

LA COMPETICIÓN DEPORTIVA Y LA PERSONALIDAD

Carlos Eduardo Marín Morera

- Licenciado en Psicología
- Master en Psicología del Deporte
Universidad Autónoma de Madrid
- Máster en Gestión del Talento Humano
Universidad Fidelitas, Costa Rica.
- Presidente Fundador de la Asociación Costarricense de Psicología del Deporte "ACOPDE" www.acopde.org
- Coordinador del Área de Psicología Deportiva del Deportivo Saprissa, Costa Rica.
- Docente de la Universidad Fidelitas, Costa Rica

Cuando hablamos de personalidad competitiva deberíamos definir cuál es el concepto de personalidad al que nos referiremos. Entendemos a la personalidad como aquello singular del hombre que emerge desde su individualidad en relación directa con el medio ambiente con el que interactúa activamente.

Desde siempre el hombre estuvo involucrado con otros semejantes, lo hace de forma natural un ser social. Muchos son los intentos de abarcar con un solo término la multitud de factores que hacen el concepto de personalidad. Entre ellos encontramos una histórica diferenciación entre temperamento y carácter. El primero lo será para lo fijo, corporal, heredado, mientras que el segundo está reservado para lo exclusivamente psicológico.

A su vez el temperamento es subdividido en cuatro grandes grupos: el sanguíneo (afectivo, alegre, excitado), el colérico (irascible, de " pocas pulgas"), el flemático (apático, poco comunicativo, tranquilo, aislado) y el melancólico (depresivo, abatido), formas personales que pueden temporalmente ser modificadas por él "estado de ánimo".

Podríamos pensar que, si el deporte, es un propiciador de placer. en lo mejor de los casos, los deportistas eficaces, los podríamos encontrar entre los sanguíneos, pero no podemos dejar de advertir que no todos los deportes reúnen las mismas características y que

hay deportes que por su estructura pueden ser practicados por personas que necesariamente deban ser "sanguíneas".

Además cada persona tiene una vivencia del placer diferente, una forma diferente de vivir lo placentero. Por otro lado hay deportes, los racionales por ejemplo, en los que el placer se encuentra relacionado con el "movimiento intelectual" y no inevitablemente con el movimiento corporal. (ej. Ajedrez).

La edad, el nivel socio económico, la cultura, la posibilidad del tiempo de recreación, son también factores co-determinantes en la elección y la práctica de los deportes. Hay ciertos deportes cuya cuota de placer está en lo social que se puede encontrar en ellos, o bien están aquellos deportes que son utilizados como forma de negociación tanto económica como profesional.

Tampoco puede tan ligeramente decirse que si la persona es extrovertida será más competitiva ya que existen deportes en los que la introversión necesaria para la atención y la concentración, el golf por ejemplo, es un factor predominante para lograr que la actividad sea exitosa. Estos dos tipos de personalidad, la extrovertida y la introvertida se presentan en forma pura y existe la posibilidad de que varíen y o se complementen.

De cualquier modo, acorde con la estructura de personalidad se elegirán unos y no otros deportes y el nivel de competitividad estará determinado por aspectos íntimos de esta estructura y los factores externos que la estimulen positivamente.

En el caso del fútbol podemos encontrar la mayoría de temperamentos en sus jugadores y es un factor importante para el

Director Técnico el conocer dichos estados de temperamento y cómo interactuar con sus efectos y causas en el rendimiento individual y su influencia en la dinámica del equipo con el propósito de maximizar la eficiencia deportiva en competición de alto nivel.

Desde la infancia se modelan este tipo de temperamentos y caracteres, altamente determinados por el núcleo familiar y las primeras instituciones (escuela, iglesia) a las que accede el niño. Pero también en el club, el deporte operará como un modificador, contenedor y canalizador del temperamento y carácter infantil.

Los niños al competir tanto desde los juegos como desde los deportes adecuados a sus posibilidades, van paulatinamente desarrollando habilidades físicas y psicológicas con las que a posteriori podría manejarse con mayor facilidad y éxito en la vida adulta. Al respecto faltarían estudios que confirmasen o no la presente hipótesis. Pero, hoy ya nadie niega la fundamental importancia del deporte como recreación y como formador de conductas positivas.

El hecho que el niño prefiera juegos individuales o grupales nos permitiría suponer que a posteriori se dedicaría a la práctica de deportes de similares características, aunque ésta es una hipótesis que merecería ser corroborada. De hecho el favorecer en el niño el juego-deporte grupales podría incidir en el proceso de socialización y de democratización.

