

Habilidades psicológicas fundamentales en las Luchas Olímpicas

Fundamental psychological skills in Olympic Wrestling

Rosendo Berengüí Gil¹, Jesús García-Pallarés², José María López-Gullón³, Enrique Javier Garcés de Los Fayos Ruiz⁴, Elena Cuevas-Caravaca¹, y Alberto Martínez-Abellán³

¹Grado de Educación. Universidad Católica San Antonio de Murcia.

²Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Castilla la Mancha.

³Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Murcia.

⁴Facultad de Psicología. Universidad de Murcia.

Resumen

El presente estudio tiene como objetivo analizar las posibles diferencias en determinadas habilidades psicológicas fundamentales para el rendimiento deportivo en practicantes de luchas olímpicas a nivel competitivo (96 luchadores/as del programa nacional de tecnificación deportiva en las categorías cadete y juvenil de la Federación Española de Luchas Olímpicas). El estudio examina igualmente la relevancia de las variables sexo del deportista y su nivel competitivo (Élite o Amateur) en dichas diferencias. A través de la aplicación del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED), adaptación del PPI de Loehr, se obtienen diferencias estadísticamente significativas en Nivel Motivacional, con puntuaciones superiores de las mujeres, y en Autoconfianza donde los luchadores de nivel Élite promedian puntuaciones superiores a los Amateur, tanto en hombres como en mujeres.

Palabras Clave: Habilidades psicológicas; Luchas Olímpicas; rendimiento

deportivo.

Abstract

This study was undertaken to determine differences in certain psychological skills critical to the sport performance in competitive Olympic wrestling athletes (96 male and female wrestlers within the youth national program in cadet and junior categories of the Spanish Wrestling Federation). This study also analyzes the possible effects of the sex and the competitive level (elite or amateur) in these differences. Through the implementation of the Sport Psychological Performance Inventory, adaptation of the Loehr questionnaire, women showed significantly higher values in motivational and self-confidence levels compared to male wrestlers, as well as significantly higher values in self-confidence for male and female elite wrestlers compared to their respective amateurs groups.

Key Words: Psychological skills; Olympic Wrestling; sport performance.

Introducción

La Lucha es un deporte de combate compuesto por diferentes modalidades (Grecorromana, Libre Olímpica y Lucha Femenina), basado en un sistema de categorías por pesos que trata de equilibrar el potencial físico entre rivales y por consiguiente 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, Muriel, Díaz e Izquierdo, 2011). Es por ello que la optimización del rendimiento en esta modalidad requiere del desarrollo combinado y simultáneo de las diferentes capacidades físicas o condicionales, técnico-tácticas y psicológicas. Las tres primeras han recibido un especial interés por parte de la investigación aplicada en Ciencias del Deporte desde principios de los años 80. Sin embargo, y a pesar de ser limitadas las aportaciones que han tratado de probar su relevante papel, diferentes trabajos han reforzando la concepción según la cual los aspectos psicológicos del rendimiento deportivo contribuyen de forma esencial al éxito en la Lucha Olímpica (López-Gullón et al., 2011 y 2012). Rushall (2006) sostiene

que conforme aumenta el nivel de rendimiento, mayor importancia adquiere el papel de los aspectos psicológicos en el deporte, en general, y en la Lucha en particular.

En relación a los estudios acerca de las variables psicológicas fundamentales en Lucha, un buen número han buscado comprobar cuáles son las fundamentales para alcanzar el máximo rendimiento. Gould, Eklund y Jackson (1993), a partir de amplios estudios con los integrantes de la selección olímpica estadounidense de Lucha (Gould, Eklund y Jackson, 1992a, 1992b), aportan cuáles son las habilidades y estrategias relacionadas como óptimas para la competición. Las agruparon en 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). Adicionalmente indican que su puesta en práctica no se limita a estrategias particulares, constituyéndose más bien en su combinación como un complejo proceso dinámico.

