



Revisión

Generalidades para el estudio de la preparación psicológica en el ajedrez *Overview of the study of psychological preparation in Chess*

Néstor Espinosa Álvarez. Centro Provincial de Medicina del Deporte Granma. Bayamo. Granma. Cuba. [nespinosaa5388@gmail.com] 

Recibido: 9/10/2020 | **Aceptado:** 10/1/2021

Resumen

La preparación psicológica es uno de los componentes fundamentales para la formación del deportista, pues garantiza el dominio de sí mismo y la seguridad en la ejecución de las diferentes destrezas. Resulta un proceso pedagógico, cuya finalidad es preparar al atleta para realizar su mejor actuación en el momento de la competencia. Entre las disciplinas que requieren de habilidades cognitivas de alto orden y que tienen efectos positivos sobre su desarrollo se encuentra el ajedrez. El estudio de dichas habilidades mentales plantea grandes exigencias desde el punto de vista psíquico a sus practicantes y es por ello que, desde que comienza la preparación del ajedrecista, ha de recibir un acompañamiento psicológico que le permita vencer todas las dificultades a las que se enfrente desde el entrenamiento hasta después de la competición. El objetivo del presente trabajo es establecer los principales presupuestos teóricos sobre la preparación psicológica de los ajedrecistas, a partir de sus características inherentes.

Palabras clave: preparación psicológica; ajedrez; rendimiento deportivo; habilidades mentales.

Abstract

Psychological preparation is one of the fundamental components for the training of the athlete, as it guarantees mastery of himself and safety in the execution of different skills. It is a pedagogical process; whose purpose is to prepare the athlete to perform his best performance at the time of the competition. Disciplines that require high-order cognitive skills and have positive effects on their development include chess. The study of these mental skills poses great demands from a psychic point of view to its practitioners and that is why, from the beginning of the preparation of the chess player, he must receive a psychological accompaniment that allows him to overcome all the difficulties he faces from training to after the competition. The objective of

this work is to establish the main theoretical budgets on the psychological preparation of chess players, based on their inherent characteristics.

Keywords: preparation psychological; chess; sports performance; mental abilities.

Introducción

En la actualidad la Psicología como ciencia dentro del contexto deportivo cobra un significado relevante debido, fundamentalmente, a la necesidad de encontrar vías que permitan elevar el rendimiento de los atletas. En este sentido, ofrece herramientas específicas que posibilitan el desarrollo integral del deportista y brinda un apoyo inestimable a la hora de conducir los diferentes procesos que se llevan a cabo dentro de cualquier especialidad.

Por su parte, el deporte constituye un espacio de socialización ampliamente utilizado que permite promover el desarrollo integral de la personalidad de sus ejecutores. Como forma de actividad humana relevante para su formación, promueve la adquisición de las habilidades, hábitos motores, cualidades físicas y psíquicas en función de alcanzar un nivel óptimo de rendimiento al participar como objeto y sujeto de la actividad deportiva a la cual se vincula el individuo.

Fundamentos teóricos sobre la preparación psicológica del deportista

El acelerado desarrollo del deporte en el contexto actual exige a las ciencias auxiliares su contribución para satisfacer las demandas que se le plantean al atleta en función de lograr un buen resultado. En este sentido, la Psicología del Deporte asume una labor importante para el desarrollo y perfeccionamiento del entrenamiento deportivo.

De ahí que en el presente estudio se tome como referente la concepción de González (2001) sobre la Psicología del Deporte, quien la valora como: "[...] una ciencia aplicada que estudia los procesos psíquicos y la conducta del deportista en la actividad deportiva. Persigue conocer y optimizar las condiciones internas del deportista con el propósito de lograr la expresión del potencial físico, técnico y táctico adquirido en el proceso de preparación" (p.30).

Autores como Puni (1969), Rudik (1974), Rodionov (1981) y Gorbunov (1988) realizaron valiosos aportes a dicha disciplina al concebir a la preparación psicológica como un proceso que se relaciona con la preparación física, técnica, táctica y teórica en función de un desarrollo psicológico más integral. En este sentido, el propósito esencial del psicólogo del deporte es encontrar las vías y herramientas que dentro del entrenamiento deportivo contribuyan a este fin.

