

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD EN UN DEPORTISTA ESPAÑOL DE LUCHA GRECORROMANA

PSYCHOLOGICAL INTERVENTION AIMED AT CONTROLLING ANXIETY IN A SPANISH GRECO-ROMAN WRESTLER

EDUARDO ALBERTO ZAMORA MARTÍNEZ¹, VÍCTOR RUBIO FRANCO² Y JOSÉ MANUEL HERNÁNDEZ LÓPEZ²

Cómo referenciar este artículo/How to reference this article:

Zamora Martínez, E. A., Rubio Franco, V. y Hernández López, J. M. (2017). Intervención psicológica para el control de la ansiedad en un deportista español de lucha grecorromana [Psychological Intervention aimed at Controlling Anxiety in a Spanish Greco-Roman Wrestler]. *Acción Psicológica*, 14(2), 211-224. <http://dx.doi.org/10.5944/ap.14.1.15785>

Resumen

Este trabajo describe la intervención de caso único con un luchador de la selección española de lucha grecorromana. El objetivo de esta intervención fue disminuir la ansiedad precompetitiva para incrementar el rendimiento deportivo mediante un programa de habilidades psicológicas basado en técnicas de visualización, parada de pensamiento, reestructuración cognitiva y establecimiento de rutinas precompetitivas. Se utilizó el CSAI-2R antes,

durante y después de la intervención como medida de la ansiedad. También se utilizaron registros para la visualización, parada de pensamiento, reestructuración cognitiva y rutinas precompetitivas específicamente diseñados para el caso. Los resultados muestran que, tras la intervención, los niveles de ansiedad precompetitiva disminuyeron notablemente y el rendimiento deportivo aumentó con buenos resultados durante las competiciones.

Palabras clave: lucha grecorromana; ansiedad; rendimiento; habilidades psicológicas.

Correspondencia: Eduardo Alberto Zamora Martínez, Benemérita Escuela Normal Veracruzana. Xalapa, Veracruz, México. Email: olozamora@hotmail.com

¹Benemérita Escuela Normal Veracruzana, México.

²Universidad Autónoma de Madrid, España.

Recibido: 02 enero de 2017.

Aceptado: 18 de noviembre de 2017.

Abstract

This paper describes a single-case psychological intervention with a Spanish National Greco-Roman Wrestling Team wrestler. The aim of the intervention was to reduce pre-competitive anxiety in order to increase his athletic performance through a psychological skills program based on mental imagery, thought stopping, cognitive restructuring and pre-competitive routines. The CSAI-2R was used before, during and after the intervention for assessing anxiety. Self-monitoring registers for mental imagery, thought stopping, cognitive restructuring and precompetitive routines specifically designed for this case was also used. Results showed the athlete highly reduced precompetitive anxiety and increase athletic performance.

Keywords: Greco Roman Wrestling; Anxiety; Performance; Mental skills.

Introducción

La lucha grecorromana es un deporte de muy alta exigencia tanto física como mental. Para entender mejor esos requerimientos, es conveniente describir previamente en qué consiste este deporte. La lucha olímpica es una actividad físico deportiva de combate que surge en la antigua Grecia y se mantiene de manera ininterrumpida como deporte olímpico desde los Juegos Olímpicos de San Luis 1904 (Chiu, 2005; Coulon, 1962). La FILA (Fédération Internationale des Luttes Associées), creada en 1912 en Suecia, divide la lucha olímpica (en el caso de los hombres) en dos estilos: lucha libre y lucha grecorromana, ambas guardando ciertas similitudes, pero con reglamentación distinta.

Se trata de un deporte de enfrentamiento luchador contra luchador que está regulado por pesos específicos. El combate, dividido en tres periodos de dos minutos cada uno, simula una dominación por el más fuerte y demanda que el luchador tenga un alto rendimiento aeróbico y anaeróbico (Korzhenevsky, 2012), explosividad muscular y fuerza integrados a componentes técnicos isométricos y complejos (Saad, 2012), buen desarrollo del sistema nervioso central y neuromuscular (Podlivaev

y Korzhenevsky, 2013), niveles de coordinación elevados, técnica versátil, uso y adaptación de habilidades en diversas situaciones competitivas (Starosta y Foztiak, 2013). En otros deportes de combate se ha puesto de manifiesto que tendrán mayor posibilidad de éxito aquellos deportistas físicamente más fuertes y con mayor experiencia competitiva (Matsumoto, Konno y Ha, 2009). En el caso de la lucha, en efecto, existen mayores posibilidades de éxito en aquellos luchadores con características antropométricas tales como mayor masa muscular y grasa, fuerza en la cadera y las piernas, resistencia en la musculatura flexora de los dedos de las manos, agilidad y tiempo de reacción visual (Barbas, Curby, Bebetos, Mirzaei y Kouli, 2011; López et al., 2011; Martínez, Morales y Borrego, 2011), buena capacidad aeróbica y de flexibilidad muscular (Yoon, 2002). En este sentido, el análisis del perfil físico (antropométrico) ofrece algunos objetivos para el trabajo con luchadores en etapa de formación (Callan et al., 2000).

Junto con ese aspecto físico del luchador, el estado psicológico también será esencial en la búsqueda de buenos resultados (López et al., 2012). Entre los muchos fenómenos psicológicos que pueden afectar el rendimiento de un deportista, destaca la ansiedad, entendida, en el ámbito de la Psicología del deporte, como un estado emocional caracterizado por respuestas fisiológicas (aumento de la frecuencia cardíaca, conductividad de la piel entre otras) y cognitivas (aumento de la preocupación y aparición de pensamientos automáticos negativos) ante una situación desconocida y amenazante (Weinberg y Gould, 2015).

Es bien conocido el efecto que la ansiedad puede desempeñar en el rendimiento deportivo en general (Woodman y Hardy, 2003). Aunque no muy abundantes, también varios estudios han puesto de manifiesto que la ansiedad está relacionada con la competición y el rendimiento deportivo en la lucha olímpica. Las formas de afrontar las situaciones que la generan y manejar la ansiedad pueden resultar determinantes a la hora de definir un triunfo o una derrota en este deporte (López et al., 2012). Además, los años de experiencia en la disciplina también son un factor que puede impactar a los niveles de ansiedad en los luchadores. Kul et al. (2012) estudiaron los niveles de ansiedad en luchadores de élite perte-

necientes a clubes deportivos y de ámbito nacional. Estos autores encontraron que los luchadores que participan en equipos nacionales, además de poseer una mayor trayectoria deportiva y competir a nivel internacional representando a su país, controlaban mejor su estado de ansiedad, situación contraria para aquellos que compiten a nivel de clubes.

