



ASOCIACION DE PSICOLOGIA  
DEL DEPORTE ARGENTINA  
Fundada en 1992

# COMENTARIOS SOBRE LA PREPARACION PSICOLOGICA Y EL PRE ARRANQUE

Por: **Carlos M. Martinò Sánchez**  
**Psicólogo del Deporte**  
**Doctor en ciencias Psicológicas.**  
**CEPROMEDE CAMAGUEY.**  
Email: [martino@trocha.cav.sld.cu](mailto:martino@trocha.cav.sld.cu)

## I. Iniciando un debate científico.

Tal y como indico en el titulo de este trabajo, hoy me dispongo a iniciar una **secuencia de reflexiones científicas** sobre aquellas cuestiones de la preparación psicológica y del pre arranque que más debemos considerar desde el punto de vista teórico y práctico.

El propio hecho de dejarnos llevar por la práctica diaria, sin reflexionar teóricamente sobre los acontecimientos psicológicos con los que estamos trabajando, han servido para considerar como simples a un grupo de estados que realmente no lo son; y por otra parte notamos la tendencia de simplificar su expresión al máximo.

No quiero arremeter contra los que han confundido, consciente o inconscientemente, la preparación psicológica y la reducen al tratamiento psicosigiénico de los deportistas que presentan tal o cual estado de pre arranque.

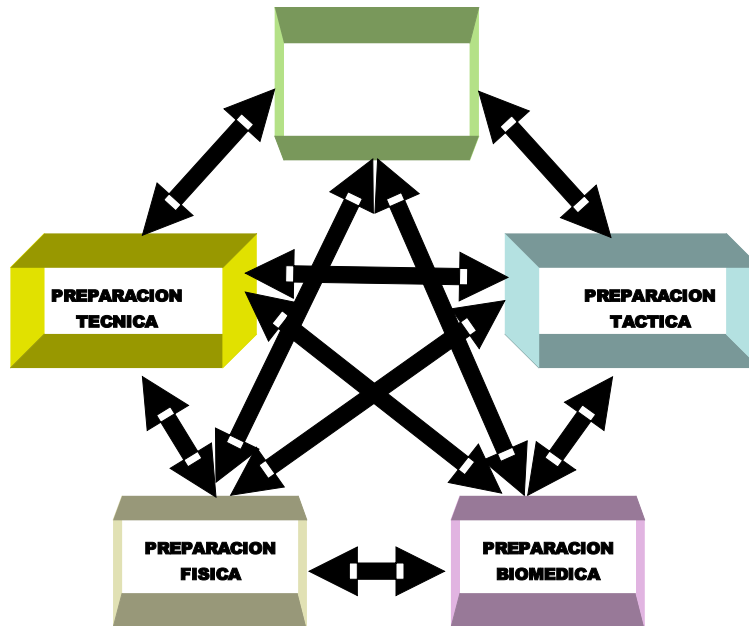


La preparación psicológica de los deportistas, adolece de una base teórica a partir de la cual se desarrolle todo el andamiaje práctico para alcanzar los resultados deportivos relevantes que se esperan. Generalmente, se describen procedimientos (como el caso de los famosos eslabones de la preparación psicológica descritos por A. Z. Puni), o variadísimos puntos de vista relacionados, casi siempre, con técnicas de intervención para con los deportistas.

La preparación psicológica contribuye a la adecuación de los procesos psíquicos y de las cualidades y propiedades de la personalidad, más importantes para el participante en la actividad. La utilización de procedimientos de intervención y medios de preparación psicológica, puntuales y en cierta medida aislados, permiten estimular en ellos la tendencia a la auto educación de la voluntad, lo enseñan a controlar de manera consciente sus estados psíquicos en las condiciones extremas de la actividad competitiva, etc.

En la medida en que se desarrolla el deporte la atención de los especialistas es atraída cada vez más por la cuestión relacionada con la importancia de la **disposición psicológica** de los participantes en competencias de alto nivel. El objetivo de la preparación psicológica es el logro del nivel más alto de preparación para la actividad deportiva, la **Preparación Óptima para el Combate (P.O.C)**

Considero por **preparación psicológica** el nivel de desarrollo del conjunto de cualidades y propiedades psíquicas del participante, de las que depende la realización perfecta y confiable de la actividad deportiva (física, técnica, táctica, y biomédica) en las condiciones extremas de los entrenamientos y las competencias. (Ver esquema No. 13)



ESQUEMA No. 13

El problema de la preparación psicológica **no está relacionado únicamente** con la creación, fortalecimiento y desarrollo de particularidades emocionales durante períodos específicos de las competencias deportivas. En cierta medida eso se puede lograr desde la perspectiva de la psicología en el deporte, donde el psicólogo participa asistencialmente en los equipos deportivos. El problema real es otro: **la creación, fortalecimiento y desarrollo de aquellas particularidades psicológicas y personológicas necesarias para enfrentar las fuertes tensiones psíquicas que surgen durante los entrenamientos y competencias.**

En cierta medida se ha creado el paradigma de la preparación psicológica vinculada a la regulación de los estados emocionales de los deportistas, asociadas a cierta tipología del pre arranque.

