

Fundamentos en Humanidades
Universidad Nacional de San Luis – Argentina
Año VIII – Número II (16/2007) pp. 183/197

Aplicación de la técnica de relajación en deportistas de 16 años para mejorar su rendimiento

Relaxation technique applied to 16-year-old sportsmen to improve their performance

Sergio Mosconi¹

María Susana Correche²

María Fernanda Rivarola³

Fabrizio Penna⁴

Universidad Nacional de San Luis

m scor@unsl.edu.ar

(Recibido: 03/04/07 – Aceptado: 12/02/08)

Resumen

El objetivo de esta investigación fue la aplicación de un programa de intervención psicológica, utilizando la Técnica de Relajación Progresiva de Jacobson, en deportistas de un equipo de fútbol. La muestra estuvo conformada por 16 adolescentes varones que forman un equipo de fútbol amateur, perteneciente a la provincia de Mendoza, cuyas edades oscilaron entre 16 y 17 años. Se administró en la fase de pre-intervención y post-intervención, la Escala Analógica de Rendimiento y el Inventario de Situaciones-Respuestas de Ansiedad (ISRA) de Miguel Tobal y Cano Vidal (1986). En la fase de seguimiento solamente el ISRA, ya que no se encontraban compitiendo. De acuerdo a los resultados obtenidos tras la

1 Licenciado en Psicología.

2 Profesora Adjunta Exclusiva de la cátedra de Teorías Cognitivas - Conductuales de la Facultad de Ciencias Humanas de la UNSL.

3 Jefe de Trabajos Prácticos Exclusiva de la cátedra de Teorías Cognitivas - Conductuales de la Facultad de Ciencias Humanas de la UNSL.

4 Profesor Adjunto Exclusivo de la cátedra de Metodología de la Investigación de la Facultad de Ciencias Humanas de la UNSL.

aplicación de la técnica de Relajación, podemos señalar que la misma logró un efecto positivo en la disminución de los niveles de Ansiedad Cognitiva, Fisiológica y Motora y un alto rendimiento deportivo.

Abstract

The objective of this research work was the application of a program of psychological intervention, using the Technique of Jacobson's Progressive Relaxation in sportsmen of a football team. The sample was made up of 16 male adolescents of a football team from Mendoza, with ages ranging from 16 to 17 years old. In the phases of pre-intervention and post-intervention, the Analogical Scale of Performance and the Inventory of Situations and Responses of Anxiety (ISRA) by Miguel Tobal y Cano Vidal (1986) were administered. In the follow-up phase, only the ISRA was applied because the subjects were not competing. After the application of this technique, the results indicated that through relaxation, a positive effect on the decrease of levels of Cognitive, Physiological and Motor Anxiety, and a high sport performance were obtained.

Palabras clave

Relajación - ansiedad - rendimiento

Key words

Relaxation - anxiety - performance

Introducción

La Psicología deportiva constituye una especialidad de la psicología científica que investiga y aplica los principios del comportamiento humano concernientes a la práctica del ejercicio físico y del deporte. Por consiguiente, el tema más importante desde los primeros tiempos de desarrollo de esta disciplina, ha sido el de poder utilizar las técnicas psicológicas para ayudar a que los deportistas sean más eficaces en sus ejecuciones.

Los problemas que atraviesan los deportistas pueden situarse en tres áreas: a) el entrenamiento deportivo, cuyo objetivo fundamental consiste en ampliar sus posibilidades de rendimiento, aumentando, perfeccionando y poniendo a punto sus recursos; b) la competición deportiva, en la que deben rendir al máximo de sus posibilidades reales para poder obtener un resultado satisfactorio; c) un área de apoyo a las dos anteriores, en la

que se debe optimizar su funcionamiento general, abarcando cuestiones como la prevención y recuperación de lesiones deportivas y trastornos psicopatológicos, la comunicación interpersonal o, en los deportes que proceda, la dinámica del grupo.

El fútbol, probablemente es el deporte más elegido por los seres humanos en el mundo y que en las últimas décadas, se ha hiper-profesionalizado, por ello es imposible creer que un jugador profesional disfruta plenamente del juego. Se sabe que la presión excesiva en las competencias produce rupturas del equilibrio y el bienestar psicológico, tanto en el fútbol profesional como en el amateurs (Straub, 1978).