Al describir los contenidos para garantizar el aseguramiento psicológico de la actividad del deportista, Gorbunov (1988) plantea que estos deben ser especialmente organizados y planificados; sin embargo, reconoce que el autoconocimiento se realiza de manera espontánea. Esta concepción, contextualizada a nuestro país y con un enfoque más integral, concibe la preparación psicológica en el entrenamiento deportivo como: "[...] un sistema de procedimientos que tiene como propósito garantizar el estado óptimo para aprovechar las reservas físicas y psicológicas del deportista y perfeccionar las capacidades psicológicas que son una premisa de rendimiento en las condiciones de la competencia" (García, 1999, p.1).

Por su parte, Russell (2005) enfatiza en el carácter individualizado de los planes de preparación psicológica del deportista y su concordancia con su plan de entrenamiento (ciclos de preparación), su periodicidad, así como la fundamentación de determinados componentes metodológicos y de aplicación práctica como son los objetivos generales y específicos, los contenidos psicológicos, las tareas (propias del entrenamiento deportivo), los medios y los procedimientos para el control psicológico del atleta. Estos contenidos científicos le aportan una nueva dinámica al problema de la preparación deportiva.

Tales presupuestos admiten el carácter activo del atleta y le otorgan a la personalidad el valor de formación psicológica integradora, a partir de un enfoque individualizado de la preparación psicológica. Al respecto, Buceta (1993) plantea que para los atletas esta última: "[...] incluye la aplicación rigurosa de estrategias apropiadas para conseguir que alcancen un determinado estado mental y realicen una conducta o conjunto de conductas que resulten relevantes para su rendimiento (p.54).

Valdés (1996) adiciona que: "La preparación psicológica es el intento de dirigir los procesos psicológicos en función del rendimiento deportivo, pero se realiza además utilizando estos como medio de intervención [...]" (p.40). En relación con ello se discrepa en cuanto a los procesos psicológicos como medios de intervención, pues realmente son las técnicas y los recursos psicológicos los que estimulan y propician los cambios en el sujeto, y los que le permiten organizar y movilizar su actividad psíquica en aquellas situaciones de actuación donde existen elementos que constituyen obstáculos para él y cuya superación le exige unas veces elevar su movilización, otras disminuirla y hasta detenerla.

Asimismo, la preparación psicológica se considera como proceso pedagógico, cuya meta es preparar al atleta en condiciones reales de entrenamiento para demostrar su mejor actuación en

el momento de la competencia. Dicha preparación debe estar construida sobre el vencimiento de las dificultades en la práctica.

Al mismo tiempo, Sánchez (2002) la conceptualiza como aquel proceso dirigido al desarrollo de un conjunto de cualidades y habilidades psíquicas del deportista que le garantizan una buena ejecución en condiciones extremas de entrenamiento y competencia. Este autor y Cruz (1997) plantean parámetros específicos dentro de cada una de las etapas del entrenamiento psicológico tales a la creación, desarrollo y perfeccionamiento de los procesos y de las cualidades psíquicas del deportista. También hacen referencia tanto al aprendizaje de métodos y técnicas que aseguren la disposición psicológica para actuar en condiciones de competencia, como a la potenciación de habilidades psicológicas específicas requeridas para la práctica de cada modalidad deportiva y al aseguramiento y mantenimiento de la disposición psíquica del deportista para cada competencia particular.

De este modo, se asumen los planteamientos de Cañizares (2004) sobre la necesidad, para el logro de la excelencia deportiva, del constante perfeccionamiento de la preparación psicológica del atleta como parte de su preparación integral. Para llegar al máximo de su potencial en el deporte, el atleta requiere de un buen manejo del control de sus habilidades físicas, técnicas y psicológicas; las mismas pueden aprenderse para luego aplicarlas en la competencia. Así como se entrena y se aprende la técnica, también pueden entrenarse las habilidades mentales y desarrollar las funciones psíquicas y los rasgos volitivos. Por ello, el objetivo del presente artículo es establecer los principales presupuestos teóricos sobre la preparación psicológica de los ajedrecistas, a partir de sus características inherentes.

