

Francisco Zas Couce,  
INEF de Galicia.  
Josep Font Cercós,  
Departamento de Psicología del Deporte,  
CAR Sant Cugat.

# ESTUDIO EXPLORATORIO PARA EL ESTABLECIMIENTO DE UN PLAN DE COMPETICIÓN EN TAEKWONDISTAS DE ALTO NIVEL

## Resumen

El objetivo del trabajo consiste en establecer cuáles son los momentos precompetitivos de un taekwondista de alto nivel, susceptibles de ser evaluados como más estresantes. Para ello se procedió sobre una muestra de 22 taekwondistas de élite, demandando sus niveles de activación percibidos a lo largo de 19 situaciones precompetitivas específicas para su deporte. También se evaluaron los niveles de rasgo de ansiedad competitiva. De esta manera se consigue describir cuál es la evolución de activación promedio del grupo conforme se aproxima la situación de rendimiento (competición). Los resultados aportan información en relación con establecer un plan de competición básico para el taekwondo, que en posteriores fases (individualización) permita mejorar el afrontamiento de las situaciones precompetitivas. La relación entre los niveles de activación percibidos y el rasgo de ansiedad competitiva no fue la misma para ambos sexos, lo cual permite apuntar que ciertas situaciones precompetitivas sean evaluadas como estresantes de forma diferente para los hombres y las mujeres. Ello indicaría, en general, una prioridad diferente para cada sexo, respecto a desarrollar recursos específicos de afrontamiento mediante el diseño y entrenamiento de un plan de competición.

**Palabras clave:** entrenamiento psicológico, afrontamiento, taekwondo, plan de competición, arousal.

## Introducción

Uno de los tópicos más trabajados en el ámbito de la psicología aplicada al deporte es el de la concentración y la preparación previa para el rendimiento. Entre los primeros trabajos en este sentido se halla el de Salmela et al. (1980) donde se llevó a cabo la observación de las conductas previas a la competición de las gimnastas en los Juegos Olímpicos de Montreal en 1976.

Este trabajo condujo a la identificación de unas rutinas más o menos constantes, que se producían de forma previa al inicio de la acción sobre los aparatos. Resulta obvio que, en estos casos, la intención fundamental del deportista es prepararse, pero la explicación de cómo se produce esta preparación y cuáles son los elementos que pueden resultar facilitadores, corresponde a la psicología.

## Modelo teórico

Algunos modelos teóricos aportan hipótesis explicativas respecto a la funcionalidad de las rutinas competitivas. Así, por ejemplo, desde el punto de vista del modelo del estrés como proceso de relación (Lazarus et al., 1986; Pérez, 1987) las rutinas competitivas se interpretan como estrategias de afrontamiento de una situación estresante.

Para que la relación del deportista con una situación se considere estresante éste debe percibir que la situación le plantea exigencias en relación con su nivel de aspiraciones. En tal

caso entendemos que el deportista tendrá objetivos a conseguir.

En caso de no existir objetivos sería difícil que la situación se evaluara como estresante, ya que no requeriría del deportista ninguna inversión extra de esfuerzo.

Así, cuando un deportista evalúa una situación como estresante es porque, en alguna medida, percibe una necesidad de rendir superando las demandas del entorno (*objetivos*), tal y como ocurre, por ejemplo, en una competición.

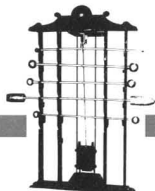
El afrontamiento consiste en los recursos (*conductas*) que el deportista utiliza para adaptarse a esta situación de demanda e intentar superarla con éxito, esto es, logrando los objetivos esperados.

Consecuentemente, cualquier deportista que se ve en la necesidad de rendir, procura desarrollar un afrontamiento de la situación que le permita alcanzar un nivel de rendimiento.

Considerando lo dicho, los deportistas afrontan la competición preparándose para la acción.

Las rutinas competitivas no son sino un medio para facilitar el afrontamiento en la medida que permiten "controlar los pensamientos, las emociones y la conducta motriz del deportista antes (y también durante y después) de la competición, con la finalidad de que su rendimiento no se vea alterado por el estrés competitivo" (Pérez, 1988).