Estrés y ansiedad

En el mundo del deporte de competición, el estrés y la ansiedad son factores de reconocida

influencia negativa en el rendimiento, hasta el punto que puede condicionar en gran medida la actuación, haciendo que el sujeto rinda por debajo de sus posibilidades.

El término ansiedad se refiere a un tipo de temor del que el individuo desconoce la causa. El grado de realidad de la fuente de amenaza depende, en parte del significado que la persona le atribuya; de ahí que algunos autores consideren redundante la diferencia entre temor y ansiedad, o al menos, como limitada en su relevancia. Por ello en ocasiones también se habla de ansiedad cuando la causa es conocida.

Esto ocurre en el deporte donde la ansiedad tiene causas perfectamente percibidas. Si un deportista se encuentra ante una situación que se siente incapaz de controlar o bien carece del repertorio de respuestas adecuadas, lo más probable es que las reacciones sean inadecuadas, con lo que el organismo experimenta una elevación de los niveles de ansiedad. Dicha activación provoca una serie de reacciones fisiológicas y psicológicas que pueden convertirse en manifestaciones de estrés. Las consecuencias físicas se muestran a través de la tasa cardíaca, la tensión muscular, las ondas cerebrales, la conductividad de la piel, afectando a diferentes aspectos de la actividad deportiva como la ejecución motriz, la toma de decisiones, la percepción, la retención del material aprendido. Las manifestaciones psicológicas o cognitivas se manifiestan en la incapacidad de concentración, olvido de detalles, regreso a viejos hábitos, incapacidad para tomar decisiones, distorsiones perceptivas, pérdida de control (McLeod, 1996).

El estrés en los jóvenes deportistas

El estrés y el agotamiento están entre las cuestiones más controvertidas del deporte competitivo infantil y juvenil. Los críticos sostienen que el deporte competitivo transmite niveles demasiado elevados de estrés a los jóvenes, quienes con frecuencia sufren agotamiento por esa causa. Los defensores afirman que los deportistas jóvenes no experimentan una competición excesiva, y que ésta les enseña estrategias de afrontamiento que pueden transferir a otros aspectos de su vida.

El nivel de estrés de los deportistas jóvenes se ha evaluado mediante el uso de medidas de

ansiedad estado administradas en situaciones competitivas, resultando un nivel bajo de ansiedad (Eysenck, 1995).

Aunque la mayoría de los adolescentes que participan en deportes no experimentan niveles excesivos de ansiedad, en determinadas situaciones específicas el estrés puede ser un problema para ciertos niños. Por este motivo, los psicólogos del deporte están examinando qué factores personales y situacionales están relacionados con el aumento de ansiedad mediante la aplicación de diversas medidas de antecedentes y personalidad fuera del ámbito competitivo (por ejemplo, rasgo de ansiedad, autoestima, expectativas de ejecución individuales y de equipo, estimaciones de la presión parental a participar), así como evaluaciones del estado de ansiedad en los entrenamientos, justo antes de la competición e inmediatamente después de la misma (Smith y Smoll, 1990). Las derrotas, la concesión de una gran importancia a un evento y la competición individual son factores situacionales que aumentan el estrés.

El agotamiento inducido por el estrés es una retirada específica por la que un deportista interrumpe o reduce la implicación en respuesta al estrés a largo plazo. El conocimiento de las causas potenciales de agotamiento ayuda a los adultos a enseñar a los más jóvenes a afrontar el estrés, pudiendo utilizar técnicas psicológicas, como la relajación.

El síndrome de ansiedad precompetitiva es una de las causas que afectan al rendimiento deportivo. El autor que mayor repercusión ha tenido en el desarrollo conceptual del término ansiedad competitiva es Martens (1975). En su obra se aprecia la influencia de la Teoría de Ansiedad Estado-Rasgo (Spielberger, 1966) y la Teoría de la Evaluación Social (Pettigrew, 1967).

