



UNIVERSIDAD NACIONAL  
AUTONOMA DE MEXICO

CAMPUS IZTACALA

400282



61060

**TALLER: TECNICAS DE PSICOLOGIA  
COGNITIVO-CONDUCTUAL PARA  
ENTRENADORES DE PESAS**

*201349/96  
Ej. 3*

**T E S I S**  
Para Obtener el Título de:  
LICENCIADO EN PSICOLOGIA  
**P r e s e n t a:**  
José de Jesús Guevara Rodríguez

Asesores: Lic. Marco Vinicio Velasco del Valle  
Lic. José Esteban Vaquero Cazares  
Lic. Sandra A. Anguiano Serrano



Los Reyes Iztacala, Edo. de Méx.

1996



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

El presente trabajo se lo dedico a mis padres, gracias por haberme entregado su vida...

Los amo.

Muchas gracias Socorro por tu ayuda, sin ella, este trabajo nunca se hubiera convertido en realidad...

Te quiero.

Susana, te agradezco infinitamente tu apoyo, entrega, y amor, que me ha ayudado a realizar este proyecto. Pero antes que nada, ser instrumento por el cual he encontrado a DIOS.

Te amo por siempre.

A mis profesores, Marco Vinicio, Esteban, Sandra, y Abraham, Mil gracias por haberme apoyado y brindado su amistad y comprensión.

Infinitas Gracias.

A la Maestra Graciela Zorrilla de la Garza, de quien siempre recibí su apoyo, comprensión, y ayuda incondicional, sin la cual, este trabajo no sería realidad.

Mil Gracias.

Al entrenador Ricardo Morales Luna, por brindarme su ayuda cuando más la necesitaba.

Gracias.

# Í N D I C E

INTRODUCCIÓN.....	1
<b>CAPÍTULO 1. HISTORIA DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.....</b>	<b>3</b>
1.1 La actividad física, compañera del hombre desde su aparición en la tierra.....	3
1.2 Definición del deporte y primeros pueblos que lo practicaron.....	5
1.3 Primeros estudios psicológicos en el terreno deportivo.....	7
1.4 Consolidación de la Psicología del deporte.....	11
1.5 La Psicología del deporte en México.....	13
1.5.1 El deporte en el México prehispánico.....	13
1.5.2 El deporte en el México actual.....	18
1.5.3 La Psicología del deporte en México.....	19
1.6 Hacia una definición de la Psicología del deporte.....	22
<b>CAPÍTULO 2. LA PSICOLOGÍA COGNITIVO-CONDUCTUAL EN EL ÁMBITO DEPORTIVO .....</b>	<b>25</b>
2.1 Fundamentos histórico-conceptuales de la Psicología Cognitivo-conductual.....	25
2.1.1 Orígenes.....	25
2.1.2 Escuelas de Psicología cognitivo-conductual.....	27
2.1.3 Suposiciones teóricas de la Psicología cognitivo-conductual.....	29
2.2 Técnicas específicas de la Psicología cognitivo-conductual.....	31
2.2.1 Técnicas de la teoría operante.....	31
2.2.1.1 Reforzamiento.....	32
2.2.1.2 Castigo.....	34
2.2.1.3 Extinción.....	35
2.2.1.4 Manejo de contingencias.....	36
2.2.1.5 Aprendizaje por aproximaciones sucesivas.....	38
2.2.1.6 Modelamiento.....	38
2.2.2 Técnicas provenientes del contracondicionamiento.....	39
2.2.2.1 Entrenamiento en relajación muscular progresiva.....	40
2.2.2.2 Entrenamiento en asertividad.....	40
2.2.3 Técnicas cognitivas.....	44
2.2.3.1 Reestructuración cognitiva.....	45
2.3 El papel del entrenador deportivo en la intervención cognitivo-conductual.....	47

# CAPÍTULO 3. INVESTIGACIONES DE PSICOLOGÍA COGNITIVA CONDUCTUAL EN EL ÁMBITO DEPORTIVO.....49

3.1 Investigaciones de Psicología cognitivo-conductual en el ámbito deportivo.....	49
3.1.1 Ámbitos deportivos en los que ha intervenido la Psicología cognitivo-conductual.....	49
3.2 Ámbitos de Competencia y Entrenamiento con pesas.....	52
3.2.1 Antecedentes de ejercicios con pesas.....	52
3.2.2 Modalidades de entrenamiento con pesas.....	53
3.2.2.1 Halterofilia.....	53
3.2.2.2 Levantamiento de poder.....	54
3.2.2.3 Fisicoconstructivismo.....	55
3.3 Implementación de Técnicas provenientes del Condicionamiento Operante en ámbitos deportivos.....	56
3.3.1 Reforzamiento.....	56
3.3.2 Manejo de Contingencias.....	57
3.3.3 Aprendizaje por aproximaciones sucesivas.....	57
3.3.4 Modelamiento.....	58
3.4 Implementación de Técnicas provenientes del Contracondicionamiento en ámbitos deportivos .....	59
3.4.1 Entrenamiento en Relajación Muscular Progresiva.....	59
3.4.2 Entrenamiento en Asertividad.....	61
3.5 Implementación de Técnicas Cognitivas en ámbitos deportivos.....	62
3.5.1 Reestructuración Cognitiva.....	62
3.6 Participación del entrenador deportivo en investigaciones con la implementación de Técnicas de Psicología cognitivo-conductual.....	64

# CAPÍTULO 4. INVESTIGACIÓN.....64

4.1 Método.....	66
4.1.1 Sujetos.....	66
4.1.2 Materiales.....	66
4.1.3 Situación.....	66
4.1.4 Diseño.....	67
4.1.5 Procedimiento.....	67
4.2 Resultados.....	70
4.3 Discusión.....	74
4.4 Conclusiones.....	76
4.5 Bibliografía.....	78
4.6 Anexo I "Taller de Técnicas de Psicología Cognitivo-conductual para entrenadores de pesas".....	83

## RESUMEN

En los últimos años, se ha observado una gran evolución de las ciencias aplicadas al deporte: Medicina, Nutriología, Física, biomecánica, Ingeniería, Química, y desde luego la Psicología.

Lo anterior ha aportado al deporte optimización del proceso de entrenamiento, competencia, y recuperación, así como la realización de mejores marcas en cada competencia de alto rendimiento.

De acuerdo con autores como González (1992) y Buceta (1991), las naciones que observan el ámbito del deporte desde una perspectiva multidisciplinaria han logrado un reconocimiento internacional como potencias en esta área.

En México se comienza a observar esta necesidad. Sin embargo por la juventud de esta nueva aproximación, se necesita mayor difusión acerca de lo que diferentes ciencias pueden aportar al ámbito deportivo y de actividad física.

En particular, el enfoque Cognitivo-conductual ha tenido una participación relevante en el terreno deportivo ya que aborda esta área desde una perspectiva funcional, razón por la cual es este el marco teórico y metodológico de la presente investigación cuyo objetivo es brindar a entrenadores de pesas (en sus diferentes modalidades: Físicoconstructivismo

Halterofilia y Levantamiento de poder) habilidades de información y formación sobre técnicas provenientes de la Teoría operante (Reforzamiento, Modelamiento, Aprendizaje por aproximaciones sucesivas, Extinción), Contracondicionamiento (Entrenamiento en relación muscular progresiva y Entrenamiento en Asertividad) y Técnicas Cognitivas (Reestructuración Cognitiva).

En esta investigación participaron siete entrenadores de pesas en un taller de 14 sesiones en las que por medio de conferencias, plenarias, proyecciones de videos y situaciones estructuradas se brindó información sobre técnicas cognitivo-conductuales.

Los resultados fueron analizados con una prueba estadística ("T de Wilcoxon") y se observó que el nivel de información que dominaban los entrenadores antes del taller se modificó positivamente después de la intervención de forma significativa.

Se concluye que este tipo de intervenciones contribuyen a la difusión de técnicas psicológicas funcionales que pueden colaborar en la optimización de la ejecución deportiva. Adicionalmente, la presente propuesta aspira a generar mayor investigación en esta área de la Psicología, con lo cual se podría abrir este campo profesional. Esta investigación pretende retroalimentar el currículum de la carrera de Psicología a través de las necesidades que demanda la comunidad, en este caso, la deportiva.

## I N T R O D U C C I Ó N

Diversos autores mantienen que el deporte en la actualidad es una actividad que se encuentra presente en todas las esferas de la vida del hombre ( Thomas 1982, Riera 1985, González 1992, etc.). Así vemos como el deporte interviene en ámbitos como: el espectáculo, el comercio, la comunicación, la política, entre otros.

Por esta razón, hoy en día el deporte es un fenómeno cultural que identificara a nuestra generación.

Este auge, ha traído como consecuencia la participación cada vez mayor de ciencias aplicadas al deporte para optimizar los medios e instrumentos del deporte (tipo de pasto en canchas, características de las barras en gimnasia, ropa y calzado deportivo, aparatos en gimnasios) y el rendimiento de los atletas.

En consideración de lo anterior observamos ciencias como la Medicina, Física, Química, Ingeniería, aplicar tecnología al ámbito deportivo y contribuir a la optimización de esta actividad humana.

La Psicología no se ha quedado atrás y también ha brindado su aportación al ámbito del deporte y la actividad física. Pese a su juventud, nuestra ciencia interviene con una tecnología sustentada en un marco teórico congruente cuya finalidad es contribuir a la optimización de las interacciones de todos los componentes que forman parte del deporte. Dicho enfoque psicológico es el cognitivo-conductual.

Partiendo de lo anterior, en este trabajo se aborda en primera instancia la Historia de la Psicología del deporte, capítulo en el cual se realiza una revisión general de los antecedentes del deporte (actividad física) y de los primeros estudios psicológicos en este ámbito. Posteriormente, se analiza la consolidación de la Psicología del deporte y su desarrollo en México, distinguiendo brevemente el papel histórico de la actividad física en nuestro país y consecuentemente una breve descripción de la situación actual del deporte en México y como se inserta la Psicología deportiva en este contexto. Finalmente, en este capítulo se concluye con una definición congruente con este trabajo acerca de la Psicología del deporte.

En el segundo capítulo se analiza el papel de la "Psicología cognitiva-conductual en el deporte": describiendo los fundamentos histórico-conceptuales de este enfoque para continuar con aspectos teóricos sobre las técnicas operantes, de contracondicionamiento y cognitivas, piedras angulares del enfoque cognitivo-conductual. Finalmente se examina el papel del entrenador deportivo en el proceso deportivo.

En el tercer capítulo titulado "Investigaciones de Psicología cognitiva-conductual en el ámbito deportivo", en primera instancia se describen los escenarios deportivos propuestos por Riera (1985) en los que la Psicología puede intervenir de manera funcional los cuales son: espectáculo deportivo, arbitraje y juicios deportivos, dirección de entidades deportivas, entrenamiento deportivo y competencia deportiva. Se analizan con detenimiento los dos últimos ámbitos ya que son en los que esta investigación se realizó. A continuación se examinan las características específicas de la actividad deportiva de pesas, sus antecedentes, modalidades, así como entrenamiento y competencia.

Consecuentemente se describen algunas investigaciones realizadas con las herramientas de la Psicología cognitiva-conductual en los ámbitos de entrenamiento y competencia deportiva. Se finaliza el capítulo con una reseña de investigaciones en donde el entrenador deportivo es instruido en técnicas psicológicas con el fin de optimizar los procesos de entrenamiento y competencia con sus atletas.

El cuarto y último capítulo es la investigación que se realizó cuyo objetivo fue: por medio de un taller, brindar a entrenadores de pesas habilidades de formación e información sobre técnicas de Psicología cognitiva-conductual.



# CAPÍTULO UNO

## HISTORIA DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

El tema de cómo ha sido la evolución de la Psicología del deporte desde su nacimiento hasta la actualidad no es tarea fácil, y la justificación de este hecho la encontramos en la propia juventud de la Psicología como ciencia, sin embargo, la actividad física, como antecedente del deporte, ha acompañado al hombre desde su aparición en la tierra.

1.1 La actividad física, compañera del hombre desde su aparición en la tierra.

Prehistoria (era cuaternaria)

La actividad física ha acompañado al hombre desde la prehistoria, ya que esta era una necesidad básica de sobrevivencia. Algunas de las actividades físicas del hombre primitivo resultan ser antecedentes claros de actividades consideradas en la actualidad deportivas; tal es el caso de la natación, tiro con arco, lanzamientos de jabalina y la carrera, entre otras.

Posteriormente, con el descubrimiento de la agricultura, el hombre deja de ser errante y se ubica en comunidades fijas, con lo anterior, surge la propiedad privada y como consecuencia surgen las castas militares indispensables para la defensa de esos bienes. Entonces aparece el entrenamiento militar que involucra sistemas de mejoramiento físico y el perfeccionamiento de las técnicas guerreras, como el lanzamiento de la jabalina y el uso de espadas.