Por otro lado, la investigación respecto a la sintomatología del estrés y su conveniencia para el rendimiento ha establecido tradicionalmente (Yerkes et al., 1908), que para obtener un ren-



dimiento óptimo en una tarea la activación debe ser precisa y no superar ni ser inferior a los niveles requeridos para la ejecución (Näätänen, 1973; Weinberg, 1989; Landers et al., 1991).

Desde el punto de vista del estrés como un proceso de relación entre el individuo y el medio, los niveles de activación no son sino productos de esta relación. Es decir, meros síntomas indicadores de si el afrontamiento de la situación está resultando adecuado para la acción (*activación precisa*) o no (*activación excesiva o insuficiente*).

Cuando los deportistas se preparan para entrar en acción procuran ajustar su nivel de activación al adecuado para rendir durante la ejecución de la tarea. Para ello utilizan rutinas de conductas que les permitan alcanzar estos niveles de activación de forma regular previamente a las competiciones.

De hecho, las rutinas competitivas existen tácitamente en la mayoría de los deportistas de élite, si bien no tanto en los principiantes (Rushall, 1979). No obstante, los deportistas pueden establecer sus propias rutinas con el objetivo explícito de mejorar su afrontamiento de la situación competitiva.

En este caso el establecimiento de rutinas competitivas o planes de competición puede considerarse una técnica específica de entrenamiento psicológico (Roberts, 1987; Pérez et al., 1993).

En un plan de competición cada parte debe perseguir objetivos de preparación específicos y *"sistematizar las estrategias de afrontamiento existentes, añadiendo conductas beneficiosas en este sentido y estableciendo nuevas formas para afrontar problemas o distracciones propias de la situación"* (Rushall, 1979).

Al mismo tiempo, la ejecución de una rutina puede permitir a los deportistas efectuar una evaluación positiva, aunque estresante, de la situación compe-

titiva. Así, el individuo puede percibir el estrés a niveles controlables con los recursos a su alcance, con las consecuencias beneficiosas que de ello se derivan para los niveles de confianza.

*"Las rutinas o planes competitivos sirven para aumentar la confianza del deportista en su preparación y en sus capacidades. Además, el deportista se asegura de que durante el calentamiento los pensamientos estarán alejados de las preocupaciones y centrados en el ánimo y la activación"* (Orlick, 1986).

Así pues, el dominio por parte de un deportista de su propio plan de competición supone que sea capaz de *"crear consistentemente el estado de ejecución ideal en el momento de la competición (pensamientos, sensaciones, respuestas corporales...) típicamente asociados con su ejecución óptima"* (Williams, 1991).

Para la adquisición y entrenamiento de un plan de competición se proponen dos aspectos básicos a tener en cuenta (Williams, 1991):

- La sistematización de las rutinas a utilizar mediante un patrón consistente de recursos preparados.

- El ensayo de las rutinas en condiciones similares a la competición.

El objetivo de este trabajo es meramente exploratorio respecto a las situaciones propias de la precompetición para un deporte en concreto, en el caso que nos ocupa, el taekwondo. Esta exploración consiste en establecer cuáles son los momentos precompetitivos que son susceptibles de ser evaluados como estresantes en una muestra de deportistas de élite.

Una identificación de las situaciones en este sentido, acompañada por un listado de recursos de afrontamiento probables, permitiría establecer un *Plan de Competición Básico* —PCB— (Pérez et al., 1993).

En la metodología del trabajo aplicado un *Plan de Competición Básico* —PCB— consiste precisamente en una sistematización de las situaciones a afrontar y los recursos a emplear para ello, pero de una forma general para un dominio o grupo. Por lo tanto, el PCB es un punto de partida a partir del cual desarrollar un entrenamiento individualizado con los deportistas para mejorar su afrontamiento de la situación competitiva mediante



Foto Sport 90. Top and stand. Tsang-Chi Yen. Taiwan

	HOMBRES	MUJERES
Minimosca	1	1
Mosca	2	2
Gallo	2	2
Pluma	2	2
Ligero	1	1
Superligero	1	2
Medio	0	1
Pesado	0	2

Cuadro 1

el ensayo del PCB en condiciones similares a la competición.