El carácter definitorio de una situación de competición, en relación con otras situaciones comparables, es que la persona está en condiciones de evaluar la ejecución y conoce los criterios de comparación (Martens, 1987).

Rendimiento deportivo

La práctica deportiva es un medio por el cual el ser humano logra incrementar su salud física, y busca propiciarse bienestar psicológico, potencializando sus cualidades personales, así como sus capacidades (Weinberg y Gould, 1996). El rendimiento deportivo esta condicionado por tres tipos de preparación; la preparación física, la preparación técnico-táctica, y la preparación psicológica (Gorbunov, 1987), si alguna de estas es descuidada se ve amenazado el rendimiento óptimo.

Existe en muchos casos, contradicción entre las expectativas conscientes del deportista y las reacciones que éste experimenta ante la carga progresiva de entrenamiento y también con respecto a los resultados deportivos que se desean durante la competencia y la reacción incontrolada que dificulta su consecución (reacciones de miedo, irritabilidad, apatía, conducta agresiva, etc.) lo que produce una sensación de incertidumbre, la cual en muchos casos es ignorada o abordada de forma incorrecta con reacciones de auto censura por parte del deportista (Hackfort, 1991), así como de reprobación por parte de entrenadores y dirigentes, aspectos que en vez de lograr que el deportista supere la problemática hacen que ésta se agudice más.

Es para la Psicología del Deporte una de las funciones de mayor relevancia, propiciar al deportista los medios teóricos y prácticos para abordar esta problemática desde una perspectiva que permita su fácil comprensión y aplicación (Eberspacher, 1995). En este sentido las técnicas de relajación ocupan un lugar primordial para la autorregulación psicológica que es requerida durante los diferentes momentos que la práctica del deporte plantea al sujeto que la realiza, por los beneficios directos e indirectos que estas conllevan.

La Técnica de Relajación

Actualmente, se considera la relajación como una herramienta de gran utilidad para el deportista, ya que le permite controlar sus estados de ansiedad y activación así como utilizar otras técnicas psicológicas con efectividad (Weinberg y Gould, 1996).

La evolución de las técnicas de relajación a lo largo del siglo XX y su consolidación como procedimientos válidos de intervención psicológica, se han debido en gran medida al fuerte impulso que recibieron dentro de la Terapia y Modificación de Conducta. Este movimiento se vio reforzado por el lugar relevante que continuaron teniendo en los ámbitos de aplicación

más recientes de la psicología conductual y de la salud. Su consolidación se ha debido a la existencia de marcos conceptuales derivados de la investigación experimental sobre los procesos emocionales y motivacionales, desde los que ha sido posible entender la naturaleza y los mecanismos de acción de dichas técnicas (Geissmann, Pierre y Durand, 1972).

La aplicación de la relajación dentro del contexto deportivo, tiene su inicio desde el periodo que se puede considerar como el de la cristalización de la Psicología del Deporte, durante los años 40, en donde se destacan trabajos de Alexander Puni y Peter Rudik en la Unión Soviética y Coleman Griffith en los Estados Unidos (Hanin, 1980). En la actualidad, dentro de los distintos enfoques científicos de la psicología del deporte, la habilidad para relajarse se considera como necesaria para garantizar el resultado deportivo óptimo del atleta.

Se pueden conceptualizar los métodos de relajación como procedimientos terapéuticos bien definidos que tratan de obtener en el individuo una distensión muscular y psíquica, con la ayuda de ejercicios apropiados (Martínez y Asís, 1985).

Entre los beneficios de la relajación se pueden enumerar (Geissmann, Pierre y Durand, 1972):