## Edad antigua en Oriente.

En la edad antigua, en China, entre los años 7000 - 3000 a.C.; se ha encontrado evidencia por medio de estudios sobre esa cultura, que ellos fueron la primera nación que se valió de las actividades físicas del hombre para organizar y codificar la práctica del ejercicio físico con el objeto de conservar la salud, además de utilizarlo como medio terapéutico.

De acuerdo con Masjuan (1980), se dice que existió una institución con el nombre de **Kong-fu** de carácter patriótico-religioso interesada en crear ciudadanos sanos y aptos. Su actividad se caracterizaba por el manejo de posiciones corporales, masajes en los que se ponía gran atención a los movimientos respiratorios de inspiración y exhalación para alcanzar estados profundos de relajación.

## India

En la India, de los años 4 500 a 2 500 a.C., la actividad física, como en todos los pueblos de la edad antigua, se realizaba por necesidades de supervivencia y militares, teniendo las de carácter religioso mayor importancia. Las referencias de esta cultura las encontramos en los libros de los **vedas**, termino que implica ciencia y conocimiento.

Existía una organización muy clara en lo que se refiere a danzas y deportes como se explica en el código de leyes de manu, guía de la sociedad India. Según este código, el ejercicio predilecto fue la lucha cuerpo a cuerpo; la que se practicaba desnudos, sólo cubriéndose el bajo vientre para protegerse de los golpes. Los ejercicios militares se clasificaban en dos tipos: con o sin armas, en el primer caso el uso de la **lanza** y el  **tiro con arco** requerían largas jornadas de preparación; en el segundo caso se practicaba la carrera, el salto, la natación y la lucha.

## Egipto.

Egipto logró alcanzar un importante desarrollo cultural entre los años 3 500 - 1 000 a.C. De las actividades físicas que ellos practicaban se tiene conocimiento gracias a la abundante arqueología y se sabe que practicaban carreras, saltos, lanzamientos, luchas, natación, y competencias acuáticas.

Según Masiuan (1980), en la ciudad de Benni-Hassan se encontraron cientos de dibujos de atletas perfectamente diferenciados **jugando pelota, luchando y cazando.**

### 1.2 Definición de Deporte y primeros pueblos que lo practicaron

De acuerdo con la U.N.E.S.C.O. (Organización de Naciones Unidas para la Educación, las Ciencias y la Cultura), el deporte es "... la actividad específica de competición en la que se valora intensamente la práctica de la actividad física con el objeto de obtener el perfeccionamiento del individuo en sus posibilidades morfo-funcionales concretadas en un récord, en la superación de uno mismo o un adversario" (Guillet 1980, pág. 23). El Barón de Coubertain lo define como un culto voluntario y habitual de **ejercicio muscular** intensivo apoyado por el deseo de progresar y **ganar**: lo que puede llegar hasta el riesgo de la propia integridad. Para Casanova (1993) es una actividad física intensa sometida a reglas precisas y preparada por un entrenamiento intensivo con el claro objetivo de **ganar**.

Sintetizando las ideas básicas de los anteriores autores, podríamos decir que el deporte es la actividad física especializada, sistematizada y reglamentada tendiente a una competencia cuyo objetivo es ganar.

Partiendo de lo anterior, podemos observar la diferencia existente entre practicar una actividad física por sobrevivencia o defensa de territorios (milicia), como los primeros grupos humanos, y la práctica sistemática, programada y cuyo objetivo es ganar, características específicas del deporte.

Ejemplo de un pueblo que practicó el deporte, de manera similar a como es en la actualidad, fueron los Griegos.

#### Grecia.

La cultura de Grecia floreció 3 000 años a.C., en la península de Europa meridional que termina en los Balcanes; delimita con el mar Mediterráneo y como vecinos tenía a los Asiáticos y los Persas.

De acuerdo con Casanova (1993), nunca existió un verdadero estado Griego unificado, sino ciudades-estado independientes políticamente. Las más importantes fueron Esparta y Atenas.

Estas comunidades se encontraban unidas por parentesco racial, religión, relaciones comerciales, y cultura, pero sobre todo por los Juegos Olímpicos, máxima expresión de la actividad deportiva en Grecia.

Los Griegos tuvieron un decidido principio por la estética, gustaban de lo bello, tanto físico como intelectual; nunca representaron personajes deformes o decrepitos. Su educación fue integral, dirigida a desarrollar lo intelectual y lo físico.

### Los Juegos Olímpicos en Grecia

Los Juegos Olímpicos iniciaron en el año 776 a.C y fueron suprimidos en 394 d.C. Se celebraban cada cuatro años en la temporada en que se recogía la cosecha. Aproximadamente un año antes del inicio de los juegos, comenzaba la selección de los jóvenes mejor dotados. Iniciaban sus entrenamientos bajo la guía de los **alíptes** (entrenadores que antes habían sido deportistas destacados). Los jóvenes se sometían a las ordenes del entrenador, e incluso vivían juntos unos meses. Al término de el entrenamiento, el pueblo despedía a los deportistas que viajaban a Olimpia.

Por esta época los heraldos olímpicos anunciaban la tregua sagrada, todas las guerras cesaban y había tránsito libre rumbo a Olimpia.

Los Juegos Olímpicos tenían una duración de aproximadamente siete días; comenzaban con una ceremonia inaugural en la que participaban doncellas y niños en danzas. Las primeras competencias que se realizaban eran las carreras, las cuales se dividían en:

- a) Carrera del estadio
- b) Diaule
- c) Dórica.

En el segundo día de competencias se realizaban las siguientes pruebas:

- d) Pentatlón (incluía carrera del estadio, lanzamiento de disco, de jabalina, salto de longitud y lucha.)

Tipos de lucha: Estadia palem  
Orte palem  
Pugilato  
Pancrasio

Otras pruebas que se realizaban eran las carreras de carros, y había de dos tipos:

- e) Bigas (carros de dos caballos)
- f) Cuátrigas (carros con cuatro caballos)

Los días restantes se dedicaban a las premiaciones y a la ceremonia de clausura.

Al terminar los Juegos Olímpicos, los deportistas regresaban a sus ciudades de origen, donde eran recibidos con los máximos honores y a partir de ese momento, eran liberados del pago de impuestos y se les consideraba como personas importantes de la comunidad.

### 1.3 Primeros estudios Psicológicos sobre el deporte

Como pudimos observar anteriormente, el deporte y la actividad física no son sinónimos, la actividad física es el movimiento, la acción del cuerpo sobre el ambiente, mientras que el deporte es un escenario más amplio que implica a la actividad física, pero además incluye otros componentes como la sistematización de ejercicios, reglamentación y, finalmente, la competencia. Sin embargo si se puede aceptar que el antecedente inmediato del deporte es la actividad física.

Existieron estudios Psicológicos pioneros que se interesaron en la actividad física del hombre.

Justamente, bajo el marco de la cultura Griega surgen los primeros estudios psicológicos sobre la actividad física del hombre. El estudioso encargado de ellos fue Aristóteles.

Aristóteles (384-322 a.C) nació en Macedonia y entre otros muchos estudios, se interesó en la actividad física como parte integral del ser humano. Sus estudios se enfocaban hacia el juego, desde una perspectiva psicológica y mantenía que este se basaba en la suposición fundamental de que era un intento por conseguir un fin y obedecía a una necesidad básica.

(Kusulas,1984). El gran mérito de Aristóteles fue remarcar la importancia de la actividad motora en la vida del hombre.

En la **Edad media u Obscurantismo** que se inició en el año 476 d.C., época en que se extinguió el imperio Romano de occidente y terminó en el año 1453 d.C cuando los turcos se apoderaron de Bizancio, nos damos cuenta que debido a la poderosa influencia de la iglesia católica la cual desdenaba el cuerpo por considerar al espíritu superior, no se realizaron ningún tipo de estudios psicológicos sobre la actividad física de hecho, el mismo deporte se ve afectado por las circunstancias de esta época. De acuerdo con Masjuan (1980) por sus peculiares condiciones, la edad media desalienta la actividad física, en especial, por su concepto religioso hacia el cuerpo humano, pues lo consideraba pecaminoso, por lo cual había que ocultarlo. Sin embargo algunas actividades físicas como los torneos, las justas, la cetrería el esgrima, el tiro con arco y algunas variedades de juego de pelota como el soule y la palma son comunes en el obscurantismo.

Ya en los siglos XV y XVI llega el **Renacimiento**, que fue una época brillante donde resurgió la cultura Griega, es decir, vuelve el gusto por lo humano, época de grandes cambios en la historia: se descubre el continente de América, se da el gran cisma en la iglesia católica, la imprenta, el papel, la brújula son determinantes para los avances científicos. Surgen los grandes intelectuales y artistas como Leonardo Da Vinci, Miguel Angel, Durero, Dante, Donatello, Holbeim, etcétera.

La actividad física participa de estos cambios especialmente en lo que se refiere a su importancia en la formación integral de las personas. Así observamos como **Miguel de la Montaigne**, quien concibe la educación como el desarrollo integral del hombre en sus cualidades peculiares. El objetivo de la

educación no es educar una alma ni educar un cuerpo, sino **educar un hombre entero**. Otros filósofos eminentes, entre ellos **Juan Jacobo Rousseau** en su obra "El Emilio" concede una importancia extraordinaria a la educación física como parte de la educación integral.

Con respecto a estudios Psicológicos realizados en el terreno de la actividad física sobresale **Johan Heinrich Pestalozzi** (1746-1827), quien estableció una escuela para niños en la que aplicó principios de Rousseau, de esta experiencia, Pestalozzi sugirió que el ejercicio contribuía en forma positiva a lo que él llamaba en aquel tiempo "higiene mental", es decir, mantenía que el ejercicio físico podría apresurar el desarrollo intelectual total de los niños.

Mientras tanto, de acuerdo con Vanek y Cratty (1970), en Alemania, **Johan Gutmuths** proponía que los ejercicios corporales formaban parte de la educación integral del niño; mantenía que el juego o actividad física eran para él una preparación dirigida a la vida, y que se deberían realizar programas para enseñar al niño a encontrar un balance en la vida.

Riera (1985) afirma que ya en el siglo XIX existían numerosos estudios teóricos y experimentales sobre la Psicología en el ámbito de la actividad física. Todos ellos contribuyeron a formar un nuevo cuerpo conceptual con bastantes hilos teóricos que mas tarde dieron origen a la Psicología del deporte.

Para Ferrara (1984) esta serie de hilos teóricos comienzan en 1801, en Europa con la publicación de los textos de **Strutt** enfocados a la Psicología del Fútbol soccer.

En 1896, **Karl Gross** (1861-1945) publicó un estudio sobre el juego en organismos infrahumanos y tres años después escribió sobre el juego en los humanos. Concluyó que tanto la actividad física de juego para animales como para humanos constituía un campo de entrenamiento para la vida futura.

Dos años después, en 1898, **Triplett's** realizó los primeros estudios experimentales en Psicología del deporte, él se interesó en los " efectos de la audición en resistencia al esfuerzo físico "

Ya en pleno siglo XX, el Barón Pierre de Coubertain publica algunos ensayos sobre Psicología del deporte que se complementaron en 1913. Vanek y Cratty (1970) mantienen que el origen de la Psicología del deporte se inicia con Peter Lesgaft a principios de este siglo en Rusia con su investigación sobre **registros sobre el movimiento** .

Riera (1985), mantiene que después de la Revolución Rusa se crean centros especializados en el estudio de las capacidades de los deportistas, siendo uno de los pioneros **Peter Roudick**, padre de la Psicología del deporte de la Ex-Unión Soviética.

Según Masjuan (1980), en la Olimpiada de Estocolmo 1912, los resultados obtenidos por la delegación Rusa fueron desastrosos y sirvieron para que los círculos deportivos introdujeran entrenamientos formales: para ello organizaron olimpiadas internas, todo ello se interrumpe por la primera guerra mundial.

Sin embargo, con el adecuamiento del sistema socialista y la creación de un nuevo estado (U.R.S.S), el deporte adquiere una gran relevancia en dos sentidos: el social y el de alto rendimiento. En el año de 1918, se le encarga a los militares la preparación física de los obreros: en 1920 se crea el Consejo Superior de Educación Física y los institutos para la cultura física en Moscú y en Leningrado.

De acuerdo con Ferrarà (1984), dichos institutos estaban organizados como universidades y se componían de varios departamentos uno de los cuales fue llamado Psicología de la educación física y actividades deportivas. Las primeras investigaciones realizadas por este departamento tenían como tema: análisis de la actividad motora, aprendizaje motor, tiempo de reacción, etcétera.

Masjuan (1980), nos indica que en el año de 1930, es creado el Comité de Cultura Física por los educadores físicos de la Unión Soviética, con el se funda el Instituto de Investigación Científica para el estudio de la educación física. Sus investigaciones se dirigían a la exploración de varias técnicas de evaluación psicológica, incluyendo pruebas de personalidad, de inteligencia, y pruebas motoras. La participación de varias disciplinas científicas fue un importante paso para la investigación psicológica en el deporte en la ex-Unión Soviética.

Hacia el año de 1930, el Profesor Peter Roudik formuló una clasificación general de la Psicología del deporte:

- 1) Psicología de actividades deportivas
- 2) Psicología de los atletas.