Para profundizar en la relación entre los aspectos fisiológicos y psicológicos hay que tener en cuenta que la lucha es un deporte que requiere pesos específicos de acuerdo a la categoría de sus practicantes. Por ello suelen existir casos de una vertiginosa pérdida de peso en los luchadores, donde aquellos pertenecientes a categorías menos pesadas bajarán de peso con mayor facilidad en comparación con los luchadores más pesados (Zilfy, Avni, Ermir y Perparim, 2013). La revisión efectuada por Franchini, Brito y Artioli (2012) destacó la existencia de trabajos que ponían de manifiesto que dicha pérdida repentina de peso es una situación que trae consigo consecuencias que pueden afectar a un luchador a nivel psicológico, fisiológico y de salud, presentándose una disminución de la memoria a corto plazo, vigor, concentración y de autoestima, así como el aumento de la confusión, ira, fatiga, aislamiento y depresión. Además, el trabajo de Isik, Gökdemir, Bastik, Yildirim y Dogan (2013), estudiando los efectos de la pérdida de peso y la consecuente deshidratación en luchadores, encontró que aquellos que sufrían de cambios en su peso, así como una deshidratación previa a la competición, mostraban un estado de depresión que afectaba su rendimiento tanto durante como después de la lucha. Por otra parte, Korobeynikov, Korobeinikova y Shatskih, (2013a) analizan la respuesta sensoriomotora y su conexión con la frecuencia cardíaca (FC), encontrando que la tensión muscular del luchador puede verse afectada a partir de cambios bruscos en dicha FC, lo cual puede bloquear la efectividad de respuestas motrices, específicamente la reacción visomotora.

Por otra parte, Gould, Eklund y Jackson (1992a, 1992b) llevaron a cabo un estudio con la selección nacional de lucha de los Estados Unidos y su participación en los Juegos Olímpicos de Seúl 1988 analizando la preparación mental (pensamientos y efectos de la competición en los mismos) antes y durante la competición. Des-

pués de entrevistarse con los luchadores acerca de sus mejores combates en toda su carrera, así como su mejor y peor combate en la justa olímpica, se encontró que antes de sus mejores combates los luchadores seguían un plan y rutina de combate, de la misma forma que su concentración, nivel de activación y autoconfianza eran elevados. Al contrario, después de sus peores combates los luchadores se desviaban de su plan de combate, tenían poca autoconfianza, estados de ánimos inapropiados, pensamientos negativos y encontraban su práctica irrelevante.

Con respecto al desempeño técnico, Kasum (2007) realizó un estudio con luchadores serbios de alto rendimiento, sobre la conexión existente entre algunas variables psicológicas (ansiedad, extroversión, autoconfianza, agresividad y ansiedad competitiva) y la elección de técnicas específicas para marcar puntos en los combates. Este autor encontró que aquellos luchadores que perciben las situaciones de combate como amenazantes y experimentan niveles altos de ansiedad cognitiva y somática (sin control), prefieren utilizar técnicas de alto riesgo (entendidas como aquellas en las que existe el riesgo a fracasar, lesionarse o recibir puntos), a diferencia de aquellos que experimentan niveles bajos de ansiedad competitiva, quienes prefieren utilizar técnicas de menor riesgo. De igual forma, se muestra que los luchadores que temen a la incertidumbre del resultado prefieren utilizar las técnicas de alto riesgo y aquellos que utilizan técnicas de bajo riesgo no temen al resultado final, presentando niveles más altos de autoconfianza.

Por sus características como deporte de combate, el riesgo a lesionarse está siempre latente, sobre todo en luchadores con más años de experiencia competitiva (Pasque y Hewett, 2000). Por ello, ejercer el control sobre el afrontamiento negativo (miedo, ansiedad, rabia, frustración, etc.), el afrontamiento positivo y la autoconfianza, pueden reducir la incidencia de lesiones (Beren-güi, López, Garcés y Almarcha, 2011). Asimismo, el desgaste a nivel físico y la tensión mental que supone un combate para el luchador requieren de un manejo positivo de los niveles de tensión emocional, donde la autoconfianza es un elemento clave, permitiendo procesar la información de combate de manera eficaz y así lograr los

objetivos planteados (Korobeynikov, Korobeinikova y Shatskih, 2013b).

En un estudio desarrollado por Emara (2012) se analizó la relación entre la práctica imaginada y las variables psicológicas de autoconfianza, motivación y ansiedad competitiva. Sus resultados confirmaron que los luchadores con una mayor autoconfianza tenían una mayor capacidad para utilizar la práctica imaginada. Esta relación permitía al luchador controlar sus emociones, mejorar su motivación de logro y elaborar planes de combate previos a sus competiciones. Según Tazegül (2012) en relación a los deportes individuales, en particular, a los deportes de combate, los luchadores de grecorromana tienen un mayor nivel de motivación, la cual es más fuerte que la de practicantes de otros deportes de combate; inclusive mayor a la de luchadores estilo libre. Dicha motivación suele estar enfocada a la maestría deportiva (en el caso de luchadores de élite), en particular al dominio de habilidades técnicas (Ranjbari y Chamanigoli, 2012). De acuerdo con lo analizado anteriormente, la intervención en el control de la activación, así como otras variables que pueden incidir en el rendimiento, como la autoconfianza, la motivación y la concentración, se convierten en elementos esenciales en el trabajo con estos deportistas (López et al., 2012).

Estudios como estos justifican la realización de intervenciones psicológicas orientadas al entrenamiento mental en deportistas de lucha grecorromana, que, a su vez, se relacionan con aspectos biológicos y fisiológicos del deportista (Karimi, Keshavarz, Javad y Etaati, 2013). El presente trabajo tiene por objetivo presentar los resultados de un estudio de caso único que describe los efectos de una intervención psicológica basada en técnicas de visualización, parada de pensamiento, reestructuración cognitiva y establecimiento de objetivos y de rutinas precompetitivas. Dicha intervención estaba dirigida a la reducción de los niveles de ansiedad competitiva que manifestaba un luchador grecorromano.

Método

Participante

Deportista español de élite de lucha grecorromana en categoría senior, de 29 años. La intervención surgió cuando el deportista solicitó apoyo psicológico para afrontar una competición internacional de alto nivel.

Instrumentos de evaluación

Entrevistas semi-estructuradas con el deportista. La entrevista inicial se utilizó para determinar el nivel de motivación que el deportista mostraba hacia el proceso y estimar, a partir de ella, el grado de adherencia a la intervención, así como explorar la presencia de las habilidades prerrequisito para llevar a cabo la intervención (capacidad de visualización, conocimiento de técnicas de relajación, etc.). Además, en esa entrevista inicial y en las realizadas en cada uno de los momentos que se detallan en el procedimiento, se recababa información sobre los objetivos de resultado comparándolos con la ejecución registrada en situaciones reales, la valoración en términos de dificultad por el propio deportista de dichas situaciones, la valoración del luchador sobre el potencial grado de ansiedad que le generaban tales situaciones mediante su jerarquización según una escala de unidades de ansiedad y, por último, los pensamientos negativos (que aparecían en esas situaciones).

Escala de valoración del nivel de ejecución técnico-táctico, físico y psicológico. Construida *ad hoc* en un formato de 10 puntos para recoger la valoración del propio deportista a sus niveles en esas dimensiones antes y después de cada competición y combate arbitrado.