- A nivel fisiológico: liberación de las tensiones y contracturas musculares crónicas que producen fatiga, dolores y calambres.
- Aparato circulatorio: relajación de la musculatura que rodea los vasos sanguíneos, permitiendo la dilatación de los mismos, con lo que se consigue un mejor flujo de sangre a todo el cuerpo.
- Aparato respiratorio: mejora la función ventilatoria general a través de dos mecanismos puestos en marcha por la relajación; distensión de la musculatura extrínseca (diafragma y músculos intercostales), con lo que mejora la capacidad funcional de los pulmones y relajación de los músculos intrínsecos del árbol bronquial, permitiendo que entre más aire en los alvéolos pulmonares, extrayendo más oxígeno para ponerlo a disposición de todo el organismo.
- Aparato digestivo: la relajación de la musculatura digestiva (estómago, intestinos y esfínteres) proporciona una sedación natural que se opone a las disfunciones y espasmos (diarrea, estreñimiento), al tiempo que mejora la digestión.
- Aparato urológico: actúa sobre la urinaria (uréteres y vejiga), mejorando los espasmos generadores de cólicos y disurias.
- Recuperación pronta del organismo después de cualquier esfuerzo, lesión o enfermedad, acelerando todos los procesos metabólicos facilitando una adecuada oxigenación de todo el organismo, al basarse

siempre en respiraciones profundas y pausadas; además, favorece la disposición mental para vencer cualquier fatiga de origen nervioso (García, 1997).

Al eliminar las tensiones que produce la vida deportiva, familiar y escolar, la relajación hace que el esfuerzo intelectual y deportivo sea más fácil y efectivo, ayuda a disminuir la agresividad, como consecuencia de la sensación de bienestar corporal y de la ausencia de la ansiedad patológica que, frecuentemente la provoca, facilita la consecución de mayor seguridad en sí mismo, es decir, la consecución de la relajación de modo habitual conlleva el “saberse capaz” de realizar cualquier actividad, oponiéndose a las sensaciones de fracaso y desánimo, generando mayor control emocional (García Marchena, 2003).

Entre los beneficios de esta técnica en el deporte se pueden citar:

- Facilita la recuperación cuando el tiempo para descansar es muy breve, ayuda de forma diferencial a recuperar energías durante la competencia (González, 1992) cuando el deportista ha aprendido a manejarla automáticamente, asociada con palabras clave o imágenes desencadenantes, se puede aplicar tras un esfuerzo destacado.
- Promueve el sueño, en los términos normales (especialmente en aquellos deportistas que no pueden conciliar el sueño la noche anterior a una competencia).
- Permite una regeneración física, mental y emocional durante la competencia (la habilidad de relajarse completa y diferencialmente produce una experiencia positiva, acogedora y beneficiosa que procura al sistema nervioso central un perfecto descanso).
 - Después del entrenamiento o competencia se puede usar para una recuperación psicofísica permitiendo al deportista volver a su estado original de reposo, ayuda a encontrar el nivel adecuado de activación (González, 1996), le permite sincronizar su nivel de energía psicofísica apropiada para la competencia.
 - Facilita el control muscular (ayuda a ubicar los niveles de tensión muscular apropiados para cada momento de la competencia), su uso apropiado contribuye a un mejor aprendizaje técnico de las destrezas (al estar asociada con la armonía del movimiento permite un aprendizaje rápido y efectivo durante el entrenamiento), la relajación momentánea puede utilizarse justo antes y durante el calentamiento.

De hecho, el esfuerzo de preparación para la competencia es un buen momento para utilizar las estrategias de relajación momentánea y concentrarse en la competición inminente. Cuanto más tenso este el deportista antes de la competencia más debe durar la sesión de relajación