La primera tenía que ver con el análisis general de las actividades deportivas y el análisis de los deportes específicos.

La segunda se encaminaba a las habilidades específicas de los atletas, así como su personalidad.

A partir de 1939, se estudio sistemáticamente en esta nación las tensiones de los atletas antes de una competencia, en estas investigaciones participaban equipos de Psicólogos y fisiólogos cooperando juntos.

Otros temas Psicológicos atendidos en la ex-URSS fue como la percepción, emoción, atención, inteligencia y respuestas motoras intervenían en escenarios deportivos.

Según Masjuan (1980) el interés puesto en el deporte por la ex-URSS en todas la áreas (fisiología, métodos de entrenamiento, Medicina, Nutriología, y Psicología del deporte) rinde resultados a partir de los años de 1950 cuando la Ex-URSS es reconocida como una de las máximas potencias deportivas en el mundo.

Por otro lado, los primeros estudios psicológicos en el terreno deportivo realizados en los Estados Unidos de Norteamérica los encontramos en el año de 1900 con Clark Heltterington, quien comenzó a proponer que la actividad física tenía una importancia mucho mayor que sólo la de provocar la hipertrofia en las fibras musculares.

Otro investigador cuya teoría enfatiza la actividad motora como fundamental en un proceso de aprendizaje fue E.R. Guthrie (1886-1959), quien mantenía que: "Una combinación del estímulo que ha acompañado a un movimiento tenderá, al repetirse, a ser guiado por ese movimiento (Keller, 1987, pág.141)

De acuerdo con Vanek y Cratty (1970), de los años de 1920 a 1950 en E.U., al igual que en la U.R.S.S., se desarrolló la Psicología del deporte realizando estudios enfocados a la capacidad motora, la adquisición de habilidades motrices, aspectos neuropsicológicos y de aprendizaje. Aspectos como la personalidad, la inteligencia, el nivel de aspiración y la motivación se estudiaron también a partir de 1950.



#### 1.4 Consolidación de la Psicología del deporte.

De acuerdo con Riera (1985), Singer (1980), (1984) y Ferrara (1984), no es hasta el año de 1963 que nace el interés por establecer una organización que representará a la Psicología del deporte, y es en Roma en el año de 1965 donde se establece la Sociedad Internacional de Psicología Deportiva, durante el primer congreso dedicado a esta disciplina. Con este acontecimiento, la Psicología del deporte obtiene su reconocimiento a nivel internacional.

A este primer congreso asistieron 500 especialistas y se presentaron 230 comunicaciones. Según Riera (1985), los trabajos mostraban una gran dispersión conceptual y metodológica, sin embargo, indicaban el nacimiento de una nueva disciplina.

Como resultado de este primer congreso, F. Antonelli edita en forma de monografía "Las Memorias de Psicologie dello sport" en 1966, que fue publicada por la Federación Italiana de Medicina Deportiva.

El Segundo Congreso Internacional de Psicología del Deporte se lleva a cabo en los Estados Unidos de Norteamérica en 1968, y después de efectuado se fundaron sociedades nacionales de Psicología del deporte en Argentina, Bélgica, Bulgaria, Portugal, Chile, China, Brasil, Cuba, Francia, Alemania, Gran Bretaña, Hungría, Japón, España, Suecia, Austria, Australia, Italia, ex- Yugoslavia, Mozambique, Polonia, Canadá y Rumania. También surge la Federación Europea de Psicología Deportiva y actividad física en el año de 1968.

En Bélgica se celebra el Congreso Anual de Psicología Aplicada y dentro de él se lleva a cabo un Simposium de Psicología del Deporte.

De acuerdo con Riera (1985), el Tercer Congreso de Psicología del Deporte se celebra en Madrid, España, en el año de 1973. Posteriormente en 1979 se celebró otro Congreso de la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte, en Ottawa, Canadá.

En el XX Congreso Internacional de Psicología Aplicada de 1982, se consideraron 109 Simposiums diferentes. Todas las actividades científicas fueron divididas en ocho tópicos generales: Uno de ellos fue la Psicología Social Aplicada que incluía a la Psicología del deporte. De acuerdo con Ferrara (1984), el Simposium presentado fue sobre la aplicación de métodos psicológicos aplicados al deporte y otro sobre el consejo psicológico a entrenadores deportivos.

Otros temas que se presentaron fueron sobre: Estrés y deporte, ansiedad, consejo psicológico, personalidad, y análisis conductual.

Con respecto a las publicaciones periódicas sobre Psicología del deporte, Garcia (1990) informa que a partir de 1968 se inicia la publicación de boletines y revistas, algunas de las cuales alcanzan un reconocido prestigio y audiencia como el "Journal of the Sport Psychology", editada en Champaign (Illinois) desde 1979.

En el año de 1970, la Revista Internacional de Psicología del Deporte se convirtió en la publicación oficial de la Sociedad Internacional de Psicología Deportiva.

Garcia (1990) mantiene que de 1982 a la actualidad ha aumentado de manera constante el número de estudios sobre Psicología de deporte en 66 diferentes publicaciones, de las que destacan:

- a) Journal of Sport Psychology
- b) International Journal of Sport Psychology
- c) Journal of Sport Behavior
- d) Canadian Journal of applied Sport Science
- e) Perceptual and Motor Skills.

De acuerdo con este autor, los temas que más se investigan son:

- Factores Psicosociales (agresión, competencia)
- Factores Cognitivos (percepción, atención)
- Factores Emocionales (estrés, ansiedad, relajación)
- Factores Conductuales (manejo de contingencia)

Como podemos observar, en los últimos años han aumentado el número de investigaciones a nivel mundial, lo que indirectamente refleja en crecimiento y consolidación de la Psicología del Deporte.

## 1.5 La Psicología del Deporte en México.

Para comprender el desarrollo de la Psicología del deporte en México es necesario conocer también las raíces, evolución, y situación actual del deporte nacional, ya que de esta manera observaremos la importancia de nuestra disciplina dentro de este ámbito.

### 1.5.1 El Deporte en el México Prehispánico

El deporte en México tiene profundas raíces, las cuales podemos rastrear hasta el México prehispánico.

La historia de México prehispánico se conoce en gran parte a la abundante arqueología, a los códices, y a los cronistas españoles del siglo XVI.

La etapa prehispánica, para su estudio, se ha dividido en las siguientes épocas:

#### Período preclásico

El periodo preclásico va del año 3000 a.C al 100 d.C., en el surgen las primeras ciudades; se vive de la agricultura, florece la religión y la arquitectura.

El grupo más importantes de toda esta época son los Olmecas a los cuales se les denomina la cultura madre.

#### Periodo clásico

El periodo clásico, según Casanova (1993), va desde el año 100 d.C. al 900 d. C., y es la época de mayor apogeo cultural y época de importantes ciudades como el caso de Teotihuacan, Montealban, Palenque, Tajin, entre otras. El gobierno es teocrático, existe también un fuerte intercambio comercial, social y entre las distintas poblaciones. Como un ejemplo del nivel intelectual de aquellas culturas se mencionan los grandes descubrimientos arqueológicos como el calendario de los Mayas.

### Período posclásico

El posclásico va de los años 900 d.C. a 1350 d.C. y se caracteriza por ser una época de gran militarismo e importantes desplazamientos humanos de norte a sur. Las principales ciudades de este periodo son Tula, Xochicalco, Mitla y Uxmal entre otras más. En esta época la cultura que destaca es la Tolteca y el principal culto es a Quetzalcoatl. El periodo que va de 1350 - 1521 es conocido como el de la caída del imperio azteca, que termina con la llegada de los Españoles.

En estos tres periodos la actividad física siempre estuvo presente en la cultura prehispánica y tuvo un significado muy especial para estas culturas. Algunas de las actividades físicas que se practicaban en aquellos días, son las siguientes:

#### El Juego de Pelota (3000 a.C - 100 d.C)

Desde el período preclásico en la Costa del Golfo de México se jugaba el juego de pelota entre los Olmecas. Se cree este juego gracias a que en su territorio existía el árbol del Hule, elemento que sirvió para tener una pelota con cierta posibilidad de rebote; incluso, Ribeiro (1975) menciona que en toda América del sur también se practicaban diferentes juegos de pelota.

Con respecto a las características de este juego en el período preclásico no hay mayor información, ni se han encontrado restos arqueológicos, por lo que se supone que se practicaba a campo abierto trazándose algunas líneas. Otras evidencias sobre este juego en esa época se dio en la cuenca del Valle de México, en Tlatilco, donde se encontraron figurillas de barro representando jugadores.

Ya en el período clásico se da un auge en todas las culturas y el juego de pelota toma mucho mayor importancia religiosa que se refleja en la arquitectura. Teotihuacan se convierte en el centro religioso más relevante de toda mesoamérica. En este sitio se descubrieron restos de pintura mural; entre los más importantes se encuentra el llamado "Tlalocan" ó mundo de Tlaloc en donde existen representaciones de una gran cantidad de actividades deportivas y físicas.

También durante el período clásico, en la zona Maya, el juego de pelota tuvo importante desarrollo, en especial Casanova (1993), menciona que en esta área surge el concepto arquitectónico de la **cancha de pelota**. Concebida con una planta de doble "T", es decir, con un largo corredor longitudinal y dos pasillos transversales. En las cabeceras aparece también el uso del disco, marcadores, y las líneas pintadas en el piso para delimitar el centro.

Este tipo de estructuras se divulgó por toda mesoamérica, tanto por su función religiosa, como por su carácter social, deportivo y recreativo. En estas estructuras también existen relieves en donde se aprecia el sacrificio humano, especialmente por degollamiento.

#### Otras actividades físicas y deportivas en el México Prehispánico.

##### Natación

Existen muchas pruebas de la práctica de esta actividad, especialmente, en los códices y restos arqueológicos. En Montealban, en las lápidas de los danzantes se ven individuos nadando en las pinturas de Tlalocan, en Teotihuacan, se ven a varios individuos nadando en las aguas de una laguna. En general, la natación debió haber sido una ocupación práctica y cotidiana, sobre todo en aquellos lugares cercanos al mar, a los lagos y los ríos.

##### Lucha

En la costa del Golfo de Tabasco se encontró una escultura de piedra conocida como el luchador Olmeca, ya que posee un dinamismo, figura y representación que hacen recordar a un luchador. No existen mayores referencias arqueológicas o documentales; pero entre las mujeres tarahumaras actualmente se practica una especie de lucha en la que se pretende derribar a la adversaria, lo anterior es considerado como una prueba de esta actividad en épocas prehispánicas.

##### Acrobacias

De acuerdo con Casanova (1993), los antiguos Mexicanos eran hábiles y diestros en el arte del equilibrio y malabarismo. Se han encontrado representaciones en las que se observa a un danzante que sobre sus hombros lleva a un individuo erguido.

Se sabe que a los niños en el "Calmecatl" se les imponían ejercicios y carreras. También durante los festivales había competencias de velocidad y de resistencia. Cabe destacar a los corredores de fondo de Moctezuma que frecuentemente traían noticias o pescado desde las Costas de Veracruz a la capital Azteca en tan solo doce horas en una carrera de relevos.

### **El Patolli**

Según Casanova (1993), dentro de los juegos tradicionales de los antiguos Mexicanos y únicos por sus características se encuentra el Patolli que se remonta a los tiempos de Teotihuacan, ya que se han encontrado en los pisos de algunos cuartos de esa región, unos cuadretes a manera de casillas que dan una idea parecida al juego de la Oca y con variaciones mínimas es el actual juego del avión.

De acuerdo con el cronista precolonial Clavijero, este juego se podría realizar también sobre un petate.

### **Las Chichinadas**

Este juego tuvo su origen también en Teotihuacan y es el conocido actualmente como el de las canicas. En el muro de "Tlalocan" se observan dos individuos; cada uno de ellos con seis bolitas y una más en el centro de un círculo. La diversión consistía en lanzar una a una estas canicas tratando de pegarle a la central, logrando lo anterior, el afortunado se quedaba con todas las canicas lanzadas.

### **El Tololoque**

Es un juego similar y con algunas variantes al actual juego de la rayuela en el cual se utilizaban unas roduelas de oro. Una de las variantes era que a partir de una línea de tiro se aventaban una a una dichas roduelas por cada uno de los participantes, ganaba el que quedaba más cerca de una marca previamente señalada. El cronista Bernal Díaz del Castillo mantenía que durante la prisión de Moctezuma el jugaba con Cortés al Tololoque.

### **El Palo encebado**

Se trataba de subir por un tronco sin corteza y muy liso con la intención de llegar a su cúspide y obtener los ricos presentes que se colocaban en ese sitio.

### **El juego de las aspas**

El juego de las aspas es una actividad que todavía se practica en la región de la Huasteca Veracruzana y en los límites del Río Balsas en el estado de Guerrero. El juego consiste en hacer girar cuatro aspas montadas sobre un eje colocado sobre dos montantes. Los danzantes con grandes penachos, a base de coordinación de movimientos lograban imprimir una gran velocidad a este juego.