La herencia cultural que hemos recibido del antiguo campo socialista, en materia de Psicología del Deporte, a pesar de ser muy valiosa en muchas de sus partes y en la ubicación contextual del psicólogo para con la actividad que desarrolla, no siempre fue interpretada adecuadamente, quizá por la existencia de una



traducción no especializada, o por la falta de preparación adecuada de quienes teníamos la obligación de interpretar dichas ideas científicas.

Para poder tener una idea de cuánto nos hemos despegado o no de las ideas iniciales de quienes formularon las primeras nociones científicas sobre la preparación psicológica de los deportistas para la competencia y de las características del estado de pre arranque en los mismos, nos vemos en la obligación de hacer un mínimo recorrido teórico sobre los precursores de estas ideas fundamentales.

En Ensayos de Psicología del Deporte, A.Z. Puni, uno de los más grandes psicólogos del deporte de la historia de esta ciencia, expresaba:

*“El estado de prearranque surge en el deportista con motivo del enfrentamiento en que va a participar. Se trata de un **estado emocional** que está asociado a las peculiaridades de las sensaciones del deportista por su futura participación en las competencias. Estas, con base a la experiencia adquirida por el deportista, pueden reflejarse de distinta manera en su mente. En unas ocasiones puede temer por el desenlace de su actuación y en otras puede esperarlo con alegría.”<sup>[1]</sup> (el subrayado es mío).*

Quiere esto decir que el mismo Puni consideraba, desde su inicio, la problemática del pre arranque como una manifestación especial de un estado emocional y no como una construcción psicológica particular que tipificaba a la personalidad como un todo.

Sabemos que la personalidad se manifiesta íntegramente en cada uno de nosotros y, por supuesto, también de los deportistas. La cuestión es que a partir de esta traducción se tomó en consideración solamente el enfoque resultativo, en el que se consideraban las manifestaciones de dicho estado y no las causas del mismo.

En aquel momento lo que primaba era la psicofisiología y en ese sentido se le prestó mucha más atención a las cuestiones relacionadas con nuestras sensaciones, percepciones y estados específicos fisiológicos que reflejaran

[1] A.Z. Puni. Ensayos de Psicología del Deporte. Editado por la Imprenta del INDER. Pag. 218



alguna alteración del organismo a partir de vivencias que el deportista tuviera, sobre todo cuando estaban próximos a una competencia.

Cuando el autor al que nos referimos pretende dar una fundamentación científica del pre arranque alude a un conjunto de investigaciones realizadas por profesionales que se desempeñaban en la fisiología e indica:

*“En esas investigaciones fueron descubiertos numerosos y variados cambios que **preceden al trabajo**, principalmente vegetativos y funciones animales del organismo (aumento de las pulsaciones, mayor frecuencia de la respiración, elevación del metabolismo y de la ventilación pulmonar, aumento del consumo de oxígeno, cambios en la actividad del sistema secretor, variación de los niveles de la sensibilidad de los analizadores, etc.) Estas investigaciones sirvieron de base para hacer deducciones acerca del mecanismo de los reflejos condicionados del estado de pre arranque y permitieron considerarlo como una complicada reacción a la acción de los estímulos exteroceptores e interoceptores, que constituyen las señales de la próxima actividad, y pensar que el estado de prearranque constituye en definitiva la **reacción de adaptación al trabajo** que se va a realizar. [2] (los subrayados son míos).*

Obsérvese que desde un inicio, Puni consideró al prearranque con una vinculación estrecha con la actividad motora que se debía realizar y que el mismo debía ocurrir antes de que se produjera la misma y **como reacción a ella**. La observación científica en el contexto de la actividad deportiva de él y sus discípulos, y las investigaciones científicas realizadas permitieron poner en claro, en aquel momento histórico, uno de los fenómenos más interesantes que surgían en los deportistas antes de comenzar el combate y, por supuesto, prestó un servicio muy valioso a los entrenadores.