momentánea. Cuando el deportista adquiere la habilidad para controlar sus niveles de tensión muscular, está evitando la propensión a lesionarse causada por la tensión muscular exagerada, producida por el entrenamiento y/o competencia (García, 1997). La aplicación de las técnicas de relajación en relación con otras destrezas de autorregulación psicológica (la visualización, la autosugestión, la activación, control de la respuesta de ansiedad, auto conversación) favorece de gran manera la efectividad de éstas y en algunos casos no es posible su aplicación si no se tiene un pleno dominio de la relajación (Weinber, 1981). De acuerdo con las diferentes teorías que explican el fenómeno de la relajación, cuando una persona aprende a regular de forma voluntaria el tono muscular, es decir, aprende a relajarse voluntariamente, disminuye los estados de estrés y ansiedad. La relación entre activación y relajación, es uno de los temas más discutidos en la psicología del deporte. Se ha establecido que el nivel más bajo de activación lo alcanza un individuo durante el sueño y que va en un continuo, llegando a los estados excitados; de tal manera que se requiere cierto nivel de activación para cada tipo de actividad que se realice. Cada persona manifiesta ciertos niveles habituales que pueden fluctuar durante el día y en función de las situaciones (Gorbunov, 1987). En la actualidad se ha podido establecer que el nivel de activación óptimo en el deporte, esta relacionado con el tipo de deporte (Oxendine, 1970), así como con las características individuales del deportista. En tal sentido, una de las destrezas que debiera desarrollar el deportista es, poder identificar el nivel adecuado de activación que le permita la mejor ejecución deportiva y saber regularla de forma voluntaria. Schmindt, (1982), comenta que las tareas mas afectadas por los niveles elevados de activación son las que exigen un control motor fino, calibraciones de fuerza y velocidad y estabilidad muscular, o que necesitan tomas de decisión rápidas y numerosas. Por otro lado también se ven beneficiados por niveles elevados de activación, tareas con grandes requerimientos de fuerza, rapidez y repetición.

En definitiva, las técnicas de relajación sirven para que el deportista pueda regular de forma

consciente y voluntaria el estado de sobreactivación que podría en un momento determinado menoscabar su rendimiento deportivo.

La relajación progresiva de Jacobson

En el presente trabajo de investigación se aplicó la técnica de relajación progresiva de Jacobson (1938) que instruye a los sujetos en forma progresiva a tensar y relajar alternativamente los grupos musculares más

importantes del cuerpo, aprendiendo a diferenciar las sensaciones asociadas a la tensión muscular y a su relajación, respectivamente.

Edmund Jacobson (1930) es el creador del método de relajación conocido como relajación neuromuscular progresiva. A principios de siglo concibió un método para relajarse cuya finalidad era la de provocar una tranquilidad mental al suprimir progresivamente todas las tensiones musculares. Este método pretende un aprendizaje de la relajación progresiva de todas las partes del cuerpo. Descubrió que, tensando y relajando sistemáticamente varios grupos de músculos y aprendiendo a atender y a discriminar las sensaciones resultantes de la tensión y la relajación, una persona puede eliminar, casi completamente, las contracciones musculares y experimentar una sensación de relajación profunda. Este método de relajación es aplicable en el deporte para aquellos deportistas que encuentran dificultad para relajarse con los métodos basados en la sugestión y autosugestión, es aconsejable para deportistas jóvenes (niños y adolescentes) y para los que se inician en la práctica de la relajación. Siendo básico para que el deportista aprenda a diferenciar el estado de tensión y distensión, favoreciendo en los procesos recuperativos posterior a un esfuerzo físico prolongado.

Objetivo:

Se propuso en este programa de entrenamiento, aplicar la técnica de relajación para contribuir a un mayor control de la ansiedad pre - competitiva - competitiva, y que permita a los sujetos de la muestra, potenciar su rendimiento durante la práctica deportiva.

Metodología

Muestra: Quedó conformada por 16 adolescentes varones que forman un equipo de fútbol amateur, perteneciente a la provincia de Mendoza, cuyas edades oscilan entre 16 y 17 años.

Instrumentos: Se aplicaron:

- 1) Auto-evaluación con respecto al rendimiento deportivo, por medio de una escala analógica visual (1- pésimo y 10 - excelente) Fase pre y post intervención.
- 2) Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA) de Miguel Tobal y Cano Vindel (1997). Este cuestionario permite una evaluación de la reactividad de los tres sistemas de respuestas cognitivo, fisiológico y motor.

Procedimiento: El programa se realizó en las instalaciones de un club de Fútbol de la ciudad de Mendoza. Se dividió en 4 fases: Pre - intervención, Intervención. Post - intervención y Seguimiento.

Fase de pre - intervención: Se comenzó con una etapa educativa dónde se realizó una breve descripción sobre el concepto de ansiedad y su incidencia en el deporte. Se aplicó el cuestionario ISRA y la Escala analógica de rendimiento. Se les sugirió que practicaran en la casa lo que iban a aprender.