### **Los voladores de Papantla**

Una de las actividades físicas más vistosas y que aún se realiza es el de los voladores de Papantla que tiene gran simbolismo religioso, astronómico, y calendarico.

Esta actividad consiste en que cinco danzantes, uno de ellos como equilibrista se paraba en lo alto del poste mientras que otros cuatro atados previamente a unas cuerdas de ixtle se lanzan al vacío bajando lentamente y en círculos gracias a la disposición de las cuerdas. Con trece vueltas exactamente deben aterrizar en el rumbo cardinal que les corresponde. Por su vestimentas y por su significado, es una de las actividades físicas más hermosas que aún sobreviven de la cultura prehispánica.

### **Cacería**

De acuerdo con Casanova (1993), los nobles Mexicas eran muy afectos a la cacería del venado; la realizaban principalmente en el cerro de Zacatepetl, en donde pasaban la noche encima de los árboles, en total silencio e inmovilidad, hasta que un venado se acercaba, entonces, descendían y lo flechaban.

Como podemos observar, la cultura prehispánica Mexicana tomaba la actividad física muy en serio, y frecuentemente como cuestión de vida o muerte. Dicha actividad se encontraba relacionada con cuestiones religiosas, astronómicas, calendáricas y militares. Independientemente de estas cuestiones, estas actividades compartían algunas características como es el acercamiento entre los pueblos, la regularización de las relaciones sociales y además, contribuían al desarrollo físico de la población.

Por estas características se puede afirmar que algunas de las actividades físicas en el México prehispánico presentaban todas las cualidades de la actividad deportiva.

Sin duda, podemos darnos cuenta que el pueblo Mexicano tiene raíces deportivas muy profundas, que el deporte lo acompaña desde sus orígenes como nación, y es parte innegable de su cultura.

Por lo tanto en la actualidad, el deporte sigue siendo relevante en la vida de los Mexicanos. Esta actividad se refleja en escuelas, industrias, delegaciones, y a nivel estatal, nacional e internacional.

#### 1.5.2 El deporte en el México actual.

La mayoría de sociedades modernas sustentan la firme idea de que las actividades deportivas son un elemento relevante para su desarrollo, y en efecto, el deporte aporta al ser humano una formación integral que comprende varias características como la solidaridad (Seibold, 1974), que es un componente substancial en la formación de buenos ciudadanos y reafirma la identidad como nación.

Además, la persona que practica algún deporte, independientemente de ser un sujeto saludable, enarbola el sentimiento de responsabilidad, disciplina, trabajo en equipo, competitividad, satisfacción ante los éxitos, sin olvidar una necesidad por superarse (Rudik, 1976).

Podemos darnos cuenta de la relevancia que tiene el deporte, no sólo como elemento por medio del cual se obtiene una buena salud, sino que además instiga al ser humano a superarse.

Observando los anteriores elementos, el Gobierno Mexicano en las más recientes administraciones ha pretendido dar un apoyo real al deporte. Este apoyo se observa en la promulgación de la "Ley de estímulo y fomento al deporte" (Cámara de diputados, 1992) que brinda un marco legal a la práctica deportiva, así como a los recursos y estímulos para los deportistas. También se reestructura el deporte de la siguiente manera:



-Comisión Nacional del Deporte (CONADE): Que tiene como objetivo regular, fomentar y organizar la actividad deportiva en el ámbito del deporte popular, estudiantil, federado, y de alto rendimiento.

Otras instituciones contempladas en la Ley del deporte son:

-Confederación Deportiva Mexicana (CODEME): Agrupa a 64 federaciones deportivas nacionales de las cuales 25 pertenecen al programa olímpico; establece normas y supervisa programas.

-Federaciones Deportivas Nacionales: Son responsables de los campeonatos nacionales y de la participación de deportistas Mexicanos en competencias internacionales, se encargan de reglamentar cada deporte y de normar los eventos internacionales.

-Comite Olimpico Mexicano (COM): Representante del Comite Olímpico Internacional, organismo único facultado para la inscripción de deportistas en los Juegos Olímpicos, Panamericanos, y Centroamericanos, cuenta con un centro de entrenamiento para atletas de alto rendimiento (CDOM).

- Comisión del Deporte Estudiantil (CONDE): Agrupa a 603 instituciones públicas y privadas de educación media superior y superior entre las que destacan la U.N.A.M., I.P.N., U.A.M., I.T.E.S.M., Universidad de Guadalajara, entre otras.

Además, la Ley del Deporte contempla la participación de disciplinas científicas aplicadas al deporte como la Medicina, Nutriología, Biomecánica, y desde luego la Psicología.

Ya que hemos observado de manera general el panorama del deporte en México, veamos como se integra esta disciplina en el ámbito deportivo Mexicano.

### 1.5.3. La Psicología del Deporte en México.

La Psicología del deporte surge como una necesidad de la comunidad deportiva por optimizar sus resultados en competencias (Thomas, 1976), esto ocurre también en México.

Los métodos de entrenamiento, así como períodos de recuperación y tecnología aplicada al deporte han tenido gran desarrollo en los últimos tiempos, de hecho, González (1992) manifiesta que algunas de las marcas de campeones olímpicos de hace treinta años han sido superadas en la actualidad por deportistas de enseñanza media y prácticamente no existe ninguna competencia internacional donde no se logren nuevos records en casi todas las modalidades de competición.

Los deportistas en la actualidad tienen que hacer frente a desafíos hasta ahora desconocidos. Las competencias son más duras, las marcas son más altas y las presiones sociales más grandes. Entre los mejores, la preparación física es trabajada al máximo y las diferencias entre los competidores son prácticamente inexistentes. De aquí que la preparación psicológica sea más importante que antes.

Incluso, González (1992), mantiene que: "con absoluta certidumbre, hoy sabemos, que el 50% de las potencialidades de un deportista dependen de su preparación psicológica. Dicho con otras palabras, el deportista sin preparación psicológica, dejará sin explotar el 50% de sus potencialidades reales" (pág.38).

Autores como Colin (1987) y Ramírez (1992), afirman que si llegará a existir alguna diferencia entre atletas Mexicanos y medallistas olímpicos de otros países, guardando las distancias en los aspectos económicos y tecnológicos de un país a otro, es a nivel de preparación psicológica; ya que el proceso de preparación física en atletas de alto rendimiento es muy parecido.

En los Juegos Olímpicos de invierno en Canadá 1984, 235 deportistas de esta nación que compitieron, el 99% reportó en una investigación de Orlick y Partington (1988) haber utilizado entrenamiento psicológico con buenos resultados. En otras naciones como la ex-Unión Soviética, Estados Unidos de Norteamérica, países europeos, y de Asia el aspecto psicológico en el deporte se está convirtiendo en fundamental.

En México el interés por parte de la comunidad deportiva en la Psicología del deporte también va en aumento. Existe la Sociedad Mexicana de Psicología del Deporte cuya sede se encuentra en la Ciudad de Guadalajara, Jalisco. Esta sociedad edita una publicación bimestral desde el año de 1989.

De acuerdo con Ferrara (1984), la Universidad Nacional Autónoma de México, cuenta con el departamento de Psicología del deporte y organiza coloquios con cierta frecuencia y también edita un folleto llamado Psicología del Deporte.

La Comisión Nacional del Deporte (CONADE) cuenta con el Instituto De Ciencias Aplicadas al Deporte y existe el departamento de Psicología del Deporte donde se efectúa investigación y trabajo con los atletas de alto rendimiento.

Como podemos observar, existen instituciones que comienzan a dar impulso a la Psicología en el ámbito deportivo, sin embargo de acuerdo con Colín (1987), la Psicología del deporte es una disciplina que en México se encuentra en vías de crecimiento ya que la investigación no es muy abundante y por ende, los Psicólogos que se avocan al estudio y resolución de problemas psicológicos en el ámbito deportivo son escasos.

Desgraciadamente, por la misma juventud de la Psicología del deporte, algunos Psicólogos que han trabajado en este ámbito, han dejado una visión fragmentada de lo que realmente puede aportar la Psicología al deporte.

De acuerdo con Gonzalez (1992) existen algunos factores a los que se tiene que enfrentar la creciente Psicología del deporte:

a) La gran mayoría de entrenadores deportivos creen que las habilidades psicológicas para ser un buen deportista son innatas. Y que el atleta que ha tenido la suerte de nacer con ellas tienen desventajas sobre los demás. Sin embargo, de acuerdo con este autor, no es así, ya que todas las destrezas psicológicas, se aprenden de igual forma que las habilidades físicas.

b) Muchos entrenadores saben de la importancia de la Psicología de l deporte, pero no poseen el suficiente conocimiento para iniciar un programa de entrenamiento psicológico.

c) Existen muchos dirigentes del deporte que no están del todo convencidos de la necesidad del entrenamiento psicológico, ya que las primeras generaciones de Psicólogos del deporte no han demostrado lo importante de esta disciplina para el deporte.

Como afirma Riera (1985): "Es probable que los primeros Psicólogos que penetraron en el ámbito deportivo carecieran del bagaje teórico y los métodos adecuados, por lo tanto pudieron haberse cometido errores, ocasionando que una parte de los miembros de la comunidad deportiva desconfiaran de la conveniencia de incrementar la lista de técnicos especialistas con unos nuevos profesionales que hasta el momento no han demostrado satisfactoriamente la utilidad de sus conocimientos" (pág.30).

Sin embargo, en México, los Psicólogos que trabajan en el área del deporte determinarán el ritmo con el que la comunidad deportiva requiera de los servicios de la Psicología, y el presente es un buen momento para demostrar la importancia de la Psicología del deporte, ya que a partir de los resultados obtenidos por la delegación Mexicana en los XXV Juegos Olímpicos de Barcelona, la comunidad deportiva ha valorado la importancia del aspecto psicológico en la competencia deportiva.

A raíz de dichos resultados fue creada la " Comisión de Evaluación sobre la participación del equipo Olímpico Mexicano en la XXV Olimpiadas Barcelona 1992" (Dictamen,1992).

En este análisis se observó lo siguiente:

- Falta de preparación psicológica de entrenadores y atletas. Un 85% de la delegación Mexicana no tuvo valoración psicológica. Del 15% que la recibió, sólo en 20% se les informaron los resultados y de estos sólo el 33% de los casos se llevaron a cabo las recomendaciones psicológicas.
- De acuerdo con la conclusión de la Comisión evaluadora 4 de 17 atletas mostraron vulnerabilidad a la presión ambiental y reaccionaron disminuyendo su rendimiento: 2 mostraron características patológicas, 6 revelaron infravaloración (baja autoestima) y 1 sobrevaloración, 9 carecieron de capacidad de liderazgo. Destacaron como factores de su bajo rendimiento: dificultad para manejar la presión, falta de confianza en si mismos ó en su equipo, mala suerte, discriminación de los jueces.
- Se observó también carencia de valoraciones médicas, falta

de evaluación nutricional y calendarios de competencia deficientes.

En base a este análisis se puede observar que la Psicología del deporte tiene mucho que aportar al deporte Mexicano. Junto con otras ciencias aplicadas.

#### 1.6 Hacia una definición de Psicología del deporte.

Sustentándonos en la revisión realizada nos damos cuenta de la importancia de la Psicología aplicada al deporte, y de su papel trascendental en el progreso del deporte Nacional.

Sin embargo también nos damos cuenta, que debido a su juventud, la Psicología del Deporte posee una amplia gama de concepciones teóricas y metodológicas que deriva en varias definiciones. Algunas eclécticas como la de Antonelli (1978):

"La Psicología del deporte es una amplia corriente de pensamiento en la que concluyen diversas doctrinas (Psicología, Medicina, Psiquiatría, Sociología, Pedagogía, Filosofía, Educación Física, Rehabilitación, etc) y, por consiguiente se trata de un asunto de competencia multidisciplinario, abierto a la contribución que cada ciencia pueda aportar (Cit. en Riera 1985, pág. 30).

Este tipo de tipo de definición confunde la Psicología del deporte con el deporte mismo por su misma amplitud.

Otra definición fue la expresada por E. Guéron en el Primer Simposium de Psicología del Deporte en Macolin Suiza (1972), se define a la Psicología deportiva como una ciencia en la que el objeto de estudio no es la actividad humana en general, sino el deporte como un género de actividad humana. En esta definición va podemos observar un objeto específico propuesto como base de estudio: el deporte.

También en el mismo año, en Colonia, Alemania, la Sociedad Europea de Psicología Deportiva presentó en el Congreso Europeo la siguiente definición: "La Psicología del deporte es una disciplina científica cuya materia de investigación se basa en las manifestaciones psíquicas de los deportistas que realizan en forma sistemática una práctica deportiva. La Psicología del deporte investiga características de personalidad del deportista, los fundamentos psicológicos de las capacidades motrices, la preparación general para el deporte de competencia, la Psicología de grupos, la Psicología del deportista, al igual que la Psicología del entrenamiento y competencia"

En dicha definición quedan claros los diferentes ámbitos en que interviene la Psicología del deporte: con el deportista, con sus capacidades motoras, en la competencia, y desde luego, en el entrenamiento. Podemos observar como esta definición es aún mas clara y permite comprender de manera integral en que terrenos del deporte puede intervenir la psicología.

