory study. *Journal of Sport Psychology*, 1, 123-137. <https://doi.org/10.1123/jsp.1.2.123>
- Highlen, P. S., & Bennett, B. B. (1983). Elite divers and wrestler: A comparison between open- and closed-skill athletes. *Journal of Sport Psychology*, 5(4), 390-409. <https://doi.org/10.1123/jsp.5.4.390>
- Hwang, S. (2007). Utilizing qualitative data analysis software: A review of ATLAS.ti. *Social Science Computers Review*, 24(4), 519-527. <https://doi.org/10.1177/0894439307312485>
- Ko, Y. J., Kim, Y. K., & Valacich, J. (2010). Martial arts participation: Consumer motivation. *International Journal of Sport Marketing and Sponsorship*, 11(2), 105-123. <https://doi.org/10.1108/IJSMS-11-02-2010-B002>
- Kristiansen, E., Roberts, G. C., & Abrahamsen, F. E. (2008). Achievement involvement and stress coping in elite wrestling. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18, 526-538. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2007.00646.x>
- Lewis, R. (2004). 2.0 and ATLAS.ti 5.0: A comparative review of two popular qualitative data-analysis programs. *Field Methods*, 16(4), 439-464. <https://doi.org/10.1177/1525822X04269174>
- López-Gullón, J. M., García-Pallarés, J., Berengüí, R., Martínez, A., Morales, V., Torres, M. D., & Díaz, A. (2011). Factores físicos y psicológicos predictores del éxito en lucha olímpica. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 573-588.
- López-Gullón, J. M., Torres, M. D., Berengüí, R., Díaz, A., Martínez, A., Morales, V., & García-Pallarés, J. (2012). Rendimiento físico y psicológico en lucha olímpica: Predictores del éxito en lucha femenina. *Anales de Psicología*, 28(1), 215-222
- Lorenzo, A., & Calleja, J. (2010). *Factores condicionantes del desarrollo deportivo*. Bilbao: Diputación Foral de Vizcaya. Dirección General de Deportes.
- Martínez-Abellán, A., Morán-Navarro, R., López-Gullón, J., García-Pallarés, J., De la Cruz-Sánchez, E., & Ortín, F. (2015). Efecto de la bajada de peso y la competición sobre el perfil de ánimo en deporte de combate. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(3), 99-104.
- Mellalieu, S. D., Hanton S., & Fletcher, D. (2009). *A competitive anxiety review: Recent directions in sport psychology research*. New York: Nova Science Publishers.
- Nagle, F. J., Morgan, W. P., Hellickson, R. O., Serfass, R. C., & Alexander, J. F. (1975). Sporting success traits in olympic contenders. *The Physician and Sportsmedicine*, 3(3), 31-34. <https://doi.org/10.1080/00913847.1975.11948293>
- Roberts, G. C., & Treasure, D. C. (2012). *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign: Human Kinetics.
- Robles, A., Robles, J., Giménez, F. J., & Abad, M. T. (2016). Validación de una entrevista para estudiar el proceso de formación de judokas de élite. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 16(64), pp. 723-738. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2016.64.007>
- Rushall, B. S. (2006). Psychological factors and mental skills in wrestling. En J. Dosil (Ed.), *The sport psychologist's handbook: A guide for sport specific performance enhancement* (pp. 375-399). Chichester: John Wiley & Sons.
- Rushall, B. S., & Garvie, G. (1977). Psychological characteristics of canadian olympic and non-olympic wrestlers. En *Proceedings of the Ninth Canadian PsychoMotor Learning and Sport Psychology Symposium*. Banff, Canada.
- Russell, W. D., & Cox, R. H. (2002). Construct validity of the Anxiety Rating Scale-2 with youth wrestlers. *Athletic Insight*, 4(1), 34-44.
- Rutkowska, K., & Gierczuk, D. (2014). Locus of control in specific sports situations in beginner wrestlers. *Ido Movement for Culture*, 14(3), 33-41. doi: 10.14589/ido.14.3.5. <https://doi.org/10.14589/ido.14.3.5>
- Rutkowska, K., & Gierczuk, D. (2017). Selected psychological factors in elite male and female wrestlers. *Journal of Combat Sports and Martial Arts*, 8(2), 95-100.
- Serhat, O., & Yildiz, M. (2013). Comparison of state anxiety level of sportsmen before and after competition in turkey elders wrestling national team. *Sport si Societate*, 13(2), 76-80.
- Silva, J. M., Shultz, B. B., Haslam, R. W., & Murray, D. (1981). A psychophysiological assessment of elite wrestlers. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 52(3), 348-358. <https://doi.org/10.1080/02701367.1981.10607882>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio físico* (4ª ed.). Madrid: Médica Panamericana.
- Williams, J. M. (2009). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. New York: McGraw-Hill.