

# TENSIONES PSÍQUICAS EN AJEDRECISTAS ESCOLARES DE LA EIDE DE MATANZAS.

**Lic. Wilson Hernando Bravo Navarro**

*1. Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos”, Vía  
Blanca Km.3, Matanzas, Cuba. [pj.garcia@umcc.cu](mailto:pj.garcia@umcc.cu)*

## Resumen

El presente artículo tuvo como objetivo determinar el tipo de tensión psíquica precompetitiva y competitiva de seis ajedrecistas escolares de la EIDE (Escuela de Iniciación Deportiva) de Matanzas “Luis Augusto Turcios Lima” a través de la aplicación del test de estimación del tiempo en condiciones de reposo y de competencia. Finalmente se detectó que solamente dos jugadores presentaban un estado favorable antes de la partida y los otros cuatro un estado desfavorable, manifestándose dos indiferentes y los otros dos restantes en un estado de febrilidad.

**Palabras clave:** Ajedrez, tensiones psíquicas.

---

## Introducción

En una contienda ajedrecística se desencadenan de continuo intensas emociones. La impotencia y la frustración son emociones negativas que conllevan a la falta de control emocional, pudiendo ofuscar al jugador y haciendo que fracase en el juego. (Sainz de la Torre, 2003) cita a Gorbunov, quien plantea que “toda tensión psíquica, a pesar de ser un estado que implica a todos los procesos y cualidades de la personalidad, opera fundamentalmente en tres niveles de regulación: el intelectual, el emocional y el volitivo. A pesar del significado del componente intelectual, gracias al cual el sujeto percibe la situación con todos los estímulos estresantes que contiene, le corresponde, según su criterio, el papel más relevante en el control de estas tensiones a la interacción entre lo emocional y lo volitivo. El gran deseo de lograr altos rendimientos (componente emocional), de carácter automático, imprime una gran energía a la actuación, mientras que la voluntad constituye la tensión consciente que garantiza la movilización de todas las potencialidades, tanto físicas como psíquicas, para el logro de altos rendimientos.”

En opinión de esta misma autora “(...las vivencias más frecuentes que generan altos estados de tensión negativa en el deportista son por lo general el miedo al fracaso, a

lesionarse (y vinculado con ello el miedo al dolor), al ridículo social, etc., las cuales junto con la tristeza, influyen a veces decisivamente en la motivación individual hacia la competición”. Todos estos aspectos no son sino tensiones psíquicas.

### **Tensiones psíquicas en vísperas y durante la competencia**

Tanto las situaciones desencadenantes de tensión psíquica, como la forma de reaccionar ante ellas, son disímiles.

Respecto al modo en que responde un atleta ante la perspectiva de la competición, Sainz de la Torre, 2003) citando a Gorbunov destaca concretamente cuatro estados:

“1) Indiferente: la activación del deportista se encuentran aproximadamente en los niveles normales, tal como si se tratara de una jornada común. Ello puede ser causado por:

- la poca importancia que le atribuye el sujeto a la justa,
- por considerar que su nivel de preparación es muy superior a la de sus adversarios,
- por estar convencido que sus contendientes son muy superiores y que aunque se esfuerce al máximo, no podrá alcanzar un buen resultado.

Este estado se caracteriza por tranquilidad, baja motivación y baja activación. Ante el mismo, el deportista no podrá alcanzar buenos rendimientos competitivos.

Pero lo normal y conveniente es que, ante la inminencia de la competición, aumente gradualmente la activación del deportista, ya que para poder movilizar todas sus disposiciones y posibilidades psíquicas y motrices se requiere de un nivel de excitación emocional tal, que siendo superior al estado normal del sujeto (por ejemplo, mucho más elevado que el que posee antes de comenzar sus entrenamientos diarios), le posibilite al mismo tiempo el control de sus acciones.

2) Disposición combativa: los niveles de activación del deportista se encuentran de forma óptima. Ello puede ser logrado por:

- una buena preparación psicológica, general y competitiva,
- encontrarse seguro de su forma deportiva,
- poseer experiencia con los adversarios a los cuales deberá enfrentarse y conocer sus propias posibilidades ante ellos.