El autor consideró que dicho fenómeno no se manifestaba en forma homogénea ni para todos los deportistas, ni en un deportista en diferentes ocasiones, y se adelantó a cualquier otro psicólogo a tipificar tales manifestaciones. De esta manera indicó la existencia de tres formas principales de manifestación:

[2] A.Z. Puni. Ensayos de Psicología del Deporte. Editado por la Imprenta del INDER. Pag. 218-219



“La **primera forma** (indica Puni), se caracteriza por el nivel óptimo de todos los procesos fisiológicos. Sus síntomas psicológicos son: la tensión expectante, la creciente impaciencia (“que empiece en seguida a correr, a nadar, el combate”), la fácil excitación, la idea acerca del recorrido de la distancia o del futuro combate (ritmo, táctica), la preocupación por el empleo racional de las fuerzas y por la máxima predisposición para el arranque.

La **segunda forma** se caracteriza por una amplia irradiación y por un alto grado de intensidad del proceso de excitación en la corteza cerebral, por los cambios vegetativos muy acusados (aumento de las pulsaciones, de la frecuencia respiratoria, la abundancia de sudor, el temblor de las extremidades, que a veces se extiende a todo el cuerpo, un brusco incremento de la diuresis, etc.). Los síntomas psicológicos son: la agitación, que alcanza el grado de depresión, el nerviosismo, el estado de ánimo variable (desde una gran alegría hasta derramar lágrimas), el fallo de la memoria, la falta de atención, la inquietud injustificada, etc.

La **tercera forma** se caracteriza por el predominio en la corteza cerebral del proceso de inhibición, del surgimiento de una inhibición protectora al máximo (V. Vasiliev). Las reacciones externas típicas son la poca movilidad y el bostezo. Y los síntomas psicológicos son: la indolencia, la flojedad, la apatía, la falta de deseo de participar en las competiciones, el mal humor y la somnolencia.

Partiendo de las peculiaridades de la manifestación de cada una de las formas indicadas del estado de prearranque, el autor denominó a la primera “**estado de preparación combativa**”; a la segunda, “**febrilidad del arranque**”, y a la tercera, “**apatía del arranque**”.<sup>[3]</sup> (el primer paréntesis y las negritas son míos).

El matiz psicofisiológico de la descripción de cada una de estas formas expresivas del prearranque es evidente, sin embargo no queda del todo claro, al menos en su precisión, los matices puramente emocionales de los indicadores o síntomas psicológicos a los que hace referencia.

[3] A.Z. Puni. Ensayos de Psicología del Deporte. Editado por la Imprenta del INDER. Pag. 219.220



Sin lugar a dudas, pienso que Puni, aún cuando no advirtió en toda su dimensión el grado de complejidad psicológica del fenómeno que estudiaba, tiene el mérito de haber brindado a sus seguidores algunos puntos de vista en los que necesariamente había que profundizar y que, sin lugar a equivocaciones, permitirían un avance y profundización en el estudio psicológico de los momentos especiales del entrenamiento, la ante competencia, la competencia y la post competencia pero desde la óptica de la psicología y no de la psicofisiología. Esto se pone de manifiesto cuando Puni expresa que:

*“Según se indicó anteriormente, el estado de prearranque se refleja de distinta manera en la mente del deportista. Las peculiaridades de este reflejo se manifiestan también en las diversas formas del estado de prearranque. En ellas se expresa una determinada actitud del deportista hacia su actuación en la competición dada.*

*Todo estado de prearranque ejerce determinada influencia en la actividad del deportista durante la competición y en el resultado alcanzado por él. [4]*

Aquí el autor introduce un nuevo tema: **la posible relación de causa efecto entre actitud y emoción**. Es obvio que su interpretación de la misma es de abajo hacia arriba, porque todo parece indicar que el concepto de actitud que en aquel momento él tenía no es el que actualmente tenemos. Para la fecha en cuestión el autor estaba considerando o el término **otnoshenia o el de ustanovka**, que al traducirlo indicaban la relación o la predisposición motora para la acción, a lo que los franceses denominaban attitude, o los norteamericanos habían categorizado como “set”. Pero en todos los casos (visto del ángulo de Miasischev o de Usnadze) **dichos fenómenos implicaban toda la personalidad** y los describían como fenómenos en cierta medida inconscientes.

Sin embargo el autor cae en una contradicción aparente al indicar la implicación de dichos estados con el comportamiento posterior del deportista. Inicialmente admitía y afirmaba que el prearranque era una manifestación emocional que **ocurría antes** de que se produjera la competencia y ahora indica que su efecto

[4] A.Z. Puni. Ensayos de Psicología del Deporte. Editado por la Imprenta del INDER. Pag. 220



**no solamente se presenta antes, sino también en los resultados finales de la actividad.** Esta contradicción aparente seguramente fue el motor impulsor de alguno de sus seguidores para descifrar el por qué Puni se aventuró a esa afirmación, en la que no deja de tener razón aún cuando pudiese considerarse fuera de contexto.