Del mismo modo, se han realizado estudios para comprobar posibles diferencias en cuanto a luchadores de un mayor nivel de rendimiento frente a otros menos exitosos. Rushall

Dirección de contacto: Rosendo Berengüí Gil
Grados de Educación y Psicología. Universidad Católica San Antonio de Murcia.
Campus de los Jerónimos, s/n.
30107 Murcia
Email: rberengui@ucam.edu

y Garvie (1977) destacaron en los deportistas con mejor rendimiento, entre otros, un aprendizaje más rápido, mejor afrontamiento, concentración en entrenamiento y competición, y perseverancia en el esfuerzo. Highlen y Bennett (1979) encuentran la autoconfianza como factor más determinante en las diferencias entre luchadores exitosos y de menor rendimiento, al igual que Gould, Weiss y Weinberg (1981), que señalan además óptimos niveles de concentración, seguridad 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. Russell y Cox (2002) también confirman un efecto moderador de la autoconfianza sobre la ansiedad cognitiva y somática, al tiempo que detectaron la habilidad discriminadora de la autoconfianza para predecir el resultado (victoria o derrota) en jóvenes luchadores. Asimismo, López-Gullón et al. (2011, 2012) encuentran diferencias estadísticamente significativas en luchadores élite respecto a amateur, en autoconfianza y control actitudinal en hombres, y en autoconfianza en mujeres.

Por todo ello, e este trabajo tiene como objetivo analizar las características psicológicas asociadas al rendimiento deportivo de jóvenes competidores de lucha olímpica, así como las posibles diferencias en dichas características entre hombres y mujeres, y entre luchadores de diferente nivel competitivo.

Método

Muestra

En este estudio tomaron parte 96 luchadores (61 hombres y 35 mujeres), pertenecientes al programa nacional de tecnificación deportiva en las categorías cadete y juvenil de la Real Federación Española de Luchas Olímpicas y Disciplinas Asociadas. La edad media de la muestra es 17,6 años.

Se realizó una división de luchadores de ambos sexos en función de su nivel competitivo, constituyéndose dos grupos: Amateur y Élite. El grupo Élite (25 hombres y 12 mujeres) está conformado por luchadores que habían participado al menos una vez en torneos internacionales representando a su país. Además, estos luchadores poseían más de cuatro temporadas de experiencia en el entrenamiento sistematizado de

la lucha. Por su parte, el grupo Amateur (36 hombres y 23 mujeres) lo integran deportistas que habían sido finalistas o semifinalistas en sus respectivas categorías del campeonato nacional en la última temporada, no contando ninguno de ellos con participaciones en torneos internacionales.

Instrumentos

Para la evaluación de variables psicológicas asociadas al rendimiento deportivo, en el presente estudio empleamos el *Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED)*, basándonos en el trabajo de Hernández (2006) con poblaciones deportivas españolas. El instrumento es la adaptación del Psychological Performance Inventory (PPI) de Loehr (1995). Está constituido por 42 ítems, con formato de respuesta tipo Likert de 5 opciones (desde 1, o casi nunca, hasta 5, o casi siempre), agrupados en siete escalas: 1) Autoconfianza, 2) Control de Afrontamiento Negativo, 3) Control de la Atención, 4) Control Visual e Imaginativo, 5) Nivel Motivacional, 6) Control de Afrontamiento Positivo y 7) Control Actitudinal.

Análisis de datos

Se realizan varios análisis para probar las diferencias entre grupos, en concreto, descripción de medias y desviaciones estándar, y prueba t de Student para muestras independientes para el examen de las diferencias entre todos los grupos, considerando en todos los casos un nivel de significación estadística del 5% ($p \leq ,05$). El análisis de los datos se realiza empleando el paquete informático SPSS (versión 15.0, SPSS Inc., Chicago, Illinois, EEUU).

Resultados

En primer lugar, se examinan las diferencias entre hombres y mujeres en el IPED. Se puede observar en la tabla 1 como el grupo de mujeres puntúa de media superior en cinco de las escalas (Control de la Atención, Control Visual e Imaginativo, Nivel Motivacional Control de Afrontamiento Positivo y Control Actitudinal) y en el total del IPED. Mediante la prueba T únicamente se obtienen diferencias estadísticamente significativas en la escala Nivel Motivacional ($t_{94} = 2,299$; $p = 0,010$). Las mujeres promedian una puntuación en dicha escala de 25,34 frente a 23,84 del grupo de hombres.

Tabla 1. Escalas del IPED por sexo.