CSAI-2R (Cox, Martens y Russel, 2003). Consta de 17 ítems con una escala tipo Lickert. Consta de tres dimensiones: Ansiedad cognitiva (AC), Ansiedad somática (AS) y Autoconfianza (AU). La adaptación española de este instrumento (Andrade, Lois y Arce, 2007) arroja unos valores adecuados de consistencia interna de las escalas (.83, .80 y .79, respectivamente). Asimismo, la

aplicación de este instrumento a otro deporte de lucha (judo) muestra valores igualmente adecuados: .72, .80, .73 (Montero, Moreno-Murcia, Gonzáles Ponce, Pulido y Cervelló, 2012).

Grabaciones de combates en campeonatos. Sirvieron para analizar el seguimiento de las rutinas competitivas y aplicación de las demás habilidades psicológicas entrenadas.

Pulsómetro. Con el objetivo de medir la frecuencia cardíaca (FC).

Técnicas de intervención

Para la intervención con el deportista se utilizaron una serie de técnicas dirigidas a los diferentes objetivos de intervención. Para manejar la ansiedad, se utilizó la técnica de parada de pensamiento y la técnica de reestructuración cognitiva sobre los pensamientos negativos que incrementaban la percepción de la situación como amenazante. Además, se utilizó la técnica de instauración de rutinas precompetitivas como una manera de contribuir a reducir los niveles de ansiedad previos, así como dotar de repertorios conductuales al deportista para recurrir a ellos en los diferentes momentos de la competición.

Para la fijación de metas deportivas y la mejora en la ejecución se utilizaron la técnica de establecimiento de objetivos y la técnica de visualización. Ésta también se utilizó para el control de la ansiedad mediante ensayos comportamentales encubiertos en los que el deportista se veía ejecutando adecuadamente, utilizándose las sensaciones generadas para fomentar emociones positivas a incrementar los niveles de autoconfianza.

Procedimiento

Se llevaron a cabo tres fases. La primera fase fue la evaluación inicial (registro de las necesidades competitivas del luchador). En la segunda fase, se produjo la intervención (aplicación de las técnicas). La última fase consistió en la evaluación final con el fin de comparar los resultados.

Evaluación inicial: Se aplicó la entrevista individual y el CSAI-2R. A partir de la primera toma de datos a través de la entrevista, se establecieron los objetivos de resultados y las expectativas de resultado para el segundo y tercer campeonato.

Intervención: Tuvo lugar en los tapices y aula de usos múltiples del Centro de Alto Rendimiento (CAR) de Madrid. En el tapiz se trabajaba antes o después de los entrenamientos para evitar distracciones; para ello se mantenía flexible la programación de las sesiones, dado que solían surgir cambios en los entrenamientos de los luchadores. En esta fase, se aplicaron tanto las entrevistas individuales como el CSAI-2R en distintos momentos: (a) al inicio de la intervención (antes de la primera competición importante), (b) en combates arbitrados (“topes”) realizados contra sus compañeros a modo de entrenamiento en condiciones de combate real (se tomaron cuatro medidas), y (c) previo a cada una de las competiciones importantes del luchador (la competición ya mencionada y otras dos competiciones más). Los tres campeonatos en los que se obtuvieron registros estaban jerarquizados en orden de importancia siendo el menos importante el primero y el más importante el tercero. Dicha importancia se establecía por el alcance contextual del campeonato y por la calidad de los contrincantes.

La secuencia de la toma de datos fue: Campeonato 1, Tope 1, Tope 2, Campeonato 2, Tope 3, Tope 4 y Campeonato 3.

Por la proximidad de las competiciones, se planificaron 16 sesiones de trabajo psicológico para 8 semanas y un acompañamiento durante competiciones y topes arbitrados. De igual manera, se filmaron todas las participaciones del luchador en los torneos internacionales celebrados fuera del territorio español, de los que se realizaron los análisis correspondientes.

Se determinaron las necesidades competitivas durante las dos primeras sesiones para establecer los objetivos técnico-tácticos de ataque pie; ataque suelo; defensa pie; y ataque suelo. Estos objetivos fueron cuantificados y analizados mediante los vídeos tomados en sus combates arbitrados y competiciones internacionales. Posteriormente, se pidió al luchador jerarquizar las situaciones

que le provocaban ansiedad durante la competición o entrenamientos, con la finalidad de contrarrestarlas mediante visualizaciones, escenificando mentalmente las situaciones jerarquizadas que le provocan ansiedad con el objetivo de vivirlas mentalmente y reestructurar gradualmente los pensamientos inadecuados que aparecían de forma espontánea.

Se trabajaron semanalmente dos visualizaciones competitivas individualizadas tanto de los objetivos técnico-tácticos como de las situaciones que le provocaban ansiedad haciendo uso de la experiencia previa del deportista y de las grabaciones que se fueron realizando. La guía de las visualizaciones constaba de diversas fases. La primera correspondía con el deportista llegando a las instalaciones, observando gradas, luchadores, árbitros, familia, etc. Posteriormente, se encontraba en los vestuarios donde trataba de visualizarse con un color de vestimenta. Luego se imaginaba realizando el calentamiento y finalmente se pasaba a iniciar un combate donde se le preguntaba un nombre de un contrincante y así se realizaba la visualización de un combate completo con la finalidad de mejorar su autoconfianza, sus objetivos técnico-tácticos y el resultado final. En la última etapa, se realizaba una retroalimentación con el luchador tratando de rescatar sensaciones que tenía en el momento de que le salieran bien las cosas. Ello se utilizaría posteriormente para generar estas sensaciones de cara a afrontar sus competiciones y controlar la ansiedad. Durante las 5 últimas visualizaciones se realizaron sólo situaciones de competición específicas, por lo cual fueron más cortas que las primeras, todo ello con la finalidad de que el luchador pudiera guiar sus propias visualizaciones y utilizarlas en los momentos de pausa que existen entre sus combates durante su participación en el torneo.

Las visualizaciones fueron cronometradas y se tomó un registro fisiológico de Frecuencia Cardíaca (FC) mediante un pulsómetro de manera que se comparara su FC media con los niveles que el propio deportista establecía como idóneos. La medida de la FC fue tomada durante el proceso de visualización hasta el análisis de la experiencia imaginada que se realizaba a continuación.

Además, durante las primeras dos semanas se elaboró la rutina de calentamiento mediante la cual el luchador

tendría que establecer ejercicios específicos que repetiría (con cierta flexibilidad) durante entrenamientos, topes arbitrados en el CAR y en competiciones internacionales, sistematizando así su práctica deportiva que, a la larga, le daría mayor seguridad sobre sus estrategias de combate.

De igual manera, se construyó la rutina de competición, la cual se elaboró con base a los tiempos muertos que existen en un combate (antes de iniciar el combate, cuando el árbitro detiene el combate, al ir a posición de castigo y al iniciar cada período). Ésta consistía en realizar una serie de movimientos preestablecidos, activadores y que permitieran dirigir la atención al momento presente, al contrincante y al plan de combate.