En el ajedrez como deporte, este es uno de los componentes fundamentales, pues garantiza en el atleta la seguridad en la ejecución de las diferentes destrezas, así como la efectividad en las partidas. La preparación psicológica del ajedrecista debe comenzarse en los entrenamientos y llegar hasta las competencias. Su realización sistemática reviste suma importancia pues le permite obtener las herramientas mentales para alcanzar un mayor nivel de control sobre la partida y, a su vez le posibilita el logro de buenos resultados.

Consideraciones sobre la preparación psicológica en el ajedrez

En el ajedrez el entrenamiento deportivo es considerado un proceso de preparación psicológica de principio a fin. Más allá de la planificación y estructura de los entrenamientos físicos, técnicos y tácticos, es necesaria la adaptación de contenidos de carácter psicológico. Para su práctica se

requieren de habilidades cognitivas de alto orden y, a su vez, tiene efectos positivos sobre este tipo de desarrollo; lo que plantea grandes exigencias desde el punto de vista psíquico.

Al decir de Sánchez (2005) la preparación psicológica es aquel proceso dirigido al desarrollo de un conjunto de cualidades y habilidades psíquicas del deportista que garantizan su actuación acertada y confiable en las condiciones extremas del entrenamiento y la competencia. Tiene el fin de crear un estado de disposición óptimo en el jugador. Esta preparación es: "[...] un estado que se caracteriza por una activación de los procesos psíquicos, necesario para la lucha competitiva. En este estado todos los procesos emocionales, volitivos y cognoscitivos ocurren en el deportista con una intensidad óptima bajo condiciones específicas" (Sánchez, 2005, p. 18).

Para ello, la autora señala dos objetivos fundamentales a los cuales se debe orientar el cumplimiento de la preparación psicológica en el ajedrez:

1. Aprovechamiento óptimo del nivel de preparación del deportista.
2. Resistencia a los factores precompetitivos y competitivos, con el fin de ser capaz de actuar en condiciones variadas.

Según lo planteado por Sánchez (2005) en la preparación psicológica general del ajedrecista se incluyen la creación, el desarrollo y el perfeccionamiento de los procesos y cualidades psíquicas del deportista que son necesarias para el éxito y se acciona también sobre los métodos y técnicas que aseguran su disposición psicológica para actuar en las condiciones de competencia.

En dicha etapa se trabaja la valoración y control del estado de la preparación psicológica y la variación de la tendencia del entrenamiento, caracterizada por un alto contenido emocional, discusión de los objetivos del equipo, así como el contenido, los métodos y los medios para alcanzarlos y orientar el empleo de los sistemas de relajación.

Por su parte, la etapa de preparación psicológica especial se enfoca en el perfeccionamiento de los procesos cognoscitivos y de las habilidades técnicas y tácticas, el ritmo de ejecución y calidad de los ejercicios, así como los procedimientos de relajación después de su actuación.

En la etapa pre-competitiva se realizan modelajes, se controlan los estados psíquicos pre-competitivos, se desarrollan los procedimientos de autocontrol emocional y se puntualizan los objetivos de la competencia como parte de las principales acciones.

Mientras que el mantener la seguridad del deportista en sus propias fuerzas, trabajar los estados de ansiedad y propiciar un régimen de descanso activo, resultan las tareas fundamentales de la preparación psicológica en la etapa competitiva.

Por último, en la etapa de tránsito se refuerza el trabajo por asegurar la recuperación para la próxima temporada, se analizan los resultados de las competencias para corregir las insuficiencias, se activan las vivencias positivas y se analizan los errores para evitarlos y así asegurar próximos resultados.

Es necesario resaltar que, en la etapa de preparación psicológica especial, el trabajo se dirige a asegurar y mantener la disposición psíquica del deportista para la competencia específica, la cual se expresa en la firmeza de las fuerzas, la decisión de luchar hasta el final, la alta resistencia a los obstáculos y el moldeado de acciones o ejecuciones competitivas. Estos criterios, vigentes en la labor del psicólogo deportivo, constituyen fundamentos que organizan y guían el proceso de preparación del deportista.

La necesidad de la preparación psicológica del ajedrecista está centrada por el hecho de que cada competición, cada deportista, con toda la originalidad y diversidad de su personalidad, tiene que actuar y librar una tensa lucha en las condiciones concretas de la competición, las cuales suelen ser muy diversas. Esta preparación se encuentra predeterminada, además, por la necesidad de un proceso individual para las competiciones y la formación del estado de predisposición psíquica en cada deportista.