Fase de intervención: Se realizaron 4 encuentros de adiestramiento en la técnica de relajación. Esta actividad fue realizada una hora previa al partido.

Fase de post - intervención: Se aplicaron nuevamente los instrumentos.

Fase de seguimiento: A partir de los tres meses se aplicó el cuestionario de Ansiedad (ISRA). No se aplicó la escala de Rendimiento porque los jóvenes ya no estaban compitiendo.

Análisis de los Resultados

Se realizaron las comparaciones, pre - intervención, post - intervención y seguimiento con respecto a las variables en estudio: *ansiedad y rendimiento deportivo*.

En la Tabla 1 aparecen reflejados los valores medios (Media), las desviaciones típicas o estándar (D.E.) y la mediana, obtenidas en el ISRA en las tres fases. Dichas puntuaciones son consideradas como niveles severos tanto en el rasgo de ansiedad general como en los tres sistemas (cognitivo, fisiológico y motor) en la fase de "pre - intervención". Estos datos sirven como línea de base de las variables a estudiar.

Frente a la inseguridad de cumplir con los requisitos de una prueba paramétrica (debido al tamaño de la muestra $N=16$), se utilizó la prueba de Wilcoxon para muestras apareadas, la cual es una prueba no paramétrica.

En relación a la variable ansiedad cognitiva (Tabla 2), evaluada en las fases "pre - intervención" (Pre Int.), "post - intervención" (Post Int.) y "seguimiento" (Seguimiento), los resultados indican una diferencia altamente significativa entre "pre - intervención" y "post - intervención" ($p=0,0020$), y entre "pre - intervención" y "seguimiento" ($p=0,0080$), lográndose una disminución marcada de la ansiedad.

fundamentos en humanidades

Tabla 1. Estadísticos descriptivos de la variable ansiedad (n=16)

Ansiedad		Media	D.E.	Mediana
Cognitiva	Pre Int.	58,13	32,54	52,50
	Post Int.	49,50	26,79	42,00
	Seguimiento	51,56	25,74	45,00
Fisiológica	Pre Int.	30,56	21,53	24,00
	Post Int.	29,63	20,80	23,50
	Seguimiento	26,56	15,35	23,50
Motora	Pre Int.	38,25	23,35	33,50
	Post Int.	32,69	18,72	27,50
	Seguimiento	30,88	19,60	28,50
Total	Pre Int.	126,94	69,65	106,50
	Post Int.	111,75	59,41	98,00
	Seguimiento	104,00	46,25	98,00

Tabla 2: Ansiedad Cognitiva

Obs (1)	Obs (2)	Media (dif)	DE (dif)	Bt – p (2 colas)
Pre Int. (a)	Post Int. (b)	8,63	12,95	0,0020**
Pre Int. (a)	Seguimiento (b)	6,56	14,93	0,0080**
Post Int. (b)	Seguimiento (b)	-2,06	6,36	0,0920

** p<0.01 diferencias altamente significativas.

En el sistema fisiológico (Tabla 3), los resultados indican diferencias altamente significativas entre las fases “pre - intervención” y “seguimiento” (p=0,0104), y entre las fases “post - intervención” y “seguimiento” (p=0,0080). Esto refleja una disminución altamente significativa de la an-

Tabla 3: Ansiedad Fisiológica

Obs (1)	Obs (2)	Media (dif)	DE (dif)	Bt – p (2 colas)
Pre Int. (a)	Post Int. (a)	0,94	7,19	>0,9999
Pre Int. (a)	Seguimiento (b)	4,00	11,55	0,0104**
Post Int. (a)	Seguimiento (b)	3,06	8,88	0,0080**

** p<0.01 diferencias altamente significativas.

siedad fisiológica en la fase del “seguimiento”, con respecto a la ansiedad manifestada en las fases “pre - intervención” y “post - intervención”.

En relación al sistema motor (Tabla 4), los resultados indican, diferencias altamente significativas entre las fases “pre - intervención” y “post - intervención” ($p=0,0020$) y entre las fases “pre - intervención” y “seguimiento” ($p=0,0028$).