Para el trabajo de parada de pensamiento y reestructuración cognitiva se realizó un listado de los pensamientos automáticos negativos, conocidos a través de la entrevista, que aparecían durante los entrenamientos, días previos a competición y durante la competición propiamente dicha; todo ello con la finalidad de identificarlos en el momento que surgieran y convertirlos en pensamientos positivos. Para lograrlo se utiliza una palabra clave y significativa que funcione como señal para dirigir la atención del luchador a sus acciones deportivas en lugar de poner atención a sus estados emocionales y los agentes externos que le suelen causar ansiedad.

Las estrategias de parada de pensamiento y reestructuración cognitiva se trabajaron en conjunto con la rutina competitiva y la visualización, tratando de ir sustituyendo poco a poco los pensamientos negativos que pudieran surgir, sobre todo en los momentos de la precompetición y la competición, para convertirlos en pensamientos positivos.

Evaluación final: Tras la intervención se volvió a entrevistar al deportista, así como se le pidió que volviera a cumplimentar el CSAI-2R.

Resultados

A continuación, se muestran los resultados obtenidos en la intervención psicológica con el deportista español de lucha grecorromana. Como se ha descrito anterior-

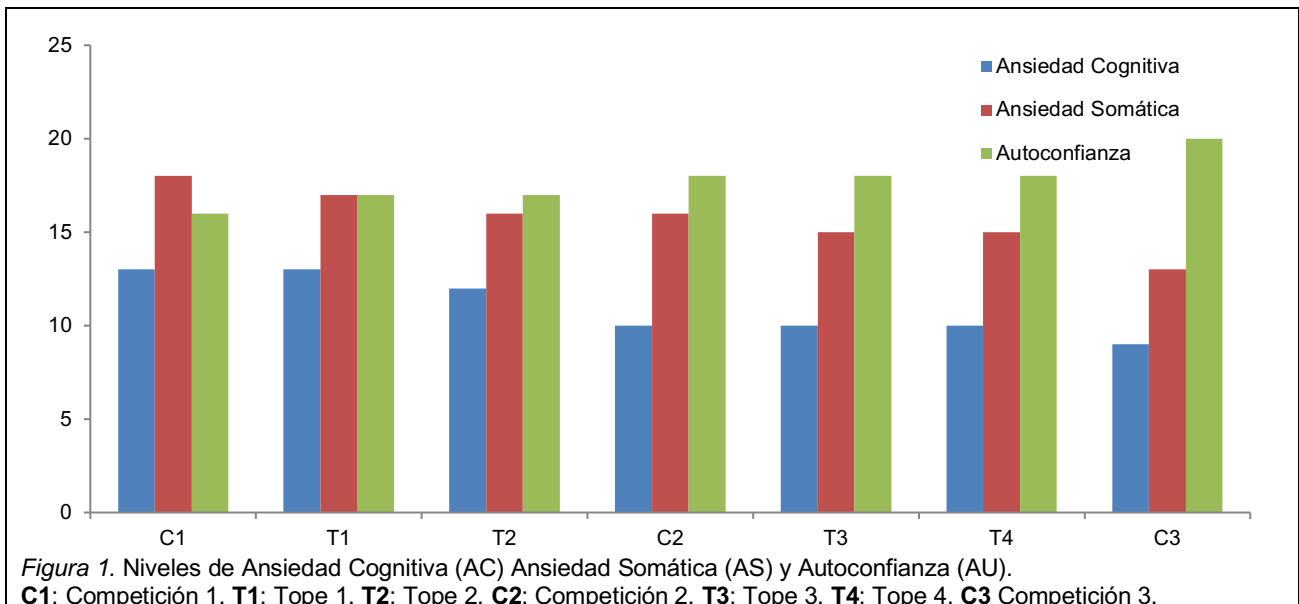
mente, los datos fueron tomados de topes arbitrados, competiciones y entrenamientos. Las competiciones variaron en importancia y dificultad, siendo los topes arbitrados donde se presentaron menos situaciones generadoras de ansiedad.

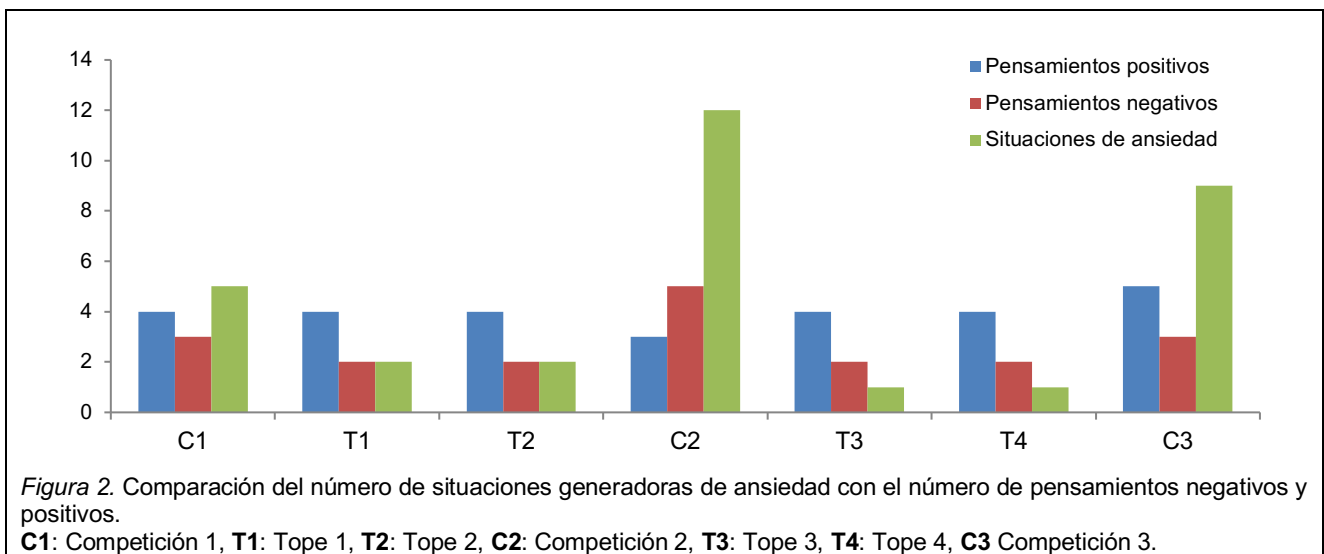
En la Figura 1 podemos observar los momentos en que fue aplicado el inventario CSAI-2R. Se puede observar cómo a medida que avanza la intervención, los niveles de AC y AS van disminuyendo a la vez que aumentan los de AU. Los valores más bajos de AC y AS y los más altos en AU se obtuvieron en la Competición 3, que reunía a luchadores de alto nivel competitivo a nivel mundial. En esta competición, el luchador tuvo un buen rendimiento.