Tomando en consideración esta perspectiva de análisis, se hace necesario tener en cuenta que cada deporte presenta particularidades concretas que lo identifican y lo distinguen del resto (Giza y *et al.*, 2013; Ericsson, 2014); por cuanto el grupo de acciones y operaciones estructurales, como elementos constitutivos planteados por Rubinstein (1934), están relacionados específicamente con el objetivo, el motivo y las condiciones en las cuales se desarrolla dicha actividad.

Es significativo destacar la relación estrecha que presenta la preparación psicológica con el resto de los componentes de la preparación general del atleta, lo cual revela, además, la necesidad de conocer aquellas características o exigencias psicológicas propias de cada deporte por constituir un criterio modular que permite orientar el trabajo para desarrollar aquellas cualidades psíquicas especiales de las cuales depende el éxito en cuestión.

Estos criterios se constatan en los estudios de Djakow *et al.* (1925) al reconocer el vínculo entre las exigencias presentadas por el deporte a los atletas de alto rendimiento y el alcance de sus objetivos para cada etapa de la preparación, lo cual está muy relacionado con la manifestación de sus máximos esfuerzos volitivos, de los procesos de información y su procesamiento, de la memoria y de la atención del deportista a sus acciones volitivas y sus estados emocionales.

Características psicológicas del ajedrez como deporte

El ajedrez está considerado el rey de los juegos estratégicos y ocupa, como tal, un indiscutible primer puesto entre los pasatiempos de los intelectuales. Es este un deporte que requiere, ante todo, sentido de la anticipación, porque hay que prever tanto las jugadas que puede ejecutar el contrario, como las que puede desarrollar el propio atleta. También conlleva la objetividad, por cuanto hay que estar pendiente del tablero en su conjunto; la precaución para no caer en la precipitación; la paciencia para saber esperar el cambio favorable que permita atacar y, por último, la perseverancia en el intento de mejorar cada día la propia capacidad para el juego.

Además, cabe señalar que se clasifica en un deporte individual con rasgos de colectividad, de oposición, de aprendizaje continuo y autoevaluativo, pues requiere de mucho estudio y fundamentación teórica. Como principales acciones tácticas dentro del juego se destacan el ataque (doble o contraataque), la defensa (retirada, intercepción o jaque), la captura, recaptura, el jaque (ofensivo o defensivo), la eliminación de defensas, los sacrificios y la combinación.

El ajedrez ha sido utilizado como una herramienta de investigación por múltiples psicólogos. Sigmund Freud fue el primer psicoanalista en afirmar que los pasos requeridos para dominar el juego eran similares a las técnicas psicoanalíticas. En 1925, Djakob, Petrowski y Rudik estudiaron a los grandes maestros para conocer cuáles eran los factores fundamentales del talento ajedrecístico. Estos investigadores determinaron que los grandes logros obtenidos dentro del ajedrez radicaban en la memoria visual excepcional, el poder combinatorio, la velocidad para calcular, el poder de concentración y el pensamiento lógico.

En Cuba se considera un deporte y se encuentra dentro del grupo de coordinación y arte competitivo, con diferencias muy marcadas por las demandas psicológicas que les impone esta actividad a sus practicantes. El ajedrecista, ante una posición, percibe una imagen que es transformada en modelo conceptual; todo este proceso, según Maceira (2003), exige planteamientos de hipótesis alternativas, su verificación y evaluación al tomar la decisión, unido a una marcada concentración de la atención que active los esquemas relevantes y estos, a su vez,

orienten el foco de la atención.

Un buen desarrollo de estas percepciones brinda la posibilidad de una mayor velocidad de reacción en la toma de decisiones, aun cuando esto dependa también de otros elementos como la habilidad para el cálculo, ya que de manera constante y dinámica el ajedrecista tiene que hacer análisis, síntesis o simplificaciones, comparaciones, abstracciones y generalizaciones que le sirven para actuar de una forma estratégica y táctica adecuada.

También resultan de mucha importancia la independencia, la profundidad y la consecutividad para plantear nuevas soluciones a los problemas, la flexibilidad para introducir variantes en las decisiones tomadas inicialmente y una gran rapidez para brindar respuestas inmediatas y precisas en un corto periodo de tiempo.