Una definición más es la expresada por Sleet (1973) quien hace énfasis en la conducta, el manifiesta que la Psicología del deporte se define como la aplicación de la teoría psicológica y métodos de estudio a la conducta resultante de la relación directa que involucra el deporte. (Ferrara, 1984, pág.18).

La siguiente definición, la consideramos la más amplia, exacta y congruente con el enfoque cognitivo-conductual, el cual es el marco teórico-metodológico de la presente investigación. Dicha definición es la expresada por Lawther (1976): "La Psicología del deporte es una disciplina que intenta aplicar los hechos y principios psicológicos al aprendizaje, a la ejecución y a la conducta humana relacionada con todo el ámbito del deporte. Todo el campo de los métodos de enseñanza del deporte es un intento por aplicar la Psicología educacional al aprendizaje de las técnicas deportivas.

La duración y distribución de las prácticas y de los períodos de descanso, la retención, la retención de los niveles adquiridos, el tamaño de las unidades más apropiadas para la enseñanza en cada nivel, la precisión y prontitud de la obtención de los resultados, e inclusive hasta que punto tiene importancia el conocimiento de los principios mecánicos, se

incluyen como una parte de la aplicación de la Psicología educacional a los deportes, así mismo, todo el campo de la evaluación, medición, predicción, y programación de los niveles de aprendizaje y ejecución es relevante en el deporte en general " (pág.44).

Esta definición comparte los principios básicos de la Psicología cognitivo-conductual en su aspecto teórico y metodológico, ya que se remarca la importancia del aprendizaje de conductas por medio de métodos de enseñanza propios de la Psicología educacional (Teorías del aprendizaje). Además, se da énfasis en esta definición a ejes básicos como son los aspectos de la evaluación, medición y predicción.

En la presente investigación se ha tomado como marco teórico-metodológico el enfoque cognitivo-conductual, por considerarlo una opción funcional y objetiva por medio de la cual, brindar a la comunidad deportiva los conocimientos y herramientas que ofrece la Psicología científica.

En el siguiente capítulo, analizaremos la evolución de la Psicología Conductual y su aplicación al ámbito deportivo.

# C A P Í T U L O D O S

## "LA PSICOLOGÍA COGNITIVO- CONDUCTUAL EN EL AMBITO DEPORTIVO"

La Psicología Cognitivo-conductual se caracteriza por ser una disciplina interesada en estudiar el comportamiento humano y su interacción con el medio ambiente a nivel de eventos públicos y privados. Dicha interacción involucra al hombre y a su contexto en una relación multidireccional en la que el hombre modifica al ambiente y el ambiente moldea a el hombre. De esta manera podemos observar como la Psicología se ha ido especializando en cada uno de los contextos en los que se desenvuelve el hombre: en el ámbito laboral, educativo, comunitario, de readaptación social en los centros penitenciarios, y por supuesto, en el ámbito deportivo, el cual ha demandado su presencia para optimizar el rendimiento de los atletas.

En este sentido, es conveniente conocer cuales son los fundamentos histórico-conceptuales de la Psicología conductual para comprender su aportación y aplicación al ámbito deportivo.

### 2.1 Fundamentos histórico-conceptuales de la Psicología Conductual

#### 2.1.1 Orígenes.

Los orígenes de la Psicología Cognitivo-conductual se remontan a los primeros estudios de Iván Petrovich Pavlov (1849-1936) sobre los reflejos condicionados, no fue el primero en estudiar este tema, pero si quien comprendió su importancia. Su contribución principal a la Psicología es el énfasis que él pone en el control de la conducta por un estímulo, y de esta manera brinda una referencia de tipo fisiológica al comportamiento.

Además, Pavlov estableció los principios de un sistema de conducta. De acuerdo con Keller (1987), en el presente todas estas investigaciones las encontramos bajo el rubro de "Condicionamiento clásico".

Sin duda alguna, las aportaciones de Pavlov a la Psicología conductual son relevantes; tanto sus hallazgos teóricos, como su sistematización al investigar.

Un investigador más que tuvo influencia en el origen de la Psicología conductual fue Edward Lee Thorndike (1874-1949), Psicólogo quien trabajó con animales en solución de problemas y estas investigaciones lo llevaron a formular la "Ley de

efecto" (1911) la cual mantenía lo siguiente: "de las variadas respuestas a una misma situación, aquellas que van acompañadas o seguidas muy de cerca por la satisfacción del animal, quedaran más firmemente conectadas con la situación, de modo que, cuando vuelva a ocurrir, será mucho más probable que se repita. Aquellas que están acompañadas o seguidas de cerca por perturbación para el animal, vera delimitar sus conexiones, de modo que cuando vuelva a ocurrir, será menos probable que se repita. Cuanto más grande sea la satisfacción o el desagrado, más grande será el fortalecimiento o debilitamiento del vínculo " (Keller, 1987, Pág.52), es decir, cuando un organismo en una determinada situación, como consecuencia de una conducta en particular recibe un estímulo "agradable" (agua, comida, etc) es altamente probable que en un futuro se vuelva a repetir dicha conducta, en cambio, si en una situación el organismo recibe como consecuencia de una conducta un evento aversivo (choque eléctrico, ruido agudo, etc), es también altamente probable que en un futuro la conducta no se presente. Sintetizando, la **Ley del efecto** sugiere que el ambiente puede moldear las conductas de organismos mediante consecuencias satisfactorias o aversivas.

Estos estudios son los precursores de lo que más tarde se conocería como **Condicionamiento Instrumental u Operante**.

John B. Watson (1878-1958) fue el fundador del **Conductismo radical**, y por lo tanto, investigador relevante en el origen de la Psicología Conductual. Su carrera profesional comenzó con estudios de la conducta animal y más adelante sus hallazgos los trasladó a la conducta humana. El veía a la Psicología como una rama **experimental** y puramente **objetiva** de las ciencias naturales, que estudia la conducta como tema central y su método sería enteramente objetivo y su problema central la predicción y el control.



De esta manera él se alejaba de cualquier postura subjetiva y criticó fuertemente a otras posturas psicológicas.

El aporte más importante de Watson a la Psicología fue el de tratar de lograr que ésta se encontrara al nivel metodológico de cualquier ciencia natural. Además que tuviera un objeto de estudio **objetivo**: la conducta, como actos observables.

Estos investigadores, entre otros también de gran importancia, contribuyeron al origen de la Psicología cognitivo-conductual, que es una ciencia que continúa en constante evolución. Dicha evolución provoca el surgimiento de diferentes escuelas dentro de la misma psicología conductual:

### 2.1.2 Escuelas de Psicología Conductual.

#### La Escuela de B.F. Skinner

B.F. Skinner se caracterizó como uno de los investigadores en Psicología que, en la primera mitad de este siglo, trabajó con organismos infrahumanos de una manera totalmente **experimental**, manejando los elementos de la investigación científica a la manera de las ciencias positivas. De acuerdo con Kusulas (1984), su postura parte de la premisa de que la Psicología es una ciencia totalmente experimental y que poco difiere de otras ciencias naturales, ya que se pueden aplicar procedimientos científicos en situaciones altamente controladas.

De estas premisas nace el Análisis Experimental de la Conducta (Skinner, 1937) fundamentado en el condicionamiento operante en el cual se da una explicación a cerca del proceso de adquisición de conductas en organismos infrahumanos y humanos. Esta teoría parte de que la conducta se moldea en función del ambiente en el que el organismo se desenvuelve.

Este modelo mantiene que la interacción de un organismo con el ambiente se da bajo el paradigma de la triple contingencia (A - R - C), en donde "A" es un evento observable o cubierto que evoca y antecedente a la conducta la cual se representa con la letra "R" y es propiamente la respuesta del organismo. Por último se encuentra "C" que es la consecuencia de la conducta la cual puede ser gratificante o aversiva para el organismo.

En términos generales, de acuerdo con Rimm (1987), Skinner proporcionó una base para sustentar que gran parte de la conducta humana se puede comprender en términos del condicionamiento operante.

El Análisis Experimental de la Conducta propuesto por Skinner retoma el condicionamiento clásico de Pavlov, pero elimina toda referencia fisiológica sustituyéndola por datos, experimentación y sistematización.

Cabe destacar, que este enfoque no se centra en la conducta refleja ó la producida por un estímulo, sino en la conducta voluntaria que Skinner llama **operante** y que actúa sobre el mundo exterior para modificarlo.

### La Escuela de Wolpe

Joseph Wolpe retomó los principios de aprendizaje Pavlovianos con una base considerable de neurofisiología y los aplicó al ámbito de la Psicología clínica, además, delineó técnicas específicas de terapia como la desensibilización sistemática, incluyendo el método de relajación muscular progresiva, y el entrenamiento asertivo, basados en romper el vínculo condicional entre algunas situaciones y la respuesta de ansiedad.

### La Escuela Inglesa

La escuela Inglesa cuyos representantes fueron Eysenck, Shapiro, y Yates, se interesaron en investigar los fundamentos del condicionamiento clásico de Pavlov, así como su aplicación al ámbito clínico usando también los principios del aprendizaje de la Psicología Experimental.

En 1963, Eysenck fundó la primera revista especializada en Psicología conductual y en 1968 apareció una segunda revista dedicada a los enfoques operantes.

Las investigaciones realizadas por estos investigadores han indicado una amplia variedad de situaciones a las que pueden ser aplicados estos principios de aprendizaje.

### Nuevas Técnicas

La Psicología cognitiva-conductual es una disciplina que, al igual que otras áreas del conocimiento humano, evoluciona constantemente, si en los primeros enfoques conductuales el componente cognitivo de la conducta se trataba de evitar, en la actualidad hay tendencias dentro de esta corriente que lo contemplan ( Mahoney, 1983 ), pero no como en las aproximaciones de la escuela de Psicología dinámica, sino como una respuesta más del sujeto ante el ambiente a nivel de conducta encubierta ( Rimm, 1987, p.22).

La Psicología cognitiva-conductual contempla el estudio de dicho componente cognitivo de la conducta desde una nueva perspectiva apegada al marco científico. Esta perspectiva es la reestructuración cognitiva ( Meichenbaum,1988. Mahoney, 1983. Beck, 1970. ).

La reestructuración cognitiva implica la modificación de patrones de pensamiento disfuncionales para el sujeto, y el mismo, asesorado por el terapeuta, detecta, evalúa, y modifica formas de pensar no funcionales para él. Esta técnica y sus fundamentos teórico-prácticos será analizada con más detenimiento posteriormente.

Por el momento, es importante exponer las suposiciones teóricas que son comunes a cada una de las escuelas y nuevas técnicas de la Psicología cognitiva-conductual.

### 2.1.3 Suposiciones Teóricas de la Psicología cognitiva-conductual

La Psicología cognitiva-conductual es una disciplina que se encuentra en constante evolución; sin embargo, existen algunas suposiciones teóricas que son compartidas dentro de la misma Psicología cognitiva-conductual, y de acuerdo con Rimm (1987), son:

a) El enfoque cognitivo-conductual parte de la premisa que gran parte del comportamiento animal, y humano, es adquirido por medio del aprendizaje

En esta medida, así como se aprende un comportamiento, también se puede modificar. Dentro del ámbito deportivo, lo anterior también es aplicable a cualquier situación.

b) El enfoque cognitivo-conductual implica la especificación claramente definida de objetivos de intervención.

En cualquier ámbito en que intervenga la Psicología conductual siempre se especifican concretamente los objetivos de dicha intervención; ya sea en el ámbito clínico, social, experimental, educativo, y por supuesto: deportivo.

c) EL enfoque Cognitivo-conductual se concentra en el aquí y el ahora

Lo anterior implica que la Psicología al enfrentar cualquier tipo de intervención necesita de datos anteriores al problema para conocer los antecedentes específicos de la situación actual e intervenir precisamente en el presente y centrarse solo en el ahora.

En el deporte, por ejemplo, se necesita conocer cual ha sido la trayectoria del equipo perdedor para intervenir eficazmente en el presente.

d) Las técnicas utilizadas por el enfoque cognitivo-conductual han sido sometidas a verificaciones empíricas y se ha encontrado que son efectivas.

La importancia del método científico al que se apega la este enfoque se refleja en esta suposición teórica. De acuerdo con Rimm (1967), el método científico aplicado a la intervención cognitiva-conductual busca que los resultados encontrados en cualquier ámbito de investigación sean interpretados de una

manera inequívoca y definida.

Como podemos observar, el enfoque cognitivo-conductual es una disciplina poseedora de profundas raíces históricas y conceptuales que le permiten enfrentar, de una manera objetiva y funcional, los problemas que la comunidad demanda se resuelvan. con base en lo anterior, es conveniente ahora conocer las técnicas específicas de Psicología conductual, las cuales se apegan a los lineamientos conceptuales establecidos.