Una circunstancia clave para la intervención fue el momento en que el luchador se encontraba en la reclasificación del último campeonato, situación que implicaba olvidar los combates anteriores y enfocar toda su atención en el siguiente. La interpretación de su derrota previa a la reclasificación fue positiva y le abrió el camino a una serie de buenos combates para finalmente ser eliminado en su último encuentro.

En la Figura 2, podemos observar cómo los pensamientos negativos oscilaron en un rango entre 3 y 5 (con una moda de 4). Por su parte, los pensamientos negativos variaron entre 2 y 5 (con una moda de 2). El valor más alto se produjo en la competición 2. Por último, las situaciones generadoras de ansiedad eran escasas (entre 1 y 2) en los topes mientras que aumentaban en las competiciones (siendo de 5, 12 y 9 respectivamente en cada una de ellas) y variaban dependiendo la dificultad de las competiciones.

En la Figura 3 podemos ver cómo fueron las autoevaluaciones respecto a los aspectos técnicos y tácticos del luchador en los distintos campeonatos y topes. Al inicio de la intervención el luchador se planteó una serie de objetivos técnico-tácticos donde se establecieron las técnicas y táctica que serían primordiales para obtener buenos resultados competitivos. En topes arbitrados y primer Campeonato, sus evaluaciones pre-competitivas estuvieron por encima de las post-competitivas, situación que se podría predecir dado que dichas competiciones no presentaban mucha dificultad para el luchador. Al final,



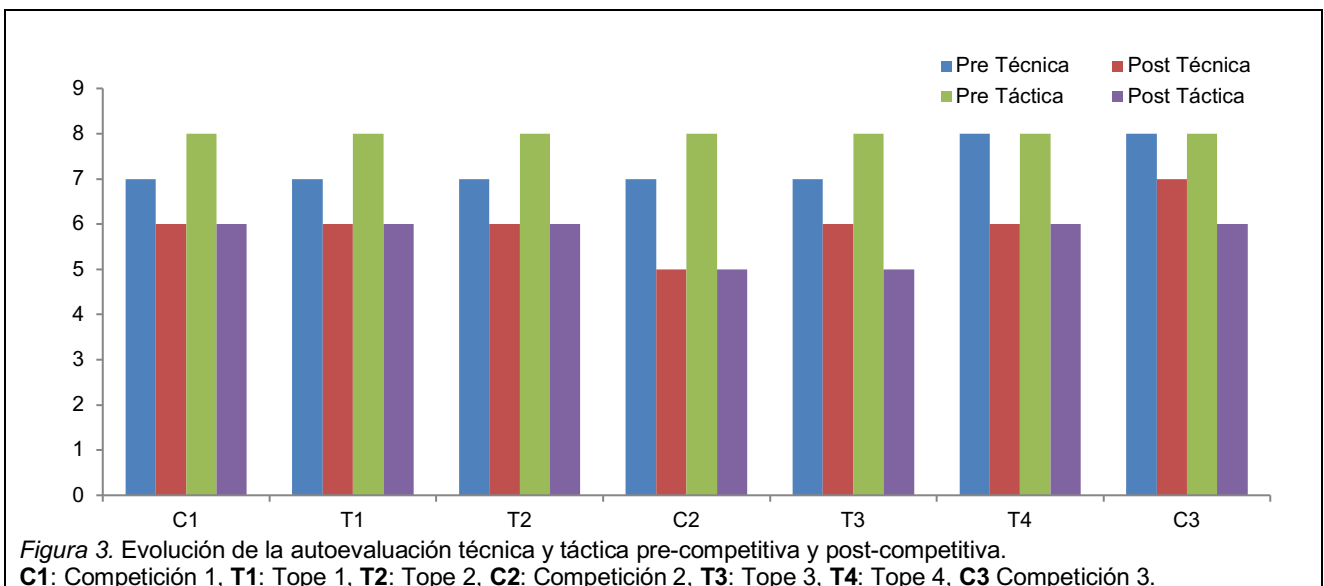


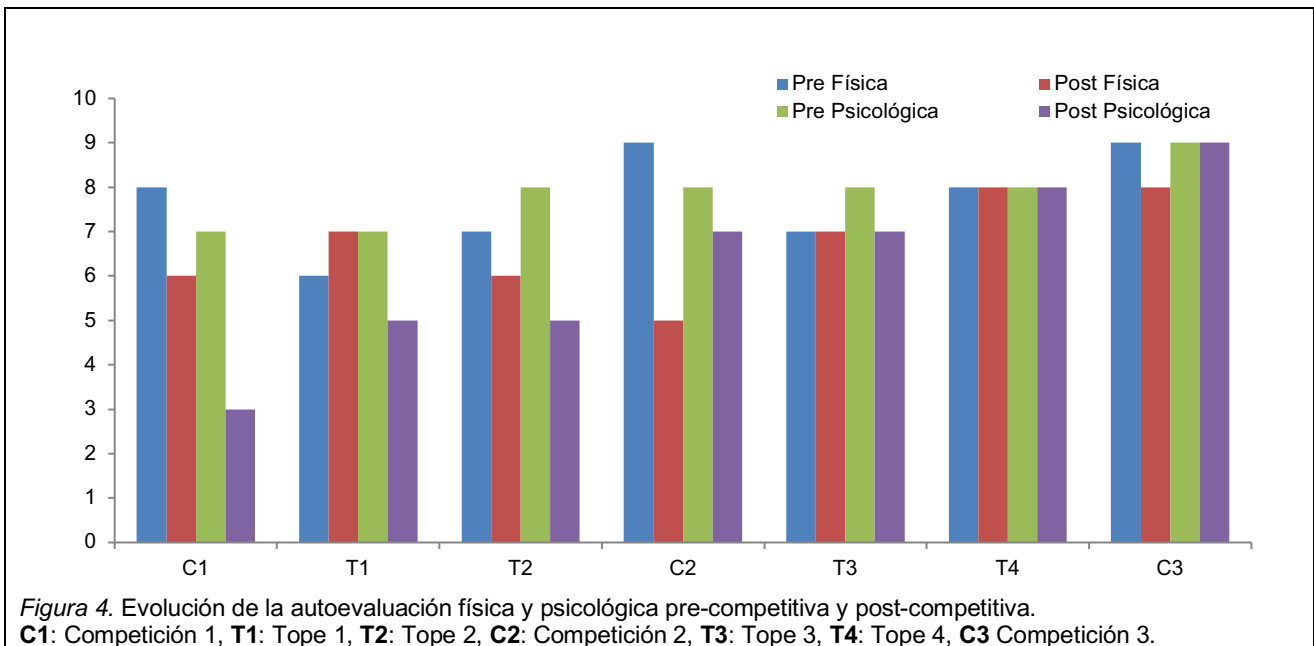
en la última competición, el luchador mejoró su interpretación del aspecto técnico, realizando una evaluación por encima de los registros en los campeonatos y topes arbitrados anteriores. Respecto a sus percepciones tácticas previas y posteriores a la competición no existieron muchas diferencias entre competiciones.