Este estado se caracteriza por gran seguridad en sí mismo, deseos por comenzar la justa, alegría y satisfacción por encontrarse ya en el terreno de la competencia, calma mental, gran movilización volitiva, buen nivel de atención y de reacción, etc. Ante el mismo el deportista se encuentra en las condiciones óptimas para alcanzar sus mejores resultados.

3) Febril: los niveles de activación del deportista se encuentran muy por encima de lo óptimo. Ello puede ser causado por:

- desconocimiento de las técnicas de control de tensiones psíquicas,
- temores ante la superioridad del adversario (real o imaginaria),
- pronósticos de rendimientos muy elevados, impuestos al deportista,
- dificultades en las relaciones y comunicación con el entrenador,
- dificultades en las relaciones y comunicación con sus compañeros de equipos,
- convicción de su desfavorable forma deportiva,
- problemas personales.

Este estado se caracteriza por abundante sudoración, aumento considerable de la frecuencia cardíaca y respiratoria, gran inquietud, aumento de la diuresis y el tono de la voz, modificación rápida de las posiciones que adopta el cuerpo, descoordinación motora, etc. Ante este estado, el deportista pierde posibilidades para alcanzar buenos rendimientos, aunque en ocasiones – como excepción – pueden implantar records, sobre todo en eventos de corta duración.

4) Apático: los niveles de activación excesiva disminuyen bruscamente, hasta mantenerse en niveles inferiores a lo ordinario. Ello se debe a:

- inhibición generalizada de la corteza cerebral, a fin de proteger al sistema nervioso de una sobrecarga excesiva,
- el deportista se manifiesta con somnolencia, desinterés, bostezo frecuentemente, no es capaz de movilizar sus esfuerzos volitivos.

Ante este tipo de tensión psíquica el sujeto se encuentra en la peor condición para alcanzar un rendimiento decoroso”.

Es válida la aclaración que hace (Sainz de la Torre, 2003) citando una vez más a Gorbunov, cuando destaca que “(... estas tensiones psíquicas se encuentran en constante dinámica y de un estado puede pasarse al otro, debido a la excesiva excitación emocional, etc.”

De igual modo, resulta ilustrativo mencionar algunos factores específicos que pueden producir un alto nivel de estrés antes o durante la partida de Ajedrez:

- rigor de competencia,
- posibles premios,
- enfrentar a un rival de nivel superior,
- apuros de tiempo,
- ser sorprendido por una jugada desagradable.

Sucede que a medida que el estrés aumenta, repercute grandemente en el ajedrecista, que en ocasiones llega a cometer errores increíbles en los que en circunstancias normales nunca incurriría.

El gran maestro (Slipak, 2016) hace mención que en una partida decisiva, la parte psicológica adquiere mayor relevancia, y que en estos encuentros es mucho más difícil mantener la calma, la objetividad y se juega por debajo del nivel, ya que la tensión impide desarrollar el juego con la soltura habitual, aumentando las posibilidades de cometer errores.

En relación con los apuros de tiempo, (Krogius, 1971) comenta que este déficit exige de mucha agilidad de pensamiento, y pone en tensión a los componentes emocionales y volitivos del carácter.

A este respecto, el gran maestro (Kasparov, 2007), considerado uno de los mejores o el mejor ajedrecista de la historia, en su libro “Como la vida imita al Ajedrez”, apunta que “el peor enemigo del estratega es el reloj, cuando no se cuenta con suficiente tiempo para evaluar correctamente la situación, la emoción y el instinto nublan nuestra visión estratégica.” Sin dudas, el ajedrecista, al contar con poco tiempo, entra en un estado de tensión negativa, de sobreexcitación, que requiere del autocontrol para poder mantenerse concentrado en la fase final del juego.

En alusión a la perspectiva de jugar una partida decisiva (ya sea por el lugar que se ocupa en el torneo, por el rival contra al que se enfrenta o por otras razones). (Martínez, 2014), explica que pueden hacer aparición algunos miedos relacionados con el resultado de la contienda y que estos miedos, lógicamente, influirán de una manera importante en la partida.