Tabla 4: Ansiedad Motora

Obs (1)	Obs (2)	Media (dif)	DE (dif)	Bt - p(2 colas)
Pre Int. (a)	Post Int. (b)	5,56	9,62	0,0020**
Pre Int. (a)	Seguimiento (b)	7,38	11,41	0,0028**
Post Int. (b)	Seguimiento (b)	1,81	7,87	0,3460

** $p<0.01$ diferencias altamente significativas.

Con respecto a la variable del rendimiento deportivo (Tabla 5), evaluada en las fases “pre - intervención” y “post - intervención”, los resultados indican diferencias altamente significativas ($p=0,0020$), reflejándose un incremento del rendimiento en la fase “post - intervención”.

Tabla N° 5: Estadística descriptiva (n=16)

Variables	Obs (1)	Obs (2)	Media (dif)	DE (dif)	Bt - p (2 colas)
Rendimiento	Pre Int. 8,06	Post 8,76.	-0,69	0,87	0,0020**

** $p<0.01$ diferencias altamente significativas.

Se aclara que la medición del rendimiento en la fase de “seguimiento” no se aplicó ya que los deportistas en ese momento (3 meses después) no estaban compitiendo.

Conclusiones y Sugerencias

Tras la aplicación del presente programa en jugadores de fútbol, podemos señalar que: la utilización de la técnica de relajación en forma sistemática logró un efecto satisfactorio, debido a que contribuyó a la disminución de los niveles de ansiedad cognitiva, fisiológica y motora.

Una explicación posible a la alta puntuación obtenida en la variable ansiedad en la fase de pre - intervención, sería que al encontrarse en plena

competición requieren una gran capacidad de concentración, al ser el fútbol un deporte de continua confrontación (Simons y Martens, 1979).

Se logra una disminución significativa en la preocupación, la aprensión y de aquellos pensamientos negativos, que inciden directamente en el rendimiento, como por ejemplo la desconfianza, la duda sobre las propias aptitudes y de la efectividad del rendimiento; dificultad en la concentración, en el auto-control e irritabilidad (Ansiedad Cognitiva). A su vez se logró una disminución en la tasa cardíaca, en la presión sanguínea, en la tensión muscular, en la sudoración, en el ritmo respiratorio, y en la activación del arousal en general (Ansiedad Fisiológica) e inhibiendo las conductas agresivas en sus diferentes modalidades, físicas y verbales (Ansiedad Motora).

Lo dicho anteriormente coincide con la Teoría de la Catástrofe de Hardy (1990) que consiste en que para un rendimiento óptimo no basta con un nivel ideal de arousal, también es preciso dominar o controlar el estado cognitivo de ansiedad (preocupación).

Con respecto a la variable rendimiento, este grupo alcanzó, a partir de la aplicación de la relajación, mayor equilibrio entre la capacidad de demanda (física y/o psicológica) y la capacidad de respuesta, es decir, disminuyó la percepción de amenaza por parte de los sujetos, de las demandas medio-ambientales, generando respuestas más adecuadas a la situación, impactando positivamente en el rendimiento competitivo.

Los resultados obtenidos son coincidentes con las investigaciones de Sanchez, González y Sebrango Rodríguez (2003) acerca de la efectividad de las técnicas psicológicas, como la relajación para mejorar el rendimiento deportivo.

Es importante para este tipo de intervenciones, la motivación tanto para el aprendizaje de las técnicas en las distintas sesiones programadas, como para la práctica del deportista en su casa.

A pesar de la falta de práctica, los resultados fueron positivos en la fase de seguimiento, con respecto a la disminución de las variables en estudio, siendo importante destacar en este trabajo haber podido realizar esta fase (tres meses después de la intervención) para poder garantizar el mantenimiento a largo plazo de los resultados de la intervención.

En resumen, los resultados muestran que este programa grupal tuvo un efecto significativo de cambios positivos en la aplicación de la técnica de relajación, teniendo una gran incidencia en la disminución de la ansiedad y en el incremento del rendimiento deportivo en los sujetos de la muestra.