En la Figura 4 podemos ver que, durante el primer campeonato, el luchador registró una buena puntuación

en sus aspectos físicos y psicológicos pre-competitivos, mostrando confianza para desenvolverse con facilidad en dicho campeonato. Sin embargo, sus puntuaciones en la evaluación posterior a dicha competición fueron menores.

La puntuación en la valoración del nivel de ejecución psicológica pre-competitiva continuó siendo superior a la post-competitiva durante los topes arbitrados y el segun-



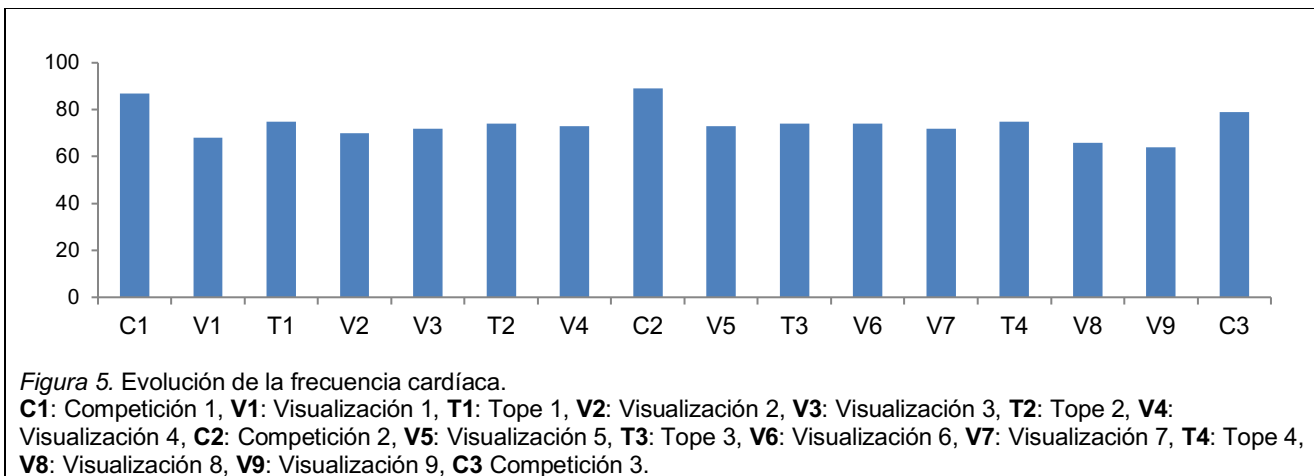


do de los campeonatos. En dicho campeonato el luchador no obtuvo buenos resultados competitivos, lo cual puede explicar esa disminución de la puntuación. A pesar de los resultados desfavorables en esta competición, su valoración post-competitiva fue superior a la que manifestó tras la primera competición.

Aspectos como el físico sufrieron una baja post-competitiva, pero ha sido relevante que el luchador se haya autoevaluado con una mejora en el aspecto psicológico post-competición, indicando que su estado psicológico durante la competición pudo ser facilitador de su desempeño.

Durante el último de los campeonatos, los resultados aumentaron de manera satisfactoria para la finalidad de la intervención. El rendimiento del luchador mejoró en cuanto a resultados competitivos y también en cuanto a su evaluación post-competitiva del aspecto psicológico.

En la Figura 5 podemos observar la evolución de la frecuencia cardíaca respecto a las visualizaciones realizadas en entrenamiento, topes arbitrados y competiciones importantes.



Para la explosividad que caracteriza a este deporte, el luchador manifestó en un principio que su estado óptimo para entrar a competición rondaba las 70 a 75 pulsaciones por minuto. Sin embargo, relacionando los resultados de la Figura 5 con los expuestos en la Figura 1, el luchador interpretaba mejor su ansiedad si se mantenía tranquilo para llevar a cabo sus primeros movimientos en combate como ponen de manifiesto los niveles de ansiedad somática y cognitiva y la frecuencia cardíaca en la competición 3. Por ello, el momento de mayor importancia durante las visualizaciones era el de la pre-competición; en concreto durante la entrada del luchador al tapiz de combate. La FC del luchador se encontraba sobre las 70 pulsaciones por minuto, aumentando en gran medida durante su participación en el segundo de los campeonatos. Posteriormente, en la última competición su FC fue alcanzando el nivel óptimo de activación facilitador de su práctica.

Discusión

De acuerdo con los resultados, la intervención tuvo efectos positivos en cuanto la ansiedad y al nivel de autoconfianza del luchador, factores ambos que se han puesto en relación con la mejora del rendimiento deportivo (Craft, Magyar, Becker y Feltz, 2003; Gould et al., 1992a, 1992b; León, Fuentes y Calvo, 2011; Moritz, Feltz, Fahrback y Mack, 2000; Woodman y Hardy 2003). Así pues, vemos que durante el primer Campeonato y los topes arbitrados se presentaron menos situaciones generadoras de ansiedad para el luchador. En cuanto al segundo campeonato, el luchador expresó que se sentía preparado y no importaba contra quién se enfrentara dado que tenía confianza en su preparación. Sin embargo, sus resultados competitivos no fueron los más favorables. Ello pudo estar relacionado con el hecho de que sus niveles de autoconfianza (véase Figura 1) todavía no alcanzaban los niveles adecuados para afrontar la situación de competición al más alto nivel, dando como resultado el no poder controlar las situaciones generadoras de ansiedad y sus pensamientos negativos.

Durante la última competición, el luchador ya se había familiarizado con distintas estrategias psicológicas para afrontar su competición. Entre ellas, la parada de

pensamiento, la visualización y la realización de una rutina pre-competitiva y competitiva. Al ser un campeonato clasificatorio, hubo situaciones que no logró controlar en su totalidad, lo que puede considerarse como normal por las circunstancias de dicha competición. Su papel fue mucho mejor que en el anterior campeonato, alcanzando la reclasificación y quedando a un solo triunfo de alcanzar su clasificación.

Por otra parte, la direccionalidad de la ansiedad es otro elemento que puede facilitar el rendimiento, siempre y cuando exista una interpretación positiva de la AC y AS junto con un aumento de la AU (Craft et al., 2003; León et al., 2011; Woodman y Hardy 2003), contrarrestando cualquier tipo de interpretación negativa que se tenga del propio rendimiento. Esto vendría a señalar que los niveles de AC y AS no pueden estudiarse separados de la autoconfianza, dado que siempre existe relación entre estas variables. En este caso, el luchador experimentó todo tipo de situaciones generadoras de ansiedad, pero a diferencia de lo acontecido en su carrera deportiva anterior a la intervención, en esta ocasión mostró estar entrenado para interpretar mejor sus estados fisiológicos y mentales, y, como el propio deportista manifestó, generando aprendizajes tanto de sus triunfos como de sus derrotas.