## Sujetos

Los sujetos del estudio fueron 22 taekwondistas de élite (13 mujeres y 9 hombres). Los criterios de élite o alto rendimiento fueron los siguientes (Font, 1991):

- Pertenencia a la selección nacional absoluta o júnior en el transcurso de la presente temporada o la anterior.
- Volumen mínimo de entrenamiento físico-técnico de 15 horas semanales.

Los niveles de experiencia se operacionalizaron mediante el número de torneos internacionales en que habían tomado parte.

Se comprobó la homogeneidad para ambos sexos, tanto de la distribución de edades como de niveles de experiencia, mediante una prueba de comparación de medias con datos independientes (*t de Student*).

Los valores para todo el grupo fueron: edad ( $X=19.05$   $SD=2.40$ ); nivel de experiencia ( $X=8.5$   $SD=8.22$ ).

La enorme dispersión respecto al nivel de experiencia es debido al hecho de que tanto entre los hombres como entre las mujeres se hallaban taekwon-

TOTALMENTE RELAJADO	MUY RELAJADO	BASTANTE RELAJADO	BASTANTE TENSO	MUY TENSO	TOTALMENTE TENSO
0	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	

Cuadro 2

### NOCHE ANTES DE LA COMPETICIÓN

- 1.1 Estoy en el comedor del hotel, o restaurante, cenando con mis compañeros y el resto de los competidores.
- 1.2 Después de cenar, ya en mi habitación, preparo mi equipo para la competición.
- 1.3 Me acuesto. "...Tengo que descansar para el día siguiente..."

### PESAJE

- 2.1 Es la hora de ir a pesarme. Me levanto, me visto y voy al lugar del pesaje (hotel, pabellón...).
- 2.2 Momentos antes de pesarme, estoy esperando con todos los competidores de mi categoría.
- 2.3 Ya en la sala de pesaje, estoy a punto de subir a la báscula.
- 2.4 Una vez me he pesado, voy a desayunar para cargarme de energía.

### TRASLADO AL LUGAR DE COMPETICIÓN

- 3.1 Después de desayunar, espero el momento de subirme al autocar ... que me llevará al pabellón.
- 3.2 Estoy sentado en el autocar ... y me dirijo al pabellón.
- 3.3 Bajo del autocar ... y entro en el pabellón.
- 3.4 Dentro del pabellón busco un lugar donde dejar mis cosas.

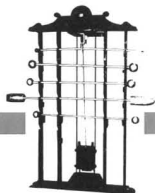
### TIEMPO DE ESPERA ANTES DEL PRIMER COMBATE

- 4.1 Estoy calentando, pongo mi cuerpo a punto para el combate.
- 4.2 Oigo mi nombre por los altavoces, es el primer aviso.
- 4.3 Me están revisando, comprueban que llevo las protecciones reglamentarias.
- 4.4 Oigo el segundo aviso.

### PREPARADO PARA ENTRAR EN COMBATE

- 5.1 Quedan pocos segundos para que finalice el combate anterior. Estoy esperando con mi "coach" el momento de entrar en el tapiz.
- 5.2 Acabado el combate anterior, me dirijo caminando a la "zona de competición".
- 5.3 Estoy en el lado correspondiente del tapiz, mientras escucho las últimas instrucciones.
- 5.4 El árbitro nos llama: ¡CHONG, HONG!

Cuadro 3



distas “veteranos” y de reciente incorporación al equipo nacional. Así, el rango en los hombres oscila entre 1 y 25 torneos internacionales, y en las mujeres oscila entre 0 (un individuo) y 30.

La distribución por pesos fue la que se expresa en el cuadro 1.

## Medidas

### Niveles percibidos de activación

Se elaboró un cuestionario de situaciones previas a la competición, específicas para un torneo de taekwondo estándar. La elección de las situaciones partió de la experiencia directa del autor, así como de documentos de trabajo utilizados para la aplicación de rutinas precompetitivas con el equipo de taekwondo del *Centro de Alto Rendimiento de Barcelona* (Font, 1990).

Se pidió a los sujetos que respondieran a la siguiente instrucción:

*“A continuación encontrarás descritas una serie de situaciones previas a la competición. Intenta imaginar cómo te sientes en esos momentos y responde cuál es el nivel de tensión que sueles tener en ellos”.*

La respuesta se efectuaba para cada situación sobre una escala tipo Likert con once opciones (0-10) acompañadas de descriptores cualitativos (ver cuadro 2).