Todas aquellas personas que realizan actividades deportivas grupales, aprenden a manejar más hábilmente sus capacidades competitivas. Al mismo tiempo, en un equipo no se tendrán en cuenta las diferencias religiosas, sociales, raciales, económicas lo que ayudará al

niño a aceptar con tolerancia la diversidad social. Cuando el equipo compite estas diferencias tienden a neutralizarse en pos del objetivo común, el éxito del grupo.

La tolerancia, la comprensión, el espíritu de cohesión que encontrados en los equipos deportivos, modifican la estructura individual de cada jugador permitiéndole canalizar sus aspectos negativos dentro de un marco competitivo integral e integrante.

Siempre un equipo será más atrayente para las grandes masas. En los deportes en los que actúa más de una persona es más fácil identificarse y ser uno de los que juegan. En estos equipos el niño no solo aprenderán reglas que regulan su personalidad individual sino que lo integra a un grupo que puede obtener con más facilidad el reconocimiento del público, entre quienes se encontrará el padre y familiares así como profesores y amigos, lo cuál aumenta en forma consecuente su autoestima.

Asociación Costarricense Psicología del Deporte

Si la actividad deportiva favorece el desarrollo del niño por consecuencia directa favorecerá la misma estructura familiar y cuando más significativa serán entonces aquel deporte practicado por toda la familia.

¿Qué nos motiva a competir?

Competir es un verbo que se asocia con muchos otros, sobre vivir, jugar, sentir placer, obtener poder, reconocer, reconocerse, descargar agresividad, canalizar déficit personales, crecer, etc. Pero, dependerá de la forma positiva o no en que compitamos que la competencia beneficiará nuestra vida.

Como la competencia es una actividad integral, todo el sistema personal está en juego. No solo los "músculos" y "órganos" se benefician, sino que la psicología del hombre que compete también lo percibe, porque la competencia también es superación, valentía, sueño, fantasía.

Son tantos los verbos que acompañan a competir que podríamos arriesgarnos a decir que la misma vida es competencia, pero una competencia con valores, reglas, tradiciones y modelos de conducta que le hacen desarrollar al ser humano, un profundo sentido de dignidad y equilibrio.

Durante el tiempo de la competencia existe una acentuada tensión que en las personas podría ser vivenciada como una molestia o como un incentivo. Esa pérdida momentánea del equilibrio referido anteriormente, obligará a intentar recuperarlo por lo cuál esa tensión serviría de soporte y de sentido.

Asociación Costarricense Psicología del Deporte

Será en aquella categoría de juegos llamados "agon" donde, según Roger Caillois (1969) se encontraría la disputa, la lucha, la competencia, el deseo de vencer y de reconocimiento de la victoria. Por supuesto habrá los deportes en los que la competencia es menor o casi inexistente, pero aún cuando invisible, el hombre compete contra aquellas "fuerzas extrañas" como ser el viento, la velocidad, la altura, el vértigo, las que aún siendo "contrincantes irreales", se comportan con toda la fiereza de sus potencias.

Este autor escribe otro tipo de juegos como ser los "alea", juegos de azar, donde el destino, el azar, es el oponente. Otra categoría es la de la mímica, el disfraz, el drama, la imitación y por ultimo la

denominada "ilinx" (del griego: remolino), dentro de la que están el esquí, el patinaje y los deportes de velocidad.

En todos estos deportes, el hombre se prueba una y otra vez. Su deseo será ganar o ganarse, sirviendo la victoria para autoevaluar sus condiciones física, el aprendizaje realizado, su nivel de esfuerzo y el rendimiento deportivo obtenido.

Cuando se estudia profundamente la naturaleza humana, se podrá observar que existe en todos los hombres, en algunos más en otros menos, una necesidad constante de saber, de comprender aquello que se le presenta diferente, arriesgado y por tal atrayente. Ese "algo" le propondrá un desafío, el que generará respuestas creativas tanto en variedad como en contenido.

Es aquí donde encontraremos que, ante un mismo deporte emergen diferentes estilos los que están en arreglo a sus personalidades, habilidades, adiestramiento realizado y posibilidades exógenas. De todos modos ya sea solo o en equipo, con experiencia o sin ella, riguroso o suelto, alto o bajo, blanco o negro, el hombre compite consigo mismo porque es innato en él, el impulso a vivir.

Bibliografía General

Dosil Dias, Joaquin - Psicología y Rendimiento Deportivo - Edic.Gersam 2002 - España

Gonzalez, Lorenzo J.- El entrenamiento psicológico en los deportes- Editorial Biblioteca Nueva S.L.- Madrid -1996

Lawther John D. - Psicología del Deporte y del Deportista. Ediciones Paidos - Barcelona - 1987

Thomas Alexander - Psicología del Deporte - Editorial Gerder - Barcelona - 1982

Williams, Jean - Psicología aplicada al Deporte (varios autores) - Biblioteca Nueva - Madrid - 1991