## 2.2 Técnicas específicas de la Psicología Cognitivo-conductual.

Las técnicas de Psicología cognitivo-conductual encuentran su fundamentación teórica en las diferentes escuelas conductuales con sus respectivos representantes. Su efectividad se ha demostrado en numerosos estudios: Kazdin (1973), y Rimm (1987), entre otros.

Estas técnicas cognitivas-conductuales comparten un común denominador: han sido sometidas a verificaciones empíricas y se ha encontrado que son efectivas.

En las siguientes páginas se expondrán los antecedentes teóricos de cada técnica.

### 2.2.1 Técnicas provenientes de la teoría operante.

Estas técnicas derivan básicamente de las investigaciones realizadas por B.F. Skinner. De acuerdo con García y Caballero (1978), la teoría operante parte de que la conducta se da en función del ambiente en que esta se desenvuelve (tanto la conducta funcional como la no funcional). Una conducta no funcional puede ser el resultado de que no se ha aprendido bien, ó de que no se ha aprendido la apropiada.

Tres de los principios básicos de esta teoría son:

- 1) cuando las conductas van seguidas de algo agradable, se incrementa la probabilidad de que se presenten nuevamente (reforzamiento)
- 2) cuando las conductas van seguidas de algo desagradable, se decrementa la probabilidad de que se presenten nuevamente (castigo)
- 3) cuando las conductas no van seguidas de un evento agradable, se decrementa la probabilidad de que se presenten nuevamente (extinción)

De estos tres principios básicos se derivan las técnicas provenientes de la teoría operante. A continuación se revisarán los antecedentes teóricos de cada técnica:

#### 2.2.1.1 Reforzamiento:

Para entender esta técnica es necesario conocer el concepto de "reforzador". Para Skinner, un reforzador es un evento, conducta u objeto que aumenta la frecuencia de cualquier conducta sobre la que es **contingente**. De acuerdo con este autor, existen dos tipos de reforzadores: positivos y negativos. Un reforzador positivo es todo evento estimulante cuya presentación **contingente** aumenta la tasa de ejecución de una respuesta. Un reforzador negativo es cualquier evento cuyo retiro **contingente** incrementa la tasa de ejecución de una respuesta. En otras palabras el reforzador negativo es la terminación de un castigo. Siempre se debe tener presente que un reforzador, sea negativo o positivo, invariablemente incrementará la tasa de ejecución de la conducta a la que es **contingente**. De acuerdo con Rimm (1987) el término contingente o **contingencia** implica el presentar el reforzador seguido a la conducta deseada, revisemos más detenidamente este concepto.

#### C o n t i n g e n c i a .

Diversas investigaciones como las de Bandura (1969), entre otras, han demostrado la efectividad de la aplicación contingente de un reforzador sobre el control de conductas; pero, específicamente, ¿que es una **contingencia**?, De acuerdo con Rimm (1987), en su forma más pura es la administración de un reforzador (positivo o negativo) seguido a la presentación de la conducta que se requiere incrementar. Lo anterior implica además otro aspecto:

La aplicación contingente de un reforzador que no tiene valor para el sujeto, no será efectiva para el incremento de la conducta deseada. Por ejemplo: en el terreno deportivo, cuando un entrenador da un elogio a un jugador, pero este, no respeta ni aprecia a dicho entrenador, en cambio, si este elogio proviene de un entrenador al que el admira, dicho elogio adquirirá poder reforzante.

De acuerdo con García y Caballero (1978), el elogio en si no tiene poder reforzante, sino que depende del valor que el jugador le da.

Con base en lo anterior, se reconoce un evento, objeto o conducta reforzante, en función de la respuesta del sujeto. Si la conducta deseada se incrementa, se puede suponer que se trata de un reforzador.

A continuación revisaremos con mayor detenimiento los diferentes tipos de reforzadores.  
Tipos de reforzadores.

De acuerdo con autores como García Caballero (1978) y Rimm (1987), los reforzadores se pueden clasificar en:

1.- Reforzadores materiales o tangibles: estos reforzadores son los más efectivos con niños, aunque también tienen un lugar importante en la vida de los adultos. Es muy común el otorgar a los niños dulces, juguetes y alimentos tras portarse correctamente. En los adultos, los reforzadores materiales toman la forma de certificados, diplomas, constancias; en el terreno deportivo encontramos trofeos, medallas, placas de participación, copas, ropa, escudos, etc.

Además, Rimm agrega que el uso de reforzadores materiales tienen un efecto importante y deseable, ya que cuando el reforzador es otorgado de manera constante por un mismo individuo, la persona que otorga el reforzamiento comienza a adquirir en sí misma una valencia reforzadora positiva, característica que predispone al sujeto a responder a la presencia, aprobación y otras conductas de la otra persona como si fueran reforzadores sociales.

2.- Reforzadores sociales:

los reforzadores sociales más comunes son los siguientes:

premio (reforzador verbal):

" bien "	" correcto "	" magnifico "
" buen trabajo "	" bien pensado "	" gracias ", etc.

Expresiones faciales:

sonreír	guiñar
mostrar	
interés	reír, etc.

Cercanía:

caminar juntos	comer juntos
hablar y escuchar uno a otro durante algún tiempo, etc.	

Contacto físico:

tocar	abrazar	tomar las manos, etc.
-------	---------	-----------------------

3.- Reforzadores de actividad:

La ocasión o privilegio de efectuar actividades preferidas de cualquier clase, pueden usarse para reforzar conductas menos preferidas. La afirmación anterior es conocida como el principio de Premack (Premack, 1976). Este principio establece la probabilidad de que una conducta se puede reforzar a través del privilegio de realizar otra conducta. En el aspecto deportivo, por ejemplo, el hecho de llegar puntualmente a todos los entrenamientos se puede reforzar con la posibilidad de iniciar cierto partido.

Para García y Caballero (1978) son reforzadores de actividad en el área deportiva:

- ir de gira con el primer equipo
- iniciar encuentros
- subir al equipo principal, etcétera.

Es conveniente ahora revisar una técnica mas enmarcada dentro del contexto de la teoría operante: **castigo**

### 2.2.1.2 Castigo:

El castigo es definido por Hilgard (1966) como la retirada de un reforzador positivo, o la aplicación de un estímulo aversivo al organismo contingente a la presentación de una conducta no funcional. Por ejemplo, el niño que derrama su bebida en la cena, se le retira de la mesa (eliminando un reforzador positivo) o bien se le aplica un estímulo aversivo (un regaño o un golpe).

De acuerdo con Garcia y Caballero (1978), el castigo se puede dividir en dos modalidades:

a) Castigo físico o emocional: existen investigaciones en las que se ha probado su efectividad para decrementar conductas no funcionales ; siempre y cuando se aplique de una manera sistematizada; sin embargo es mas la evidencia empirica que existe contra su uso ( Rimm 1987)

Este ultimo autor mantiene que, sin bien existen casos en los que el procedimiento de castigo físico o emocional son funcionales, si existe la alternativa de enfrentarlos con otros procedimientos (reforzamiento positivo, aprendizaje observacional, métodos cognoscitivo, etc) es preferible optar por esta opción dadas las siguientes razones:

- Cuando se dispone de una alguna técnica alternativa efectiva, no hay justificación para el uso de técnicas que ocasionen dolor o sufrimiento, aun cuando sean efectivas.

- El castigo físico o emocional produce efectos secundarios que son indeseables (lesiones físicas y emocionales) y además, según Garcia y Caballero (1979): engaño, ocultamiento, holgazanería y solapamiento.

- Aunque el castigo físico utilizado con precaución y sistemáticamente sea efectivo en ciertos casos, con mucha frecuencia es la técnica utilizada comunmente por padres, maestros, y en el área deportiva, por entrenadores, que, al aplicarla de manera deficiente, consecuentemente, es inefectiva.

Por las anteriores razones en la presente investigación no se propondrá el uso de el castigo físico o emocional; sin embargo las siguientes dos modalidades de castigo presentan ventajas importantes para suprimir conductas no funcionales.

Veamos ahora otra modalidad de castigo:



b) Tiempo fuera (retiro del medio reforzante): esta modalidad de castigo implica la retirada del sujeto del medio reforzante anteriormente contingente sobre una particular conducta. Un ejemplo en el terreno deportivo sería el suponer que el periodo de entrenamiento físico es un medio reforzante (posibilidad de convivir con compañeros, hacer ejercicio, obtener la aprobación del entrenador, practicar el deporte), cuando el jugador hace algo inapropiado (como no ejecutar los ejercicios correctamente por holgazanería), el entrenador puede mandarlo a los vestidores, de esta manera lo retira del medio reforzante, logrando decrementar la probabilidad de que este tipo de conducta se vuelva a repetir.

#### 2.2.1.3 Extinción:

De acuerdo con Rimm (1987), extinción es el término que se utiliza para describir el desaprendizaje relativamente permanente de una conducta (eliminación de una conducta del repertorio conductual de un sujeto)

En un primer término, podría parecer que el castigo y la extinción son similares, ya que las dos buscan que determinada conducta no se ejecute, pero de acuerdo con este autor, existe una marcada diferencia ya que en los procedimientos de castigo la conducta solo se suprime, y tarde o temprano se presenta nuevamente. En el procedimiento de extinción se busca que la conducta no funcional no se presente más; pero, a la vez, creando una conducta alternativa que sea adaptativa y funcional para el sujeto. Existen dos razones por las cuales se busca el surgimiento de una conducta alternativa a la que se va a extinguir (Hilgard 1966):

- El tiempo que ocupaba el sujeto en la conducta extinguida debe ser empleado para no crear un vacío de reforzamiento. Este tiempo y vacío de reforzamiento pueden ser ocupados en el surgimiento de la conducta alternativa funcional que será de mutua exclusión con la conducta a extinguir.

- En muchas investigaciones se ha observado que en el procedimiento de extinción, justamente en el momento que se deja de administrar el reforzador a la conducta a extinguir, esta se incrementa. Por lo tanto, es pertinente el proporcionar un reforzador contingente a una nueva conducta alternativa para evitar un vacío de reforzamiento.

En el ámbito deportivo, el procedimiento de extinción se puede ilustrar con el siguiente ejemplo: en una situación de entrenamiento físico, un jugador se la pasa haciendo bromas y distrayendo a sus compañeros, si esta conducta esta reforzada por la atención del entrenador (tal vez en forma de regaños) lo que este puede hacer es, si actúa de acuerdo a esta técnica, dejarle de prestar atención al bromista (no reforzarlo) y hacerlo cuando ejecute en silencio sus ejercicios (conducta alternativa)

Estas tres técnicas (reforzamiento, castigo, y extinción) se aplican de una manera integral en un procedimiento o técnica más general llamada: **manejo de contingencias**, en la cual se manipula sistemáticamente la presentación y retiro de reforzadores, castigos y extinción. Revisemos esta técnica con más detenimiento:

#### 2.2.1.4 Manejo de contingencias:

La técnica de manejo de contingencias es un procedimiento sistematizado cuyo objetivo es modificar conductas no funcionales para un sujeto o grupo. Para lograr lo anterior, este procedimiento maneja reforzadores y castigos de manera planificada y sistematizada, con objetivos bien determinados y situaciones controladas.

La aplicación de reforzadores se realiza con base en programas de reforzamiento (Ferster y Skinner, 1957), los cuales determinan la frecuencia con que se aplicaran reforzadores y castigos. Analicemos de manera general cada tipo de programa:

##### Programas de reforzamiento continuo:

En los programas de reforzamiento continuo (r/c) cada respuesta apropiada del organismo es seguida de un reforzamiento. De acuerdo con Rimm (1987), bajo este tipo de programa, la adquisición de una conducta es rápida, pero también es rápida su extinción. Sin embargo en el medio natural, es muy raro que una respuesta sea reforzada de esta manera. Es más frecuente que algunas de las respuestas sean reforzadas y otras no.

##### Programas de reforzamiento intermitente:

En este programa el reforzador no sigue a todas las respuestas. Cuando no se refuerza todas las respuestas, la conducta se encuentra siempre en un nivel de extinción. Bajo este programa, la adquisición de una conducta es más lenta.

### Programas de reforzamiento de razón fija:

Estos programas describen casos en los que se refuerza la conducta cada determinado número de respuestas. Por ejemplo un rf3 implica que se reforzará la conducta cada tres respuestas, un rf5 se otorgará un reforzador hasta la quinta respuesta. En la vida cotidiana no son muy comunes este tipo de situaciones.

### Programas de reforzamiento de razón variable:

De acuerdo con Rimm (1967), en el ambiente natural (la casa, la escuela, el campo deportivo, etc) el reforzamiento otorgado casi siempre se encuentra en un rv (razón variable). La razón variable significa simplemente que la razón entre el número de respuestas y el reforzamiento cambia de tiempo en tiempo. Por ejemplo, un reforzador puede ocurrir después de tres respuestas, luego, después de cuatro, y después de cinco.

Este tipo de programas producen tasas altas de respuestas y además, es el mejor para evitar la extinción ya que no es fácil saber cuando va a ocurrir el siguiente reforzamiento. Aplicando lo anterior a la conducta humana, una respuesta tiene que repetirse varias veces antes de obtener un reforzamiento, lo que es común en ambientes naturales, donde un reforzador se ofrece ocasionalmente.