Las 19 situaciones se agruparon bajo 5 epígrafes generales (ver cuadro 3).

### Niveles de rasgo de ansiedad competitiva

Los niveles de ansiedad propia de situaciones competitivas fueron medidos mediante el test SCAT —*Sport Competition Anxiety Test*— (Martens, 1977).

El test consta de 15 ítems con respuesta de elección múltiple sobre una escala tipo Likert de 3 categorías.

Al efecto de conseguir una puntuación de rasgo se instruyó a los sujetos

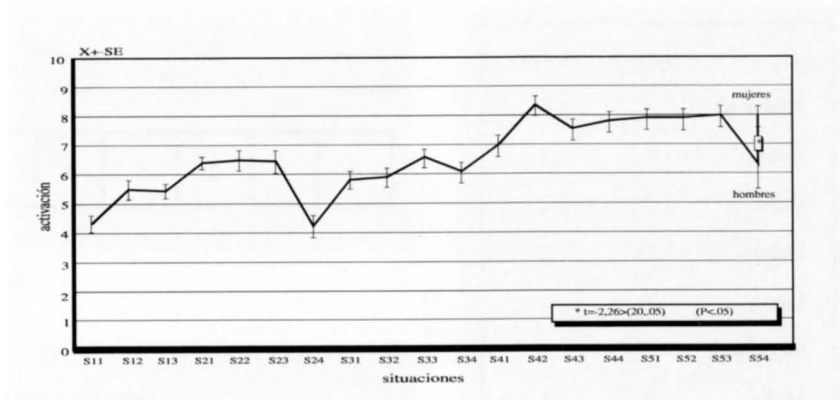


Figura 1. Niveles de activación en situaciones precompetitivas

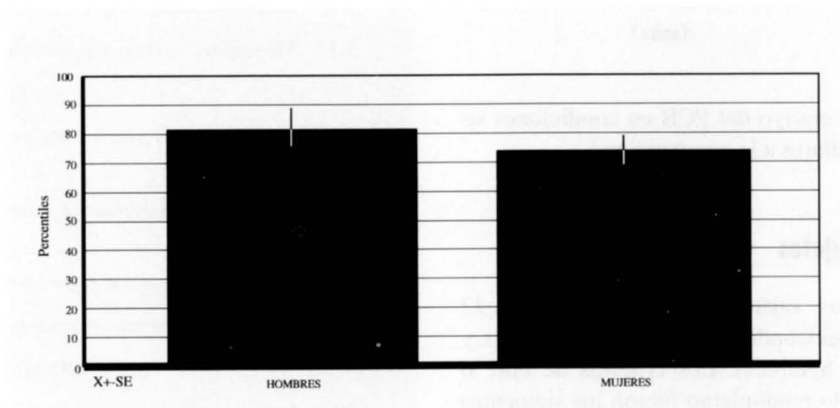


Figura 2. Puntuación del cuestionario SCAT para ambos sexos

que respondieran a la siguiente pregunta:

*“¿Cómo acostumbras a sentirte en general en las competiciones. No en una competición que te haya ido muy bien o muy mal, sino cómo crees que sueles sentirte habitualmente antes de una competición?”*

## Procedimiento

Se realizó la pasación de ambos instrumentos (en el orden enunciado) a todo el grupo simultáneamente poco antes de iniciar un entrenamiento técnico.

La pasación se realizó tres días antes del Campeonato de España Absoluto de Taekwondo. Hay que decir que da-

das las características de los deportistas de este estudio, el Campeonato de España supone un objetivo prioritario capaz de elicitar elevados estados de ansiedad en base a los parámetros básicos del modelo de Martens (1977).

- Importancia de la competición: esta competición es de vital importancia para optar a formar parte de la selección nacional absoluta o júnior en el transcurso de la presente temporada 1994.
- Incerteza del resultado: el elevado nivel de gran cantidad de deportistas en diferentes zonas de España con aspiraciones respecto a formar parte del equipo nacional, las características tácticas del deporte y el sistema de competición sin repescas hacen que el resultado pueda ser muy incierto.

## Resultados

### Niveles de activación en situaciones precompetitivas

Los niveles de activación percibidos a lo largo de las primeras 18 situaciones precompetitivas no resultaron significativamente diferentes para los hombres y para las mujeres.