	HOMBRES		MUJERES	
	Media	D.T.	Media	D.T.
Autoconfianza	23,07	4,52	22,34	3,48
Control Afrontamiento Negativo	19,70	4,28	18,77	4,08
Control Atención	20,80	4,52	21,89	3,89

	HOMBRES		MUJERES	
	Media	D.T.	Media	D.T.
Control Visual e Imaginativo	23,10	4,34	24,43	3,04
Nivel Motivacional	23,84	3,54	25,34	2,07
Control Afrontamiento Positivo	24,20	3,75	24,74	2,60
Control Actitudinal	23,03	3,56	23,11	3,68

En la tabla 2 se exponen las medias y desviaciones típicas de los grupos amateur y élite. Puede observarse como las medias son ligeramente superiores en el grupo élite en todas las escalas del IPED a excepción de Nivel Motivacional, donde la media es más alta en los amateur. Mediante la prueba T se localizan diferencias estadísticamente significativas en Au-

toconfianza entre grupos de hombres ($t_{59} = -1,918$; $p = 0,049$) y de mujeres ($t_{33} = -2,018$; $p = 0,042$), donde los luchadores élite registran promedios superiores. También en mujeres las diferencias muestran tendencia a la significación en Control Actitudinal ($p = 0,069$).

Tabla 2. Escalas del IPED e IBD por nivel competitivo y sexo.

	HOMBRES				MUJERES			
	Amateur		Élite		Amateur		Élite	
	Media	D.T.	Media	D.T.	Media	D.T.	Media	D.T.
AC	22,61	4,21	24,74	4,00	21,52	3,30	23,92	3,39
CAN	19,44	3,97	20,08	4,74	18,09	3,81	20,08	4,42
CAT	20,12	4,12	21,28	5,05	21,74	3,92	22,17	3,97
CVI	22,88	4,123	23,25	4,70	24,26	3,15	24,75	2,93
NM	23,97	3,15	23,64	4,10	25,70	1,89	24,67	2,31
CAP	24,67	3,24	23,52	4,36	24,35	2,66	25,50	2,43
ACT	22,97	3,26	23,12	4,01	22,35	3,39	24,58	3,92

Discusión y conclusiones

Nuestro objetivo en este trabajo era analizar las posibles diferencias en determinadas habilidades psicológicas fundamentales para el rendimiento deportivo en practicantes de lucha olímpica a nivel competitivo, así como su peso en cuanto a sexo y nivel competitivo de los deportistas. Los resultados son relevantes en varios aspectos.

En primer lugar destaca un mayor nivel motivacional de las mujeres respecto de los hombres. Estos resultados se muestran en una dirección opuesta a la planteada por la gran mayoría de estudios y autores, que generalmente han apuntado a una mayor motivación de los varones. Se han propuesto múltiples intentos explicativos, señalando por ejemplo la importancia del clima familiar deportivo y como dichas diferencias podrían atribuirse a que los padres suelen dar mayores estímulos a los hijos que a las hijas (Brustad, 1996), o que las chicas ven como sus roles deportivos están constreñidos socialmente por la acción de estereotipos sexuales asociados a la práctica deportiva (Esteve, Musitu y Lila, 2005). Además, es constatada una menor participación de mujeres en el deporte de competición que de hombres. Indican Moreno, Martínez

y Alonso (2006) que estas diferencias son de índole cuantitativa y, sobre todo, cualitativa, ya que existen multitud de diferencias dependiendo de aspectos relativos al interés por el tipo de deporte, expectativas y motivaciones diferentes hacia la práctica deportiva, facilidad o dificultad de acceso, disposición y distribución del tiempo, entre otros.

En cuanto las diferencias teniendo en cuenta en nivel competitivo, los luchadores de nivel élite de ambos sexos destacan por su autoconfianza, frente a los luchadores de menor nivel de rendimiento o amateur. La escala Autoconfianza del IPED es descrita por Hernández (2006) como el grado de certeza respecto a las propias habilidades en la consecución del éxito en determinada tarea, convicción que es determinada por la experiencia, los estados fisiológicos y emocionales. Afirma Feltz (2007) que una de las conclusiones más sólidas en la investigación en Psicología del Deporte es la correlación significativa entre autoconfianza y el rendimiento deportivo de alto nivel. Efectivamente, la autoconfianza es asumida como uno de los determinantes fundamentales en el éxito deportivo, y ha sido señalada como habilidad básica y elemental para los deportistas de un mayor nivel de rendimiento (Hays, Thomas, Maynard y Bawden, 2009; Vealey, 2009). Además, en el

caso concreto de las luchas olímpicas, diferentes estudios han confirmado su determinante peso a la hora de diferenciar deportistas de mayor y menor nivel competitivo (Gould, Weiss

y Weinberg, 1981; Gould, Eklund y Jackson, 1992a, 1992b; Highlen y Bennett, 1979, 1983), y tanto en hombres como en mujeres (López-Gullón et al., 2011, 2012).