En el mismo sentido se pronuncia el GM (Smirnov, 2015), cuando comenta que “extraña y desgraciadamente, tu actuación en una importante competición puede ser peor que en un juego amistoso. La presión psicológica puede dañar tu proceso de pensamiento y conducirte a muchos problemas típicos:

- las emociones fuertes perjudican tu concentración (y pueden hacerte cometer errores groseros),
- te puedes cansar más fácil,
- puede que empieces a chequear las variantes más de una vez (lo que te provocará apuros de tiempo).

(Moskalenko, 2010), por su parte, señala que algunos de los problemas que el trebejista enfrenta en la partida son sus presiones individuales, el miedo, la falta de confianza, los sentimientos negativos, etc.

Es esclarecedor el análisis de (Smirnov, 2015) que se muestra a continuación:

“Imaginemos una típica situación práctica. Estás jugando un torneo. Es la última ronda. Si ganas alcanzas el primer lugar. Con tablas quedarías, digamos, en el quinto lugar. Perdiendo te quedarías fuera de los premios. ¿A qué resultado le apuntarías en un caso así? Podrías evitar los riesgos y ofrecer tablas (o jugar para tablas). Es una opción posible. Pero ¿cómo actuaría el GM Garry Kasparov en una situación similar? ¿Buscaría las tablas? ¡Por supuesto que no! Definitivamente saldría a luchar, a buscar la victoria. Si quieres convertirte en un gran campeón tendrás que adoptar este enfoque. ¡No hay otra opción!

Jugar para tablas en tal situación significa falta de confianza en sí mismo, miedo a tu oponente, falta de pasión para perseguir tus metas, y por último, falta de mentalidad ganadora. Esto le demostrará tus cualidades negativas a todos; pero sobre todo a ti mismo. Tu subconsciente recordará esto, esta psicología derrotista.

En cambio, si pierdes, mantendrás tu integridad, tu mentalidad ganadora. Saldrás del torneo con tu cabeza en alto diciéndote a ti mismo: “Ok, la próxima lo consigo” Y, ¿sabes qué? Si sigues esta ideología en alguno de los siguientes torneos lo harás. (...) Es mejor una derrota peleada que unas tablas cobardes”.

Con todo lo anterior se ha pretendido mostrar de qué modo se manifiestan las tensiones psíquicas hasta el momento de la competición, pero estas también influyen, de forma positiva o negativa, en el ulterior desempeño del deportista.

## Desarrollo

Para medir el parámetro de las tensiones psíquicas fue utilizada la prueba de estimación de tiempo, efectuada en condiciones de reposo y de competencia, de esta forma se pudo conocer el comportamiento de la tensión antes de la partida, si la misma era favorable o desfavorable para la obtención de elevados resultados competitivos. En la figura 3 se observa el promedio de estimación de tiempo en reposo obtenido por cada ajedrecista.

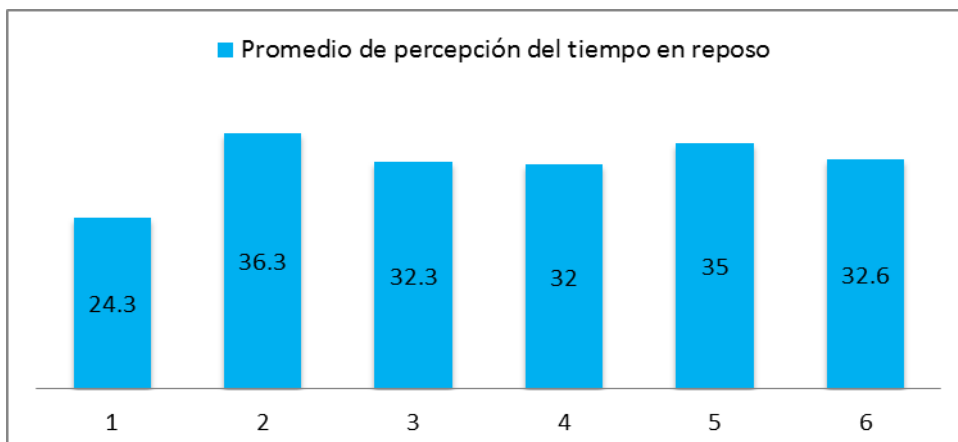


Figura 1. Promedio de la percepción del tiempo en reposo

En el mismo se puede observar cómo la prueba de estimación del tiempo en condiciones de reposo, dos meses antes de la participación en la competencia ofrece determinados valores promedios, destacando el margen de error y por ende la tendencia natural de cada jugador, ya que atendiendo a su reloj biológico pueden encontrarse un poco acelerado o desacelerado con respecto a él. De ahí que:

- Los ajedrecistas dos, tres, cuatro cinco y seis poseen una tendencia bradicrónica, por estimar el tiempo transcurrido más lento de lo que en realidad sucede, deteniendo el cronometro más allá de lo necesario.
- Solamente el número uno presenta una tendencia taquicrónica, por estimar mucho más rápido el tiempo transcurrido y por ello detienen el cronometro antes de los segundos requeridos en la prueba.

Los datos anteriores son imprescindibles, por ser un parámetro que se requiere como referencia para poder determinar el tipo de tensión psíquica individual, que se obtiene comparando el valor obtenido minutos antes de la competición con el de reposo, que se muestra a continuación en la tabla 1.

Tabla 1. Percepción del tiempo en reposo y minutos antes de la competencia

No.	Promedio de percepción del tiempo en tres intentos en reposo (seg.)	Promedio de la percepción del tiempo minutos antes de la competencia en tres intentos (seg.)	Margen de error	Tipo de tensión psíquica
1	24.3	26	1.7	Indiferente
2	36.3	23.6	-12.7	Febril
3	32.3	24	-8.3	Febril
4	32	27.3	-4.7	Óptima
5	35	36.6	1.6	Indiferente
6	32.6	29	-3.6	Óptima

También se observa que los sujetos dos y tres presentan un aumento excesivo de excitación minutos antes de la competencia, ostentando un estado febril, el cual influye negativamente en el juego de dichos jugadores. Esta situación debe ser de gran preocupación para el entrenador, que deberá utilizar técnicas de regulación para el control de este estado desfavorable mediante: ejercicios de respiración, masajes, entre otros.



Los ajedrecistas que presentan un estado indiferente ante la competición son los números uno y cinco, por lo que manifiestan tranquilidad, baja motivación y baja activación por la poca importancia que representa para estos la partida o ya sea porque subestiman a su contrario, para ello el entrenador deberá acrecentar la motivación de estos mediante charlas, videos, música, ejercicios con movimientos rápidos, entre otros.

Mientras que los sujetos cuatro y seis manifiestan un estado favorable, llamado disposición combativa o estado combativo óptimo, el cual les permite tener un mejor desempeño en la partida, ya que se encuentran con gran seguridad en sí mismos, poseen una gran movilización volitiva, deseos de competir, calma mental lo que trae consigo una buena atención, siendo esta última indispensable en el juego ciencia debido a las características del juego.

### **Conclusiones**

- Se logró determinar el tipo de tensión psíquica de los seis ajedrecistas escolares de la EIDE, presentándose dos sujetos en un estado óptimo, dos febriles y los dos restantes indiferentes ante la competencia.
- Es importante que el entrenador conozca a los ajedrecistas que presenten estados desfavorables antes de la competencia, para que mediante los medios de regulación adecuados pueda modificar los mismos que afectan el rendimiento de los trebejistas.

## Bibliografía

MARTÍNEZ, C. Psicología deportiva, Consejos básicos. (citado en agosto del 2014), disponible en <http://ajedrezsocial.org/psicologia-deportiva-consejosbasicos-decarlos-martinez-piqueras>, consultado el 16 de noviembre del 2016.

Kasparov, G. Cómo imita la vida el Ajedrez, Grijalbo, España, 2007.

Krogius, N. La psicología en ajedrez, Colección Escaques, Barcelona-España, 1971.

Moskalenko, Revolucionata tu Ajedrez I, Ediciones Robinbook, Barcelona, 2010.

Saíenz de la Torre, N. La llave del éxito, Editorial Serna. Puebla-México, 2003.

SERGIO, S. La Psicología y el Ajedrez, (citado en mayo del 2015), disponible en: <http://www.pagina12.com.ar/diario/ajedrez/35-298353>, 2016/05/03, consultado el 20 de febrero del 2017.

Smirnov, I. Champion psychology, Remote Chess Academy, 2015.



---

*CD de Monografías 2017*  
*(c) 2017, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"*  
*ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X*