Sin embargo, las mujeres parecen percibirse significativamente más activadas ante el inicio inminente del combate que los hombres (última situación, 5-4) [ $t=-2.26 > t(20, .05)$  ( $P < .05$ )].

Por ello se han graficado los valores de todo el grupo para reflejar la evolución de los niveles de activación percibidos a lo largo de las diferentes situaciones precompetitivas; con excepción de la última en que se han distinguido los valores para ambos sexos (figura 1)

La evolución de los niveles de activación se muestra creciente conforme las situaciones son más próximas al inicio del primer combate (entrada en acción).

No obstante, de la inspección visual de la gráfica (figura 1) se aprecian ciertas irregularidades en la progresión de los niveles de activación. Esto hace sospechar que estas situaciones tengan un significado especial para los taekwondistas respecto a su preparación para la competición, en cualquier caso este aspecto será comentado en el apartado de discusión.

Los valores medios y las dispersiones de los niveles de activación percibidos pueden hallarse en la tabla de la figura 3.

### Puntuaciones de rasgo de ansiedad competitiva

Las puntuaciones transformadas de rasgo de ansiedad competitiva (SCAT) no resultaron significativamente diferentes entre ambos sexos (figura 2)

Al mismo tiempo hay que considerar los niveles de ansiedad competitiva como altos, lo cual en principio indica

SITUACIONES	X	SD
Sit. 1-1	4.32	1.36
Sit. 1-2	5.50	1.54
Sit. 1-3	5.45	1.14
Sit. 2-1	6.41	1.94
Sit. 2-2	6.50	1.63
Sit. 2-3	6.45	1.87
Sit. 2-4	4.23	1.74
Sit. 3-1	5.82	1.47
Sit. 3-2	5.91	1.54
Sit. 3-3	6.59	1.50
Sit. 3-4	6.09	1.69
Sit. 4-1	7.00	1.66
Sit. 4-2	8.36	1.56
Sit. 4-3	7.55	1.68
Sit. 4-4	7.82	1.71
Sit. 5-1	7.91	1.63
Sit. 5-2	7.91	1.74
Sit. 5-3	8.00	1.60
Sit. 5-4	6.33 hombres	2.18
	8.00 mujeres	1.29
S.C.A.T.	77.09	21.93

Figura 3. Estadísticos descriptivos de los niveles de activación y de rasgo de ansiedad competitiva

una elevación del arousal probablemente excesiva.

Este aspecto podría explicarse de diferentes maneras en función del modelo teórico empleado. Así, por ejemplo, una probable evaluación amenazante de la situación competitiva o una falta de recursos percibida para afrontar la misma (Lazarus et al., 1986).

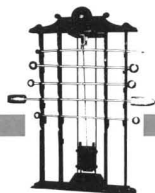
Los valores y las dispersiones de los niveles de rasgo de ansiedad competi-

tiva también pueden hallarse en la tabla de la figura 3.

### Relación de los niveles de activación en diferentes situaciones competitivas con los niveles de rasgo de ansiedad competitiva

Aunque en general ni los valores medios de activación ni los valores medios de ansiedad competitiva resultaron diferentes para ambos sexos, se decidió examinar la existencia de re-





laciones lineales entre las dos medidas de forma separada para cada sexo. Ello nos indica cuáles son las situaciones precompetitivas que se relacionan más directamente con la vivencia de estados emocionales de ansiedad, teniendo en cuenta que éstos se relacionan con el rasgo de ansiedad (Martens, 1977).

El análisis reveló que las relaciones significativas entre el nivel de activación y la ansiedad de rasgo competitivo se dieron en situaciones diferentes para los hombres y para las mujeres (figura 4)

Así, los hombres que manifiestan percibir mayores niveles de activación en las situaciones 1-3, 3-1, 3-2, 3-3, 3-4 y 4-2, tienden también a manifestar mayores niveles de rasgo de ansiedad competitiva. Ello indica una especial significación de las situaciones del epígrafe 3 para la aparición de estados de ansiedad.

Por otro lado, las mujeres que manifiestan percibir menores niveles de activación en la situación 1-3 y mayores niveles de activación en las situaciones 1-1, 2-4, 4-3, 5-1, 5-2 y 5-3, tienden también a manifestar mayores niveles de rasgo de ansiedad competitiva. Ello indica una especial significación de las situaciones del epígrafe 5 (inmediatamente previas al combate) respecto a la aparición de estados de ansiedad.