Cuando A. Z. Puni escribe en el año 1969 su libro sobre **La preparación psicológica para las competiciones deportivas**, reconsidera el marco teórico planteado en sus Ensayos y presenta una nueva expresión científica, avanzada con respecto a la primera. Es evidente que aumenta notablemente la complejidad psicológica del fenómeno que estudia y comienza a profundizar en el **estado de predisposición psíquica para las competiciones.**

En ese momento ya Puni había advertido que el objeto de su estudio realmente no era sencillo, ni que se pudiera encerrar en el contexto de las emociones (pre arranque). Acude a la Teoría de los estados psíquicos desarrollada por N. Levitov , V. Miasischev, A. Kovaliev y otros cuando indica:

*“...Todo **estado psíquico** se caracteriza por algunos síntomas comunes. Ante todo, cada estado de éstos constituye una **manifestación completa de la personalidad**, un cierto conjunto de procesos psíquicos que se operan de una manera original, de cualidades y peculiaridades de la personalidad, según escribe Levitov. Cada estado psíquico se manifiesta en el hombre como una experiencia, y a la vez se expresa en acciones y en la conducta de la persona dada. Todos los estados psíquicos tienen un carácter temporal, pero su duración puede oscilar entre límites muy diversos (desde unos segundos hasta muchos días)” (las negritas son mías).*

**[5]**

Más adelante expresa:

*“Es muy importante el hecho de que los estados psíquicos pueden adquirir **un carácter estable** al manifestarse repetidamente.*

[5] Puni A. Z. La preparación Psicológica para las competiciones deportivas. Suplemento No 11. Boletín científico técnico. INDER. P. 12





*Esos estados **pueden removerse** en los casos en que surjan **las mismas o semejantes condiciones de vida y actividad**, y también cuando se producen los cambios en el medio interno del organismo que los **provocaron la primera vez**. No obstante, el cambio de estas condiciones, cuando es muy brusco o inesperado, puede originar también un brusco cambio de los estados psíquicos.*

*A base de los datos de la psicología general y empleando los resultados de numerosas investigaciones de los estados de pre arranque, así como de la preparación volitiva y psicológica de los deportistas para las competencias (A. Puni, R. Abelskaya, A. Egorov, B. Smirnov, V. Petrovich, Y. Palaima, Y. Kiseliyov, S. Oya, K. Smirnov, P. Rudik, O. Chernikova, E. Gueron, E. Génova, F. Guenov, B. Prvanov, M. Epuràn, M. Vanek, I. Matsak, P. Kunats, V. Navroska y otros) se pudo caracterizar el estado de predisposición psíquica para las competencias.*

*Este estado, como todo estado psíquico, constituye una manifestación **complicada y completa de la personalidad**. Este estado se caracteriza por una **firme confianza** del deportista en sus propias fuerzas, por su **decisión de luchar hasta el fin**, de una manera activa, **apasionada y abnegada sin regatear esfuerzos**, y precisamente **hasta el fin**, para lograr el objetivo fijado. Por un elevado **nivel de excitación emocional**. Con un alto grado de firmeza ante las diversas influencias desfavorables, tanto exteriores como interiores, y sobre todo de **aquellas que tienen más importancia** para el deportista.*

*Por la capacidad para **orientar según sus deseos, sus acciones y sentimientos, toda su conducta**, en las condiciones infinitamente cambiantes de la lucha deportiva y en la atmósfera altamente tensa de las competencias.”[\[6\]](#)(Las negritas son mías)*

[6] Ibidem pag. 13



Como se puede observar el mejor pensamiento de la Psicología del Deporte de las antiguas URSS, Bulgaria, Alemania y Polonia resultaron coincidentes en aquel momento histórico.

Hasta aquí, la primera reflexión que deseo hacer. Apenas estamos comenzando en el desembrollo científico de estos fenómenos o estados de la personalidad de nuestros deportistas. Pero resultaría interesante invitarlos a pensar entorno a estas cuestiones:

1. **¿La preparación psicológica y pre arranque tienen puntos comunes y diferenciales?.**
2. **¿Es la preparación psicológica un fenómeno particular o lo es el estado de pre arranque?.**
3. **¿El prearranque es un estado psicológico, personalógico o psicofisiológico?.**
4. **¿El pre arranque es causa o efecto de otros proceso más complejos de la personalidad del deportista?.**
5. **En la práctica, ¿sirve el prearranque para sugerir acciones a los entrenadores o para hacer alguna intervención psicológica para con los deportistas?.**

Nos hablamos en una próxima ocasión.

**El autor.**