En los marcos de las observaciones anteriores se asumen, para el sustento teórico de este ensayo, las exigencias psicológicas del ajedrez como deporte planteadas por Russell, Portuondo y Martínez (1997). Así pues, este deporte se caracteriza fundamentalmente por una elevada actividad de tipo intelectual, ya que toda la actividad del ajedrecista se desarrolla frente a un contrario y depende de la habilidad con que se manejen racionalmente y de un elevado nivel estratégico y táctico las piezas y sus distintas combinaciones en el tablero. La actividad cognoscitiva del ajedrecista resulta muy importante, pues asumen un alto significado la atención, las percepciones, la memoria, la imaginación y el pensamiento.

En el caso de la atención del ajedrecista, esta debe tener una alta estabilidad para mantener la calidad de la información que constantemente está procesando y evitar, por tanto, las posibles fallas en las jugadas. Su concentración debe ser una condición necesaria para garantizar que pueda focalizar la esencia de las jugadas y evitar así la incidencia de estímulos ajenos.

Por otro lado, es importante la distribución de la atención, por cuanto esta le permite tener un conocimiento amplio de todo lo que acontece en el tablero de juego (las posiciones de las piezas propias y las del contrario). De esta forma la atención del ajedrecista se caracteriza por la estrechez y la amplitud, estas cualidades están sujetas a las situaciones y posiciones de las piezas en el trabajo ofensivo y defensivo.

En tal sentido, la calidad de la atención condiciona la capacidad perceptual (visual), en tanto que permite orientarla como una observación hacia los puntos fundamentales del desenvolvimiento del partido. En la misma medida en que la percepción de la situación del juego es precisa, integrada y bien estructurada, también tendrá el ajedrecista mejores y mayores posibilidades

para memorizar con exactitud y prontitud las jugadas anteriores, las posiciones en las que tuvo ventajas o desventajas y las variantes lógicas utilizadas en tales circunstancias.

En el caso del pensamiento, resulta uno de los procesos de mayor importancia en el ajedrez, debido a que en él se resume toda la actividad intelectual de este deportista que debe elaborar planes tácticos a largo, mediano y corto plazo; actuar de manera operativa en otros momentos y, en todos los casos, brindar respuestas lógicas, racionales y efectivas a las diferentes situaciones que se le presentan en el tablero frente, al contrario.

El papel de la imaginación va encaminado a garantizar la creatividad del ajedrecista de manera mediata o inmediata, elaborando nuevas variantes de jugadas que resultan disímiles en función de los diferentes adversarios contra los cuales compite. La capacidad creativa del ajedrecista está estrechamente asociada con el desarrollo del pensamiento, además se vincula también con la memoria mediata e inmediata, ya que necesita del procesamiento de un gran cúmulo de informaciones provenientes de la memoria.

Desde el punto de vista general, en la personalidad del ajedrecista es de destacar el papel del temperamento, por cuanto este dinamiza su comportamiento y puede ayudar al logro de la estabilidad del deportista. A este lo debe caracterizar la dedicación, la laboriosidad, el espíritu de sacrificio, la persistencia y la entereza, expresiones que resultan rasgos volitivos del carácter y que le permiten superarse a sí mismo ante las situaciones difíciles presentadas en las diferentes partidas. Esto se relaciona íntimamente con la decisión, la firmeza y el autodomínio para imponerse a impulsos negativos y a actuar sin vacilaciones.

Además, hay que referir que el ajedrecista debe contar con una elevada estabilidad emocional que le permita elegir las respuestas que solucionan los problemas de una manera adecuada ante los diferentes contrarios; por eso el sosiego, la calma, la meditación y el profundo análisis deben tipificar la actitud o disposición para la competencia. Todo lo cual debe estar matizado por el alto interés, las aspiraciones y las motivaciones hacia el entrenamiento sistemático y hacia las competencias.

Es de suma importancia el papel que juega en la preparación del ajedrecista el adecuado desarrollo del funcionamiento ejecutivo: control inhibitorio de la conducta, inhibición de automatismos, control de la impulsividad, flexibilidad cognitiva para introducir variantes en las decisiones tomadas inicialmente, habilidad para anticiparse, memoria de trabajo, planificación;

subprocesos que contribuyen al desarrollo de mecanismos de autorregulación y que garantizan el control atencional y emocional durante competencias y entrenamientos.