Aunque la diferente distribución entre sexos de las situaciones predictivas de ansiedad será comentada en el apartado de discusión, conviene llamar la atención sobre la forma opuesta de vivenciar la situación 1-3 por parte de hombres y mujeres.

## Discusión

Respecto a la evolución de los niveles de activación percibida, se observa la tendencia a incrementar conforme las situaciones son más próximas a la entrada en acción (este efecto está documentado, Rushall, 1979), resultando

SPORT COMPETITION ANXIETY TEST (Martens, 1977)				
SEXO	HOMBRES		MUJERES	
Sit. 1-1	.42	n.s.	.50	(P<.05)
Sit. 1-2	.42	n.s.	.26	n.s.
Sit. 1-3	.59	(P<.05)	-.53	(P<.05)
Sit. 2-1	.19	n.s.	.09	n.s.
Sit. 2-2	.34	n.s.	.21	n.s.
Sit. 2-3	.21	n.s.	.03	n.s.
Sit. 2-4	.25	n.s.	.51	(P<.05)
Sit. 3-1	.74	(P<.05)	.19	n.s.
Sit. 3-2	.65	(P<.05)	.17	n.s.
Sit. 3-3	.84	(P<.01)	.38	n.s.
Sit. 3-4	.64	(P<.05)	.28	n.s.
Sit. 4-1	.49	n.s.	.30	n.s.
Sit. 4-2	.63	(P<.05)	.25	n.s.
Sit. 4-3	.53	n.s.	.47	(P<.05)
Sit. 4-4	.52	n.s.	.44	n.s.
Sit. 5-1	.40	n.s.	.49	(P<.05)
Sit. 5-2	.50	n.s.	.80	(P<.001)
Sit. 5-3	.41	n.s.	.79	(P<.001)
Sit. 5-4	.37	n.s.	.44	n.s.

Figura 4. Coeficientes de correlación y grados de significación entre niveles de activación y niveles de rasgo de ansiedad competitiva

esperado en general en situaciones de afrontamiento.

Sin embargo, se pueden apreciar varias fases de incremento de la activación con regreso a niveles previos de mayor relajación. Es posible que para los deportistas el significado de estas fases venga dado por la situación que se halla al final.

**Fase I:** Desde la noche anterior (Sit.1-1) hasta el pesaje (Sit. 2-3) se produce un incremento; y después de éste un regreso a niveles propios del inicio de la precompetición.

Teniendo en cuenta esto, el pesaje debería ser considerado una situación lo bastante crítica como para recibir atención específica en el diseño de planes de competición destinados a mantener la concentración y el ajuste del arousal.

De hecho, para los taekwondistas, la importancia de "dar el peso" es tal que podríamos considerar esta fase de forma autónoma dentro del plan de competición; desarrollando recursos específicos en los interesados para afrontarla.

*Fase II:* La situación 2-4 (*Una vez me he pesado, voy a desayunar para cargarme de energía*) denota una vuelta al inicio respecto a la activación precompetitiva. A partir de este momento el incremento de la tensión se muestra ininterrumpido hasta la que podríamos considerar como la segunda situación crítica 4-2 (*Oigo mi nombre por los altavoces, es el primer aviso*).

Esta fase implica la preparación para la acción competitiva; no obstante, el punto máximo de tensión en el transcurso de la espera se alcanza en la situación 4-2. Por ello durante esta fase el plan de competición debería procurar el control del arousal, para evitar tanto la sobreexcitación como el adormecimiento en los deportistas, así como facilitar que éstos se centren en las tareas importantes como el calentamiento.

*Fase III:* Esta fase se inicia en el punto más alto de la activación percibida. Para los taekwondistas esto representa que la “puesta a punto” para el combate debería haberse llevado a cabo en la situación 4-2. A medida que se acerca el momento del combate es muy importante la precisión en el control de la activación, a fin de que ésta no siga creciendo hasta la sobreexcitación.

El Plan de Competición debería constituir aquí una estrategia precisa de entrada en acción y estar especialmente entrenado (Pérez et al., 1993) en cuanto a los momentos que comprende y los recursos que el deportista deberá emplear.