Referencias

1. Brustad, R.J. (1996). Parental and peer influence on children's psychological development through sport. En F.L. Smoll y R.E. Smith (Eds.), *Children and youth in sport: A biopsychosocial perspective*. Madison: Brown & Benchmark.
2. Esteve, J.V., Musitu, G. y Lila, M. (2005). Autoconcepto físico y motivación deportiva en chicos y chicas adolescentes. La influencia de la familia y de los iguales. *Escritos de Psicología*, 7, 82-90.
3. Feltz, D.L. (2007). Self-confidence and sports performance. En D. Smith y M. Bar-Eli (Eds.), *Essential readings in sport and exercise psychology*. Champaign: Human Kinetics.
4. García-Pallarés, J., López, J.M., Muriel, X., Díaz, A. e Izquierdo, M. (2011). Physical fitness factors to predict male Olympic wrestling performance. *European Journal of Applied Physiology*, 111(8), 1747-1758.
5. Gould, D., Eklund, R.C. y Jackson, S.A. (1992a). 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: I. Mental preparation, precompetitive cognition, and affect. *The Sport Psychologist*, 6(4), 358-382.
6. Gould, D., Eklund, R.C. y Jackson, S.A. (1992b). 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: II. Thoughts and affect occurring during competition. *The Sport Psychologist*, 6(4), 383-402.
7. Gould, D., Eklund, R.C. y Jackson, S.A. (1993). Coping strategies used by U.S. Olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64(1), 83-93.
8. Gould, D., Weiss, M. y Weinberg, R. (1981). Psychological characteristics of successful and unsuccessful Big Ten wrestlers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 3(1), 69-81.
9. Hays, K., Thomas, O., Maynard, I. y Bawden, M. (2009). The role of confidence in world-class sport performance. *Journal of Sports Sciences*, 27(11), 1185-1199.
10. Hernández, A. (2006). Un cuestionario para la evaluación psicológica de la ejecución deportiva: Estudio complementario entre TCT y TRI. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1), 71-93.
11. Highlen, P.S. y Bennett, B.B. (1979). Psychological characteristics of successful and unsuccessful elite wrestlers: An exploratory study. *Journal of Sport Psychology*, 1, 123-137.
12. Highlen, P.S. y Bennett, B.B. (1983). Elite divers and wrestler: A comparison between open- and closed-skill athletes. *Journal of Sport Psychology*, 5(4), 390-409.
13. Loehr, J.E. (1995). *The new toughness training for sports: Mental, emotional, and physical conditioning*. Nueva York: A Plume Book.
14. López-Gullón, J.M., García-Pallarés, J., Berengüí, R., Martínez, A., Morales, V., Torres, M.D. y Díaz, A. (2011). Factores físicos y psicológicos predictores del éxito en lucha olímpica. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 573-588.
15. López-Gullón, J.M., Torres, M.D., Berengüí, R., Díaz, A., Martínez, A., Morales, V. y García-Pallarés, J. (2012). Rendimiento físico y psicológico en lucha olímpica: Predictores del éxito en lucha femenina. *Anales de Psicología*, 28(1), 215-222.
16. Moreno, J.A., Martínez, C. y Alonso, N. (2006). Actitudes hacia la práctica físico-deportiva según el sexo del practicante. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. 3 (2), 20-43.
17. 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*. Chichester: John Wiley & Sons.
18. Rushall, B.S. y 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.
19. Russell, W.D. y Cox, R.H. (2002). Construct validity of the Anxiety Rating Scale-2 with youth wrestlers. *Athletic Insight*, 4(1), 34-44.
20. Vealey, R.S. (2009). Confidence in sport. En B.W. Brewer (Ed.), *Sport Psychology*. Oxford: John Wiley & Sons.