### Programas de intervalo:

Por último, los programas de intervalo son instrumentos para la entrega de reforzamientos que están en función, no del número de respuestas (razón), sino de la cantidad de tiempo entre reforzamientos. Existen también de intervalo fijo (if), en los que el tiempo entre reforzamientos se mantienen constante: e intervalo variable (iv), en el que el tiempo entre reforzadores varía.

Una vez que hemos revisado los procedimientos sistemáticos por lo cuales se disponen los reforzadores para lograr la modificación de conductas disfuncionales. Analicemos ahora otra técnica derivada de las anteriores que busca el surgimiento de nuevas conductas. Esta técnica se llama:

### 2.2.1.5 Aprendizaje por aproximaciones sucesivas:

El aprendizaje por aproximaciones sucesivas o **diferenciación de respuestas** (Bandura, 1969) es la técnica en la que se busca la ejecución de nuevas conductas por parte del sujeto. Se basa en la siguiente suposición: "si una conducta no es mostrada por un sujeto, no se puede reforzar". Con base en lo anterior, la técnica de aprendizaje por aproximaciones sucesivas es un procedimiento general diseñado para inducir la ejecución de nuevas conductas, a través del reforzamiento inicial de conducta del repertorio del individuo, que tienen alguna similitud con la conducta deseada. Luego, gradualmente, se retira el reforzamiento de las conductas menos similares, y se concentran en las más similares, que progresivamente, se vuelven más parecidas a la conducta deseada, hasta que se convierten en la misma.

Un ejemplo de como funcionaria el aprendizaje por aproximaciones sucesivas en el ámbito deportivo podría ser en la técnica para lanzar un tiro de castigo en el básquetbol: primero se determinaría de manera clara la nueva conducta a ejecutar (lanzar con efecto contrario el balón) tomando en cuenta las conductas que ya se dominan (tomar correctamente el balón, posición correcta del cuerpo al lanzar, etc). En base a lo anterior se elaborarían objetivos intermedios para llegar a la conducta meta, reforzando diferencialmente cada movimiento similar, hasta llegar a la conducta final.

Ahora revisemos la técnica de **modelamiento**, que aunada a la anterior son útiles en el surgimiento de nuevas conductas.

#### 2.2.1.6 Modelamiento:

La técnica de modelamiento encuentra su origen en las investigaciones de Bandura (1969). El objetivo básico de este

procedimiento es el lograr la aparición de nuevas conductas en el sujeto. Lo anterior se logra exponiendo al sujeto ante uno o más individuos presentes (vivos) o filmados (simbólicos) que demuestren las conductas que el sujeto habrá de adoptar.

Es importante destacar que la utilización de la técnica de modelamiento para la adquisición de una nueva conducta debe de ir acompañada del **reforzamiento**, que guiará al sujeto hasta el nuevo patrón de conducta.

En el ámbito deportivo, esta es una técnica efectiva que se puede utilizar para que el atleta aprenda y ponga en práctica nuevas conductas funcionales para su evolución deportiva.

Una vez que hemos revisado los antecedentes teóricos de las técnicas provenientes del condicionamiento operante es conveniente que analicemos los antecedentes teóricos de las técnicas provenientes del contracondicionamiento.

### 2.2.2 Técnicas provenientes del Contracondicionamiento

Estas técnicas se derivan directamente de las investigaciones de Joseph Wolpe (1958-1969), quien se interesó en investigar el alivio de la ansiedad a la que definía específicamente como un patrón de actividad del sistema nervioso simpático que ocurre cuando un individuo es expuesto a cierto tipo de amenaza. Esta actividad se refleja en el individuo en cambios corporales como: aumento de la presión sanguínea y el pulso, decremento de la circulación sanguínea hacia el estómago, incremento de la misma hacia los grandes grupos musculares voluntarios del cuerpo, sudoración, dilatación de las pupilas, así como resequead de la boca.

Todos estos cambios manifiestan la respuesta de ansiedad en un individuo, según Wolpe.

Dicha respuesta de ansiedad, de acuerdo con Wolpe, es aprendida por medio de un condicionamiento clásico, por ejemplo, un niño pequeño no tiene sentimientos positivos o negativos sobre los gatos, pero si en determinado momento es arañado por uno, se esperara que la ansiedad asociada con la situación, quede condicionada al estímulo del gato. Entonces, el niño generalizará su ansiedad a otros gatos, y en presencia de ellos presentará la respuesta de ansiedad.

Partiendo de lo anterior, Wolpe, propone el principio de contracondicionamiento ( inhibición recíproca ) que consiste básicamente en que si una persona ante un estímulo determinado experimenta la respuesta de ansiedad, el mismo sujeto puede experimentar también una respuesta que inhiba dicha ansiedad, el resultado será una reducción de la cantidad de ansiedad provocada por dichos estímulos. Esta respuesta competitiva, de acuerdo con Wolpe, puede ser la relajación muscular y la conducta asertiva. Desde el punto de vista fisiológico, este tipo de respuestas tienen una característica en común: están asociadas con actividad nerviosa parasimpática, que inhibe la actividad nerviosa simpática que es base de la ansiedad. Por lo tanto, se deduce que la relajación y la conducta asertiva son capaces de inhibir la ansiedad. De aquí surgen las dos técnicas que se revisarán a continuación: relajación muscular progresiva y entrenamiento en asertividad.

### 2.2.2.1 Entrenamiento en relajación muscular progresiva

La relajación muscular progresiva encuentra sus fundamentos en las investigaciones de Wolpe (1966) con antecedente en Jacobson (1930). La denominación de relajación progresiva se debe a que la técnica procede gradualmente de un grupo de músculos a otro y así sucesivamente. De acuerdo con González (1992) se pretende con este método que la persona sea capaz de distinguir como se encuentran sus músculos cuando están tensos y cuando están relajados.

Los efectos que se consiguen mediante la relajación muscular progresiva son de dos tipos: fisiológicos y psicológicos. Entre los fisiológicos encontramos que se reduce la frecuencia cardiaca, la presión sanguínea, la sudoración y la frecuencia respiratoria. Entre los psicológicos, cabe destacar la eliminación de la ansiedad, del insomnio, de la depresión y de la fatiga.

En el ámbito deportivo, el entrenamiento y la competencia, principalmente, puede generar angustia afectando los procesos fisiológicos y cognitivos, deteriorando la ejecución e impidiendo el nivel óptimo de actuación. De aquí, la importancia que ha recibido la relajación. De hecho, la mayoría de los deportistas, en algún momento de su vida como deportistas, han experimentado niveles altos de angustia; ya sea a cualquier edad o nivel de competencia, desde juveniles aficionados, hasta profesionales experimentados.

### 2.2.2.2. Entrenamiento en asertividad

De acuerdo con Wolpe (1969), la respuesta de ansiedad de un organismo ante un estímulo determinado puede ser inhibida si el organismo aprende otra respuesta que compita con la de ansiedad. Wolpe, propuso que existieran otros tipos de respuestas que competían con la respuesta de ansiedad, estas son la relajación muscular progresiva y la conducta de asertividad.

De hecho, la relajación muscular progresiva y la conducta asertiva son parecidas, en el sentido que pueden inhibir recíprocamente a la ansiedad.

De acuerdo con Rimm (1987), la conducta asertiva es: "la conducta interpersonal que implica la expresión honesta y relativamente recta de los sentimientos" (pág. 101)

Para Navas (1987) la asertividad puede considerarse como un estilo de comunicación y de establecer relaciones con las demás personas que nos rodean en las diferentes áreas de la vida. Además, la comunicación asertiva se caracteriza por contener tres elementos básicos:

- 1.- Es directa, clara y específica
- 2.- Es honesta
- 3.- Es apropiada

El primer elemento se refiere a que una comunicación asertiva nunca contendrá formas de comunicación indirectas, ambiguas y generalizadas, por ejemplo, aquel atleta que insiste en lo ineficiente de determinado equipo, cuando en realidad quisiera formar parte de él; ó cuando el atleta supone que el entrenador sabe que a él se le dificulta cierta jugada. Las personas que se comunican indirectamente, con frecuencia experimentan sentimientos de frustración y coraje cuando los demás no entienden sus mensajes en lugar de pedir directamente lo que necesitan.

El segundo elemento se refiere a la honestidad asertiva que es la expresión personal que adecuadamente representa sentimientos, opiniones o preferencias, sin poner por debajo a los demás, ni a la persona misma.

El tercer elemento de la comunicación asertiva es que esta es adecuada. No es una forma de amenazar o castigar a las personas, por lo tanto, la comunicación asertiva responsable cumple con las demandas del contexto particular en que la comunicación se lleva a cabo. Cuando la comunicación no se adecua al contexto, esta puede convertirse en agresiva y por lo tanto, disminuir su efectividad. En el ámbito deportivo, por ejemplo, el manifestarle un atleta al entrenador una opinión en plena sesión de entrenamiento, no sería muy adecuado.

De acuerdo con Navas (1987), la comunicación asertiva conlleva la expresión de pensamientos, sentimientos, opiniones, preferencias, defender derechos personales, en forma directa, honesta, y apropiada. El mensaje de la conducta asertiva es: esto es lo que yo pienso, esto es lo que siento, así es como veo la situación. El mensaje nos dice quien es la persona y es dicho sin dominar, humillar o degradar a la otra persona.

Partiendo de lo anterior, la asertividad, siempre envuelve respeto, y no envuelve sumisión, condescendencia ó deferencia, es decir, actuar en forma subserviente como si la otra persona fuera más valiosa o por la edad se encontrara siempre en lo correcto, porque es más poderosa, más erudita, más experimentada, ó es de un sexo o raza diferente. La deferencia se presenta cuando las personas se expresan a sí mismas de manera que son auto-devaluantes, apaciguantes o disculpándose excesivamente.

La conducta asertiva además de contemplar elementos verbales de comunicación (voz, tono, intensidad), involucra otros elementos:

- a) la mirada
- b) la dirección de la mirada
- c) la postura del cuerpo y las manos
- d) los gestos faciales
- e) ritmo de la comunicación
- f) la distancia en que se coloca la persona con respecto a la otra.
- E) el afecto que se transmite.

### Áreas de aplicación de la comunicación asertiva

Algunas de las áreas más comunes de aplicación de la conducta asertiva son las siguientes:

#### 1.- Hacer pedimentos.

En esta categoría se incluyen, el pedir favores, el pedir ayuda o asistencia, y el pedir a otra persona que cambie su conducta.

De hecho, ninguna persona es autosuficiente; por consiguiente, es lo más natural y aceptable el hacer pedimentos a las demás personas. Por ejemplo, pedir al entrenador que explique más detenidamente una jugada, ó el entrenador pedirle a determinado jugador que llegue puntual al entrenamiento.

#### 2.- Negar pedimentos.

Cualquier sujeto tiene la capacidad de decir que no a los pedimentos que son irrazonables y a los pedimentos que, aunque son razonables, el sujeto no desea realizarlo. El saber decir que no, cuando realmente se quiere decir que no es vital para la persona que desea dirigir su vida por sí misma. En el ámbito deportivo es indispensable saber decir no. Por ejemplo el atleta que se encuentra lesionado y su entrenador le ordena que debe de jugar, de por medio se encuentra la integridad física del atleta y el es quien debe decidir y saber decir no. Cuando un directivo o presidente del equipo le pide al entrenador que juegue determinado recomendado, aunque este no se haya ganado el puesto.



### 3.- El expresar opiniones personales

Toda persona tiene el derecho en expresar su opinión en forma asertiva. Sin embargo nadie tiene el derecho a forzar a las demás personas a aceptar esas opiniones e inclusive tampoco se les puede forzar a que las escuchen. El expresar opiniones personales esta relacionado con una preferencia personal o tomar una posición sobre un asunto. También incluye el ser capaz de expresar una opinión que se encuentra en desacuerdo con la opinión de otra persona. En el terreno deportivo, el expresar una opinión sobre determinado método de entrenamiento aunque los demás esten en desacuerdo es un riesgo, sin embargo las personas se sienten bien acerca de ellas mismas si son capaces de decir lo que piensan.

### 4.- La asertividad con figuras de autoridad.

Los jefes, maestros y profesores, administradores, doctores, abogados, oficiales, y en el ambito deportivo administrativos, presidentes de federaciones, presidentes de equipos, entrenadores en jefe, son algunos ejemplos de figuras de autoridad con las cuales las personas en diversas ocasiones tienen dificultad para interactuar de una manera asertiva. Todas estas personas ocupan posiciones que les dan algún tipo de poder sobre las demás personas. El tipo de poder que ellas poseen puede variar, pero puede incluir: el poder para controlar salarios y el presupuesto, el poder para negar o retardar el progreso hacia metas futuras, el poder para controlar privilegios y deberes, el poder para controlar el acceso a información, el poder para controlar recursos y la posesión de un conocimiento superior.