La última situación (5-4) inmediatamente previa a la acción registra diferencias notables entre ambos sexos. Esto podría interpretarse en términos de que los hombres no estén viviendo esta situación como precompetitiva sino como de plena acción.

De esta manera, en caso de que los hombres se hallen, ya en la situación 5-4, en un estado de concentración ideal para la acción (Nideffer, 1989) no serían tan conscientes de sus sen-

saciones y la percepción de su activación podría ser cuando menos cuestionada.

De alguna manera, las mujeres perciben que sus niveles de activación se mantienen elevados hasta el último instante; y convendría valorar si estos niveles son en realidad adecuados para el rendimiento, al menos en los primeros compases del combate.

Respecto a la tendencia a experimentar estados de ansiedad en situaciones competitivas, tanto hombres como mujeres manifestaron niveles muy elevados. Esto podría resultar sorprendente en población deportiva de élite, aunque es posible explicarlo por el hecho de que la pasación de cuestionarios se realizó con una antelación de tres días respecto al campeonato nacional. Las implicaciones de este aspecto están expuestas en el apartado de procedimiento.

De todas maneras, no se apreció ninguna diferencia entre ambos sexos en lo referente al rasgo de ansiedad competitiva.

Sin embargo, los niveles de ansiedad competitiva se relacionaron con las situaciones expuestas de diferentes maneras para los hombres y las mujeres. Las situaciones que parecen estar implicadas en el estado de ansiedad en los hombres tienden a acumularse en el apartado titulado “*Traslado al lugar de la competición*”. De manera que la percepción de una activación elevada en esos momentos se asocia de alguna manera a un estado emocional de ansiedad. Esto podría deberse a que los hombres controlan peor sus niveles de activación cuando no existe una tarea específica a realizar o no existen objetivos explícitos a conseguir. Tal es el caso de las situaciones que implican la espera después del desayuno y durante el traslado al pabellón, así como la llegada a éste y la ubicación en el mismo.

Además, la situación 4-2 “*Oigo mi nombre por los altavoces*” también se asocia a estados de ansiedad precompetitiva. En este caso, el hecho de oír

el nombre por los altavoces constituye una señal reconocida por los taekwondistas como muy relevante, marcando el inicio de lo que podríamos considerar la “*estrategia de entrada en acción*”.

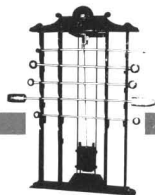
Respecto a las mujeres, se observa, por el contrario, que las situaciones relacionadas con estados de ansiedad están más dispersas a lo largo del eventual Plan de Competición. No obstante, hay que señalar que las situaciones más ansiógenas se acumulan en las previas a la entrada en acción; desde el final del combate anterior al suyo, hasta el momento de pisar el tapiz.

Una situación con significado claramente de ansiedad para las mujeres es la 2-4 “*Una vez me he pesado voy a desayunar para cargarme de energía*”. Este aspecto puede obedecer al hecho de que en general las mujeres de alto rendimiento que toman parte en deportes con categorías de peso manifiestan ciertas dificultades para controlar su conducta alimentaria, tal como se manifiesta en algunos trabajos (Pérez et al., 1992). La libertad para ingerir alimentos después de un período de pérdida de peso consistente en dietas estrictas y ayuno en algunos casos, podría muy bien explicar los estados de ansiedad asociados a esta situación.

En este mismo sentido se explicaría, para las mujeres, el significado ansiógeno de la situación 1-1, que describe el momento de realizar la última ingesta de alimentos antes del pesaje.

Una situación curiosa es la 1-3 “*Me acuesto. Tengo que descansar para el día siguiente*”, ya que se asocia a estados de ansiedad tanto por parte de los hombres como de las mujeres. Sin embargo, mientras los hombres que se perciben más activados también manifiestan mayores niveles de ansiedad, son las mujeres que se perciben menos activadas las que manifiestan mayores niveles de ansiedad.

Una explicación tentativa al respecto podría darse por una evaluación erró-



nea de las mujeres, que juzgan como inconvenientes los niveles bajos de activación, aun cuando la situación consiste en irse a descansar.