Se recomienda, el uso de ésta técnica en equipos amateurs desde edades más tempranas y prolongar su utilización a las divisiones superiores ya profesionalizadas ♦

Referencias Bibliográficas

Eberspacher, H. (1995). *Entrenamiento mental: un manual para entrenadores y deportistas*. Zaragoza: Inde publicaciones.

Eysenck, M. (1995). *Atención y activación. Cognición y realización*. Barcelona: Herder.

García, R. (1997). Técnicas de control de la imaginación y la atención. Módulo 4.4. Master en Psicología del deporte (COE – UAM). Madrid.

García Marchena, S. Y.; Avendaño, F. y Sánchez, J. (2003). Programa para el aprendizaje de la relajación como una habilidad psicológica para el rendimiento deportivo. Asociación Colombiana para el avance de las Ciencias del comportamiento.

Geissmann, Pierr y Durand (1972). *Los métodos de relajación*. Madrid: Guadarrama.

Gorbunov, G. D. (1987). *Psicopedagogía del deporte*. Moscú: Vneshtorgizdat.

González, J. L. (1992). *Psicología y Deporte*. Colección psicológica Práctica. Tomo 1, fascículo XXV.

González, J. L. (1996). *El entrenamiento psicológico en los deportes*. Madrid. Biblioteca Nueva.

Hackfort, D. (1991). Emotion in sports: an action theoretical analysis. En C. D. Spilberger, I. G. Saranson y I, G. L. Van Heck (Ed.). *Strees and emotion: Anxiety, anger and curiosity*. Vol.14. Nueva York: Hmispheer Publising Corp

Hardy, L. (1990). *A catastrophe model of perfomance in sport*. Inglaterra: Wiley.

Hanin, Y. L. (1980) A study of anxiety in sports. En W. F. Straub (eds). *Sport psychology: an anlysis of athletic behavior* (pp.236-249). Ithaca, NY: Mouvement.

Jacobson, E. (1938). *Progressive relaxation*. Chicago: University of Chicago Press.

Jacobson, E. (1930). *Progressive relajation*. Chicago: University of Chicago press.

Martínez Perigod, B. y Asis, M. (1985). *Hipnosis, teoría y métodos y técnicas*. La Habana: Editorial Científico, Técnica.

Martens, R. (1975). *Social psychological and pshysical activity*. Nueva York: Harper y Row.

- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign IL, Human Kinetics.
- McLeod, C. (1996). Anxiety and cognitive process. En G. Sarason, G. R. Pierce y B. R. Sarason (eds.). *Cognitive interference: theories, methods and findings*. Mahwah, NJ, US, LEA, Inc.
- Oxendine, J. B. (1970). Emotional arousal and motor performance. *Quest* 13, 23-32.
- Pettigrew, A. (1967). Social evaluation theory: convergences and application. En D. Levine (Ed.). *Nebraska Symposium on motivation*. Lincoln: University of Nebraska.
- Sanchez, González y Sebrango Rodríguez (2003). Entrenamiento mental en patinadores escolares: su influencia en el mejoramiento del rendimiento físico. *Revista digital – Buenos Aires*. Año 8, N° 56, Enero 2003.
- Schmidt, R. (1982). *Motor control and learning. Behavioral emphasis*. Human Kinetics, Champaign, IL.
- Simons, J. y Martens, R. (1979). *Children positive health lifestyle in school-children. Project Lifestyle*. Jamaica: Caribbean Food & Nutrition Institute – Regional Office of the World Health Organization.
- Smith, J.C. y Smoll, F. L. (1990). *Sport performance anxiety*. En H. Leitenberg (Ed.) *Handbook of social and evaluation anxiety*. Nueva York, US: Plenum Press.
- Spielberger, I. (1966). Theory and research on anxiety. En Spielberger (Ed.). *Anxiety and behaviour*. New York: Academic Press.
- Straub, W. F. (1978). *Sport psychology: An analysis of athlete behavior*. New York: Movement Publications.
- Tobal, M. J. y Cano Vindel, A. (1997). *Manual del Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad – ISRA*. Madrid: TEA.
- Weinberg, R. S. (1981). The relationship between mental preparation strategies and motor performance: A review and critique. *Quest*, 195-213.
- Weinberg, R. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de Psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.