En tal sentido, la memoria visual, como especificidad de la memoria de trabajo, constituye un elemento esencial en el desarrollo de estrategias ajedrecísticas durante entrenamientos y competiciones, a la hora de establecer las elecciones de apertura, cierre o soluciones emergentes durante la partida, procesamiento de información del medio, estilos del oponente, entre tantos otros. El posicionamiento del jugador desde el punto de vista estratégico se hace a expensas de la combinación de factores que están almacenados a partir de los procesos mnémicos y su evocación va a depender del despliegue de este conjunto de funciones ejecutivas en las que la memoria visual es fundamental.

Conclusiones

Para concluir puede afirmarse que la preparación psicológica permite comprender, perfeccionar y potenciar el desempeño del ajedrecista en el marco de la actividad deportiva. Esta es esencial dentro del proceso de preparación técnico-táctico y estratégico del ajedrecista para poder dar respuesta de manera eficaz a las exigencias que se le presentan durante la partida.

Referencias bibliográficas

- Buceta, J. M. (1993). Intervención psicológica con el equipo nacional olímpico de baloncesto femenino. *Revista de Psicología del Deporte*, 2, 69-87. <https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v1n2/19885636v1n2p70.pdf>.
- Cañizares, M. (2004). *Psicología y equipo deportivo*. La Habana, Cuba: Editorial Deportes.
- Cruz, J. (1997). *Psicología del deporte*. Madrid, España: Editorial Síntesis. <https://core.ac.uk/download/pdf/93038656.pdf>.
- Djakow, H., Petrowski, L. y Rudik, J. (1925). *Psychologie des Schachspiels [Psicología del Ajedrez]*. Berlin, Alemania: Walter de Gruyter. <https://www.redalyc.org/pdf/3331/333127355004.pdf>.
- Ericsson, K. A. (2014). The road to excellence: The acquisition of expert performance in the arts and sciences, sports, and games. *Psychology Press*. <https://www.crcpress.com>.
- García, F. (1999). *La Psicología del Deporte: Un enfoque cubano* (pp.1-24).
- Giza, C., Kutcher, J., Ashwal, S., Barth, J., Getchius, T., Gioia, G., Gronseth, G. y Mckeag, B. (2013). Summary of evidence-based guideline update: Evaluation and management of concussion in sports Report of the Guideline Development Subcommittee of the American Academy of Neurology. *Neurology*, 80(24), 2250-2257. <https://n.neurology.org/content/80/24/2250>.

- González, L. G. (2001). Condiciones internas y actividad deportiva. Variables de indispensable consideración en la preparación psicológica. *Revista Efedepportes*, 7(43), 30-35. <https://www.efdeportes.com/efd43/stress.htm>
- Gorbunov, A. G. (1988). *Psicopedagogía del deporte*. Moscú, URSS: Editorial Vneshtorgizdat.
- Maceira, N. (2003). *Importancia de la valoración de la estructura de la actividad ajedrecística para la elaboración de orientaciones metodológicas para el entrenamiento en escolares y juveniles* [Tesis de Maestría, Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo]. La Habana, Cuba.
- Puni, A. Z. (1969). *La preparación psicológica para las competiciones deportivas* [Boletín Científico Técnico]. La Habana, Cuba: INDER.
- Rubinstein, S. L. (1934). El problema de la Psicología en los trabajos de Carlos Marx. Editorial Psicotécnica Soviética.
- Rudik, P. A (1974). *Psicología de la Educación Física y del deporte*. La Habana, Cuba: Editorial Pueblo y Educación.
- Russell, L. (2005). *La preparación psicológica de los noveles deportistas desde la óptica del entrenador. Una experiencia cubana* [Tesis de Maestría en Psicología del Deporte, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte]. La Habana, Cuba.
- Russell, L., PORTUONDO, J. y MARTÍNEZ, O. (1997). *Características psicológicas de los grupos deportivos* [Material docente]. La Habana, Cuba: s. e.
- Sánchez, M. E. (2002). *La preparación psicológica del deportista*. Editorial Kinesis.
- (2005). *Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva*. La Habana, Cuba: Editorial Deportes.
- Valdés, H. (1996). *La preparación psicológica del deportista*. España: Inde S. A.