Así, es posible que aquellas mujeres que se sientan poco activadas tiendan a manifestar mayor ansiedad al considerar su poca activación como premonitoria de un mal funcionamiento posterior. De todos modos sería necesario probar esta hipótesis mediante estudios que introdujeran medidas de estado forma específica en la situación aludida.

Respecto a los hombres, lo más probable es que una falta de pautas para controlar una activación elevada al irse a descansar pueda relacionarse con la aparición de estados de ansiedad. Del mismo modo convendría probar esta explicación mediante la utilización de medidas de estado.

A la luz de los resultados expuestos hasta aquí, cabe concluir que la elaboración de un Plan de Competición Básico para el taekwondo en población deportiva de élite debería considerar necesariamente en su estructura las fases descritas.

Por supuesto, este trabajo no pretende sino orientar un PCB, quedando pendiente la validación del mismo respecto a los objetivos específicos que se persiguen. Esta validación deberá en cualquier caso obedecer a dos líneas capitales en el trabajo psicológico aplicado con deportistas:

1. La adaptación individualizada del trabajo en función de las necesidades prioritarias del deportista.
2. El objetivo específico del plan de competición es la mejora del afrontamiento de la situación precompetitiva.

Finalmente, en lo que se refiere a la repercusión de este tipo de trabajo sobre el rendimiento competitivo, nos sumamos a los expuesto por Pérez y sus colaboradores (1993).

*"Creemos que la mejora en el afrontamiento puede implicar una mejora en el rendimiento, pero no necesariamente. En todo caso, consideramos muy difícil, cuando no imposible, aislar la contribución de un entrenamiento psicológico a una mejora en el rendimiento dado"* (p. 69).

### **Bibliografía**

FONT, J. (1990) *Plan de competición básico para taekwondo*. Centro de alto Rendimiento, Sant Cugat del Vallès (documento no publicado).

FONT, J. (1991) "Evaluación de la Concentración en Deportistas de Alto Rendimiento: Implicaciones en Ansiedad de Competición" *Revista de Investigación y Documentación sobre las Ciencias de la Educación Física y del Deporte*, 19, 50-62. Centro Nacional de Investigación y Ciencias del Deporte, Consejo Superior de Deportes.

LANDERS, D.M.; BOTCHER, S.H. (1991) "Relación entre el arousal y la ejecución", en J. Williams (Ed.) *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.

LAZARUS, R.; FOLKMAN, S. (1986) *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.

MARTENS, R. (1977) *Sport competition anxiety test*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.

NAÄTÄNEN, R. (1973). "The invented 'U' relationship between activation and performance. A critical review", en S. Kornblum (Ed.) *Attention and performance*, vol. 4. Londres: Academic Press.

ORLICK, T. (1986) *Psyching for sport*. Champaign, IL: Leisure Press.

PÉREZ, G. (1987). "Estratègies d'afrontament", *Apunts d'Educació Física*, 9, 32-39.

PÉREZ, G.; RODRÍGUEZ, F.; ESTEVE, E.; LARRABURU, I.; FONT, J. & PONS, V. (1992) "Prevalencia de los trastornos de la conducta alimentaria en deportistas". *Revista de Psicología del Deporte*, 1, 5-16.

PÉREZ, G.; MARÍ, J. & FONT, J. (1993) "CAR: "Entrenamiento psicológico para los Juegos Olímpicos de Barcelona'92". *Revista de Psicología del Deporte*, 3, 67-79.

ROBERTS, G.C. (1987) "L'entrenament psicològic", *Apunts d'Educació Física*, 9, 19-25.

RUSHALL, B. (1979). *Psyching in sport*. Londres: Pelham Books.

SALMELA, J.H.; PETIOT, B.; HALLE, M. y REGNIER, G. (1980) *Competitive behaviors of olympic gymnasts*. Springfield: Charles C. Thomas.

WEINBERG, R. (1989) "Anxiety, arousal and motor performance: Theory, research and applications", en D. Hackfort & Ch. D. Spielberger (Eds.) *Anxiety in sports*. New York: Publishing CO.

WILLIAMS, J. (1991) "Integración y puesta en práctica de un programa de entrenamiento en destrezas psicológicas", en J. Williams (Ed.) *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.

YERKES, R.M. & DODSON (1908) "The relgth of stimulushabit formation". *Comparative Neurology and Psychology*, 18, 459-482.