La visualización es una técnica efectiva para el control de la ansiedad pre-competitiva (Rushall y Lippman, 1998) en lucha grecorromana, dado que permite al luchador afrontar las competiciones que sean necesarias, experimentando y controlando las sensaciones que le provocan ansiedad antes y en el momento de un combate. En las últimas fases de la intervención, se planteó que el luchador realizara visualizaciones por su cuenta, para así controlar la ansiedad provocada por ciertas situaciones previas a su competición; por ejemplo, durante las prolongadas pausas que hay entre combates. Existió buena aceptación hacia esta técnica de intervención por parte del luchador, indicando constantemente que ha sido de su agrado y quisiera ponerla en práctica de manera más frecuente durante su carrera deportiva.

Diversos estudios han puesto de manifiesto que la práctica imaginada puede mejorar el rendimiento de los deportistas en aspectos como la autoconfianza, motiva-

ción y control de ansiedad competitiva (Emara, 2012), sobre todo cuando existen situaciones que el deportista no puede afrontar frecuentemente en la realidad (Driskell, Copper y Moran, 1994; Murphy, Nordin y Cumming, 2008; Omar, Binti, Abdullah y Rashid, 2009; Pain, Harwood y Anderson, 2011).

La parada de pensamiento en conjunto con las rutinas pre y competitivas fueron bien asimiladas por parte del luchador, dado que él mismo tomó conciencia del efecto positivo que traía consigo el uso de dichas técnicas a la hora de contrarrestar los pensamientos negativos que le impedían cumplir sus objetivos de combate. El uso de técnicas de reestructuración cognitiva facilita el control de la atención y aumento de concentración, reducción de la ansiedad y aumento del rendimiento deportivo (Anchique, 2006; Estrada y Pérez, 2008), aportando un medio para el cambio de creencias irracionales (negativas) y focalizar la atención en sus objetivos de combate, eliminando los efectos que pudieran tener los pensamientos automáticos negativos en cuanto agentes externos a su tarea dentro del tapiz de lucha.

También se pudo comprobar una mejora en las ejecuciones técnico-tácticas del luchador, pudiendo cumplir los objetivos de combate establecidos al inicio de la intervención. El desgaste a nivel físico y estrés mental que supone una competición, requiere de un manejo positivo de los niveles de tensión emocional permitiendo procesar la información de combate de manera eficaz (Korobeynikov et al., 2013a), logrando enfocar la atención del luchador a técnicas específicas, disminuyendo las respuestas psicofisiológicas disruptivas, propias de la ansiedad, que pueden interferir en el rendimiento (Estrada y Pérez, 2008). El hecho de que el luchador no se desviara de su plan de combate puede relacionarse con su mejora de rendimiento, quizás a través de la planificación de objetivos específicos en base a los puntos fuertes del luchador y el efecto que ello puede tener en su autoconfianza, como ha sido señalado (Gould et al., 1992a, 1992b).

Dado que los aspectos técnicos y tácticos fueron trabajados de manera conjunta con el entrenador, en ocasiones existían problemas de comunicación entre ambos. Ello provocó que existieran dudas sobre cuáles serían las técnicas más adecuadas para desenvolverse con un buen rendimiento en sus combates. Dudas que fueron mitiga-

das mediante el trabajo psicológico de visualización competitiva. De ese modo, el luchador aumentó paulatinamente la seguridad respecto a sus técnicas y tácticas más fuertes.

Por último, el aumento de la FC durante el segundo de los campeonatos pudo deberse a que era la primera competición donde se enfrentaría a luchadores de gran nivel competitivo previa a la competición más importante. En comparación a los topes arbitrados y el primer campeonato, el luchador percibió como más amenazante dicha competición. La manifestación de tasas cardíacas superiores a las que el propio deportista consideraba como idóneas pudo inducir una interpretación negativa de esa señal propioceptiva (véase Schandry, 1981), lo que, a su vez, pudo contribuir a una peor ejecución deportiva. En el último de los campeonatos, se generó una FC con la cual el luchador se sentía cómodo y le permitía interpretar su estado físico y psicológico como el óptimo para competir, obteniendo así resultados positivos durante su competición.

Conclusiones

Los resultados obtenidos muestran que puede ser eficaz el uso de un programa de intervención psicológica para mejorar el rendimiento en lucha grecorromana, dado que las técnicas de intervención utilizadas contribuyeron a la mejora de la Autoconfianza y disminución de la Ansiedad Cognitiva y Ansiedad Somática, permitiendo que el luchador interpretara de manera positiva sus estados de ansiedad, logrando así cumplir con sus objetivos técnicos-tácticos durante topes arbitrados, y campeonatos, donde también logró generar sensaciones positivas que contribuyeron a mejorar el afrontamiento de dicho torneo. Además, los resultados de la intervención han generado una actitud positiva hacia la psicología deportiva. En este sentido, el luchador expresó que fortalecer sus habilidades psicológicas puede volverse un elemento importante para su futuro rendimiento como deportista y ser humano. No obstante, hay que hacer hincapié en que estos resultados indican una tendencia positiva en los resultados. Un objetivo de próximos trabajos tendrá que ver con la recogida de datos más robustos que nos permita analizar el tamaño del efecto en términos de significación clínica.

Referencias

- Anchique, F. (2006). Efectos de la autosugestión positiva en el incremento de la efectividad del servicio en tenistas de campo. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 1(1), 13-26.
- Andrade, E. M., Lois, G. y Arce, C. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del inventario de ansiedad competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema*, 19, 150-155.
- Barbas, I., Kouli, O., Bebetos, E., Mirzaei, B. y Curby, D. G. (2011). The relationship between emotions and confidence among wrestling athletes in Greece. *International Journal of Wrestling Science*, 1 (1), 33-41.
<https://doi.org/10.1080/21615667.2011.10878917>
- Berengüi, R., López, J. M., Garcés, E. J. y Almarcha, J. (2011). Factores psicológicos y lesiones deportivas en lucha olímpica y taekwondo. *Revista de Ciencias del Deporte*, 7 (Supl), 91-98.
- Callan, S., Brunner, D., Devolve, K., Mulligan, S., Hesson, J., Wilber, R. y Kearney, J. (2000). Physiological profiles of elite freestyle wrestlers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 14, 162-169.
- Chiu, D. (2005). *Wrestling: Rules, tips, strategy, and safety*. New York: Rosen Central.
- Coulon, P. (1962). *Fifty Years of Greco-Roman and Freestyle Wrestling in the FILA*. Lausanne: FILA.
- Cox, R. H., Martens, M. P. y Russel W. D. (2003). Measuring anxiety in athletics: The revised Competitive State Anxiety Inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 519-533.
- Craft, L., Magyar, T., Becker, B. y Feltz D. (2003). The Relationship Between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and Sport Performance: A Meta-Analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 44-65.
- Driskell, J., Copper, C. y Moran, A. (1994). Does Mental Practice Enhance Performance? *Journal of Applied Psychology*, 79, 481-492.
<https://doi.org/10.1037/0021-9010.79.4.481>
- Emara, A. (2012). Strategies of mental imagery and it's relation to some psychological variables in sport of wrestling. *World Journal of Sport Sciences*, 6, 167-172.
<https://doi.org/10.5829/idosi.wjss.2012.6.2.1131>
- Estrada, O. y Pérez, E. (2008). Palabras e imágenes positivas en la respuesta de ansiedad en deportistas de competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8(1), 31- 45.
- Franchini, E., Brito, C. J. y Artioli, G. G. (2012). Weight loss in combat sports: psychological, physiological and performance effects. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 9, 52-56.
<https://doi.org/10.1186/1550-2783-9-52>
- 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, 358-382.
- Gould, D., Eklund, R. C. y Jackson, S. A. (1992b). 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: Thoughts and affect occurring during competition. *The Sport Psychologist*, 6, 383-402.
- Isik, O., Gökdemir, K., Bastik, C., Yildirim, I. y Dogan, I. (2013). A study on elite wrestlers: weight loss and depression. *Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 7, 216-223.
- Karimi, M., Keshavarz, S., Javad, M. J. y Etaati, A. (2013). Mood changes during a period of incremental training and following tapering strategies in elite male wrestlers. *International Journal of Wrestling Science*, 3(1), 48-57.
<https://doi.org/10.1080/21615667.2013.10878969>

- Kasum, L. B. (2007). Interconection between come psychological characteristics of elite wrestlers and their main scoring techniques. *Physical Culture, Journal of Sport Science and Physical Education*, 61(1-2), 1-24.
- Korobeynikov, G., Korobeinikova, L. y Shatskih, V. (2013a). Psychophysiological diagnostics of the functional states in wrestlers. *International Journal of Wrestling Science*, 3(2), 5-13. <https://doi.org/10.1080/21615667.2013.10878983>
- Korobeynikov, G., Korobeinikova, L. y Shatskih, V. (2013b). Age, psycho-emotional states and stress resistance in elite wrestlers. *International Journal of Wrestling Science*, 3(1), 58-69. <https://doi.org/10.1080/21615667.2013.10878970>
- Korzhenevsky, A. N. (2012). Diagnosis of fitness in highly qualified wrestlers. *International Journal of Wrestling Science*, 2(2), 76-85. <https://doi.org/10.1080/21615667.2012.10878959>
- Kul, M., Görücü, A., Özal, M., Yaman, N., Çetinkaya, E., Genç, H. y Demirhan, B. (2012). The investigation of state anxiety level of wrestling national team athletes in national team and club competitions. *Ovidius University Annals, Physical Education and Sport/Science, Movement and Health Series*, 12(2), 182-186.
- León, J., Fuentes, I. y Calvo, A. (2011). Ansiedad estado y autoconfianza pre-competitiva en gimnastas. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7, 76-91. <https://doi.org/10.5232/ricyde2011.02301>
- López, J. M., García, L., Berengüi, R., Martínez, A., Morales, V., Torres, M. D. y Díaz, A. (2011). Factores físicos y psicológicos del éxito en lucha olímpica. *Revista de Psicología del Deporte*, 20, 573-588.
- López, J. M., Torres, M. D., Berengüi, R., Díaz, A., Martínez, A., Morales, V. y García, J. (2012). Rendimiento físico y psicológico en lucha olímpica: predictores del éxito en lucha femenina. *Revista de Psicología del Deporte*, 21, 215-222.
- Martínez, A., Morales, V. y Borrego, F. (2011). Factores neuromusculares relacionados con el rendimiento en lucha olímpica. *Revista de Ciencias del Deporte*, 7(Supl.), 99-106.
- Matsumoto, D., Konno, J. y Ha, H. Z. (2009). Sport Psychology in Combat Sports. En R. Kordi., N. Maffulli, R. R. y S. Wellby (Eds.) *Combat Sport Medicine*. (pp. 41-53). UK: Springer.
- Montero, C., Moreno-Murcia, J. A., González Ponce, I., Pulido, J. J. y Cervelló, E. M. (2012). Ansiedad estado precompetitiva en judocas. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 7(1), 26-43. <https://doi.org/10.18002/rama.v7i1.43>
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrbach, K. R. y Mack, D. E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 71, 280-294. <https://doi.org/10.1080/02701367.2000.10608908>
- Murphy, S. M., Nordin, S. M. y Cumming, J. (2008). Imagery in Sport, Exercise and Dance. En T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport exercise psychology* (3ª Ed., pp. 297-324). Champaign, IL.: Human Kinetics.
- Omar, S., Binti, W. R., Abdullah, R. y Rashid, S. (2009). The Effectiveness of Imagery and Coping Strategies in Sport Performance. *European Journal of Social Sciences*, 9, 97-108.
- Pain, M., Harwood, C. y Anderson, R. (2011). Pre-competition imagery and music: The impact on flow and performance in competitive soccer. *The Sport Psychologist*, 25, 212-232.
- Pasque, C. y Hewett, T. (2000). A prospective study of high school wrestling injuries. *American Journal of Sports Medicine*, 28, 509-515.

- Podlivaev, B. A. y Korzhenevsky A. N. (2013). Variation of the performance in qualified wrestlers in Greco-Roman wrestling by their level of functional skills. *International Journal of Wrestling Science*, 3(2), 14-20.
<https://doi.org/10.1080/21615667.2013.10878984>
- Ranjbari, S. y Chamanigoli, A. (2012). Relationship between goal orientation, perceived motivational climate and sources of confidence among elite and normal wrestlers. *European Journal of Experimental Biology*, 2, 1755-1758.
- Rushall, B. y Lippman, L. (1998). The role of imagery in physical performance. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 57-72.
- Saad, A. H. (2012). Physiological Profile of the Young Egyptian Wrestlers. *World Journal of Sport Sciences*, 6, 45-50.
<https://doi.org/10.5829/idosi.wjss.2012.6.1.1110>
- Schandry, R. (1981). Heart beat perception and emotional experience. *Psychophysiology*, 18, 483-488.
<https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.1981.tb02486.x>
- Starosta, W. y Fostiak, D. (2013). Levels of movement coordination in elite freestyle and classical style wrestlers in different training stages. *International Journal of Wrestling Science*, 3(1), 134-139.
<https://doi.org/10.1080/21615667.2013.10878977>
- Tazegül, Ü. (2012). The comparison of motivational levels of sportmen in the different individual branches. *International Journal of Sport Studies*, 2, 576-581.
- Weinberg, R. S. y Gould, D. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* 6th ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Woodman, T. y Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: a meta-analysis. *Journal Sport Science*, 21, 443-457.
<https://doi.org/10.1080/0264041031000101809>
- Yoon, J. (2002). Physiological profiles of elite senior wrestlers. *Sports Medicine*, 32, 225-233.
<https://doi.org/10.2165/00007256-200232040-00002>
- Zylfi, S., Avni, H., Ermir, H. y Perparim, F. (2013). Physical profile of partizani team in Greek-Roman wrestling for youngsters. *Science, Movement and Health*, 13, 337-342.