De acuerdo con Navas (1987) la asertividad con las figuras de autoridad puede ser difícil para algunas personas por dos razones básicas: la primera es que dado que la autoridad posee cierto poder, la persona le concede derechos humanos especiales y al mismo tiempo se niega ciertos derechos. Sin embargo, la autoridad puede tener mayor poder, pero no tener mayores derechos. La segunda razón es el temor de que al ser impopulares con la autoridad, esta hará uso erróneo del poder contra la persona. Esta es una posibilidad real que debe ser tomada en cuenta; sin embargo, es el probable que el temor a las consecuencias negativas mas que la probabilidad de ocurrencia de esas consecuencias sea lo que previene a muchas personas de actuar asertivamente con figuras de autoridad.

Una vez establecidos los antecedentes teóricos de las técnicas provenientes del contracondicionamiento es conveniente conocer los aspectos teóricos de las técnicas cognitivas.

### 2.2.3 Técnicas Cognitivas

Las Técnicas de Psicología cognitivas son aquellas que se interesan específicamente en modificar los procesos del pensamiento; por ello, un método cognitivo tiende a modificar los sentimientos y las acciones a través de la influencia sobre los patrones de pensamiento de la persona.

Dentro del ámbito deportivo, dos de los factores más importantes para el correcto desempeño del deportista en los ámbitos de entrenamiento y competencia son: un estado físico y una preparación técnica adecuados. Sin embargo hay un tercer factor relacionado con el aspecto cognitivo que puede interferir o ayudar de manera considerable a este desempeño: los pensamientos o cogniciones.

De acuerdo con García y Caballero (1979) y García (1992), los pensamientos pueden presentarse antes, durante, o después de la ejecución deportiva; los que afectan directamente la ejecución en particular son los que se presentan antes o durante, los pensamientos que se presentan después pueden afectar las ejecuciones futuras. Estos pensamientos o autoverbalizaciones pueden tener un carácter :

- autoalentador ("voy a hacer mi mejor esfuerzo")
- autoderrotista ("me van a ganar", "perderemos")
- irrelevantes para la situación ("mañana tengo examen, etc)

Las autoafirmaciones negativas pueden ocasionar molestia emocional y esta interferir con el desempeño del atleta.

De lo anterior surge la importancia de las técnicas cognitivas de psicología conductual que contribuyen a mejorar el desempeño del deportista

Las técnicas cognitivas han sido ameritadas por la Psicología conductual gracias a las aportaciones teóricas y empíricas de autores como Beck (1970); Meichenbaum (1987) Rimm (1987); Goldfried y Decenteceo (1974), y Mahoney (1983); entre otros. Estos investigadores coinciden en que si bien, las técnicas de psicología conductual cognitivas intervienen a nivel "mental" en el sujeto al igual que las formas tradicionales de psicoterapia, existen notables diferencias entre las dos aproximaciones:

- 1.- Las técnicas cognitivas son completamente estructuradas
- 2.- Se dedica poca atención a experiencias infantiles del sujeto
- 3.- Se pone poca atención a constructos tradicionales como la sexualidad infantil, inconsciente, etc.
- 4.- No se supone que la introspección en los orígenes de un problema sea necesaria para la solución.

Estos cuatro aspectos alejan a las técnicas cognitivas de la escuela de psicoterapia tradicional y las acercan a la psicología conductual.

Algunas de las técnicas cognitivas más conocidas son: la terapia racional emotiva (Ellis 1970, en Rim 1987), entrenamiento en autoinstrucciones (Meinchenbaum, 1988), entrenamiento en habilidades de superación (Bandura, 1969), detención del pensamiento y la reestructuración cognitiva (Beck, 1970).

La técnica reestructuración cognitiva será revisada con mayor detenimiento por su importancia en la presente investigación.

### 2.2.3.1 Reestructuración cognitiva.

Los antecedentes teóricos de la reestructuración cognitiva los encontramos en las investigaciones de Aaron Beck.

El se centró en estudiar e investigar el papel que juegan las cogniciones (pensamientos) en el mantenimiento de conductas disfuncionales para el sujeto; esta técnica va encaminada a identificar y modificar las conceptualizaciones distorsionadas y las falsas creencias (esquemas) que subyacen a dichas cogniciones.

Los supuestos generales en los que se basa la reestructuración cognitiva son los siguientes:

- 1.- La percepción y en general la experiencia son procesos activos que incluyen tanto datos de inspección como de introspección.
- 2.- Las cogniciones del sujeto son el resultado de una síntesis de estímulos internos y externos.
- 3.- El modo que tiene el individuo de evaluar una situación se hace evidente por lo general a partir de sus cogniciones (pensamientos e imágenes visuales)
- 4.- Estos pensamientos constituyen la estructura cognitiva de el sujeto, en base a la cual interpreta el mundo, su pasado, su futuro, y en sí, la percepción de él mismo.
- 5.- Las modificaciones de contenido de la estructura cognitiva de una persona influyen en su estado afectivo y en sus pautas de conducta.
- 6.- Mediante la reestructuración cognitiva el sujeto se puede dar cuenta de distorsiones cognitivas que afectan su vida.

Partiendo de los anteriores supuestos, la reestructuración cognitiva busca que el sujeto aprenda a resolver problemas y situaciones que anteriormente había considerado insuperables mediante la revaluación y modificación de sus pensamientos.

De acuerdo con Beck, la técnica ayuda al sujeto a pensar y actuar de un modo más realista y adaptativo en relación con situaciones que tiene que enfrentar.

La reestructuración cognitiva se sirve de una variedad de estrategias: el objetivo de estas es delimitar y poner a prueba las falsas creencias y los supuestos desadaptativos específicos del sujeto.

Básicamente, el método consiste en experiencias de aprendizaje altamente específicas dirigidas a enseñar al sujeto las siguientes operaciones:

A) controlar pensamientos automáticos negativos (pensamientos sobre acontecimientos que incluyen predicciones y son considerados por el sujeto como verdades indiscutibles, por ejemplo: "no soy tan bueno como otros", "todo lo que hago sale mal", etc.)

B) identificar relaciones entre cognición, afecto y conducta.

C) examinar la evidencia a favor y en contra de sus pensamientos distorsionados.

D) sustituir estos pensamientos (cogniciones) distorsionados por interpretaciones más realistas.

E) aprender a identificar y modificar las falsas creencias que le predisponen a distorsionar sus experiencias.

Para alcanzar los anteriores objetivos, la reestructuración cognitiva se fundamenta en las investigaciones empíricas de pensamientos, inferencias, y conclusiones del sujeto; estos se formulan a manera de hipótesis, cuya validez se somete a prueba por el sujeto mediante tareas progresivas que comprueban o refutan la hipótesis inicial.

Después de analizar los antecedentes teóricos de las técnicas de Psicología Cognitivo-conductual, es conveniente conocer cuál es el papel que el entrenador deportivo realiza en el ámbito deportivo.

### 2.3 El papel del entrenador deportivo en la intervención cognitivo-conductual.

El entrenador deportivo desempeña un papel trascendental en el ámbito deportivo.

Hacia el año 3000 a.C. En la Grecia clásica, el entrenador deportivo ( alipte ) participaba activamente en las olimpiadas. Estos primeros entrenadores en su juventud eran deportistas sobresalientes: con el paso de los años su rendimiento físico disminuía, pero continuaban en activo preparando a los jóvenes para el máximo evento deportivo-religioso-político de aquella época. De esta manera transmitían sus experiencias y conocimientos.

En la actualidad su trabajo continúa siendo importante, ya que existen entrenadores deportivos a todo nivel: aficionados, en instituciones públicas y privadas, a nivel de educación básica, media, media superior, superior en grandes universidades: a nivel de alto rendimiento preparando deportistas olímpicos, sin olvidar desde luego el ámbito del deporte profesional.

En cuanto a la labor del entrenador deportivo, de acuerdo con Matveiev (1977), el entrenamiento se caracteriza como un proceso de enseñanza-aprendizaje en el que el entrenador se convierte en pieza clave de este proceso al facilitar al atleta técnicas, métodos, experiencia, y programación de

actividades con el fin de alcanzar la máxima forma deportiva del sujeto, ya sea de manera individual y/o en equipo.

Dicha labor del entrenador comprende específicamente las siguientes áreas:

a /preparación física general: consiste en que el atleta alcance la mejor forma deportiva: que su organismo logre la máxima resistencia, velocidad, y fuerza en general, sin hacer énfasis en ningún movimiento específico ni cualidad física en particular, lo anterior con el menor desgaste orgánico y el menor tiempo de recuperación.

B) preparación física especial: consiste en que el atleta, una vez que posee una capacidad física general aceptable, debe ahora adquirir preparación física específica de su deporte; por ejemplo si es corredor de fondo (maratonista) debe adquirir un preparación especial para la resistencia y además realizar ejercicios propios de carrera de fondo; un halterista (levantador olimpico de pesas) debe especializarse en adquirir fuerza de potencia y además realizar ejercicios específicos de levantamiento (squats, sentadillas, presses, etc)

c) preparación técnica: la labor del entrenador es aun más indispensable en esta preparación ya que el atleta debe conseguir una técnica perfecta en la ejecución de cada movimiento para optimizar su preparación física. Por ejemplo si un nadador ha alcanzado una preparación física especial de un nivel aceptable, pero su técnica de salida es deficiente, su ejecución no va alcanzar el mejor nivel.

D) preparación táctica: esta preparación se refiere a la estrategia que el atleta o equipo va a desarrollar durante la competencia. Si es una competencia de carrera de fondo por equipos, la estrategia será quien cortará el viento y quien dará el spring final. En un encuentro de fútbol soccer la estrategia será quien marcará a determinado jugador, quien servirá los tiros de esquina, etc.

E) programación de actividades: en esta área, la tarea del entrenador es calendarizar el entrenamiento del atleta, de manera que este llegue en su mejor forma a la competencia.

Dicha calendarización se realiza en base al ciclo olímpico (4 años) en el caso de deportistas cuyo objetivo sea la participación en estos juegos, o en base a la competencia en la que se va a participar (juegos estudiantiles nacionales, universiadas, campeonatos de federación internacionales o nacionales, etc). La programación de actividades se da en tres periodos básicos: precompetencia, competencia, y transición.

F) preparación psicológica: el entrenador deportivo ha incursionado en esta área utilizando distintos recursos fundamentados en su experiencia para apoyar a su equipo.

En general, estas son las áreas en las que el entrenador deportivo realiza su labor.

Una vez que hemos revisado los antecedentes teóricos de las técnicas provenientes del condicionamiento operante, contracondicionamiento y técnicas cognitivas, así como la labor del entrenador deportivo, es conveniente ahora conocer las investigaciones prácticas en las que se han utilizados estas técnicas de Psicología Cognitivo-conductual, como se aplican y como es la participación del entrenador deportivo en la intervención cognitivo-conductual.

# CAPÍTULO TRES

## INVESTIGACIONES DE PSICOLOGÍA COGNITIVO-CONDUCTUAL EN EL ÁMBITO DEPORTIVO

### 3.1 Investigaciones de Psicología Cognitivo-conductual en el ámbito Deportivo

Una vez que hemos descritos los fundamentos histórico-conceptuales de la Psicología cognitivo-conductual, es conveniente ahora plantear cuál ha sido su papel en el terreno deportivo: en que ámbitos del deporte ha incursionado y que resultados se han obtenido.

De acuerdo con Buceta (1991), el objetivo del deporte es el triunfo, y más aun en el de alto rendimiento. Para conseguirlo, el atleta y sus entrenadores buscan explotar al máximo, dentro de la legalidad, todas las posibilidades: métodos de entrenamiento, de recuperación, nutrición, asesoramiento médico, tecnología aplicada al deporte y, desde luego, el aspecto psicológico.

Los conocimientos que aporta la Psicología, y en particular, la intervención cognitivo-conductual: son de gran utilidad para el deportista, ya que le permiten alcanzar sus metas, que dependen en gran medida del desarrollo apropiado de conductas (externas y encubiertas).

#### 3.1.1 Ámbitos deportivos en los que ha intervenido la Psicología cognitivo-conductual.

Para Riera (1985), existen cinco grandes ámbitos en los que la Psicología cognitivo-conductual ha intervenido dentro del deporte:

##### 1.- Psicología del espectáculo deportivo.

En este ámbito se ha enfocado la investigación a aspectos como el comportamiento de los espectadores, seguidores, y aficionados con extensión a periodistas del deporte y medios masivos de comunicación.

##### 2.- Psicología del arbitraje y juicios deportivos.

Las investigaciones en esta área se enfocan al estudio de una de las funciones más características del deporte como es la de juzgar la ejecución de los atletas y la de arbitrar entre los deportistas en el terreno de juego.

### 3.- Psicología de la dirección de entidades deportivas.

De acuerdo con Riera (1985), es de las áreas menos estudiadas, pero de vital importancia para el deporte, ya que tiene que ver con las organizaciones, comités, federaciones nacionales e internacionales, y asociaciones que determinan, reglamentan y supervisan el deporte.

### 4.- Psicología del entrenamiento deportivo.

Se entiende por entrenamiento deportivo la situación de enseñanza-aprendizaje en donde el atleta se prepara para la competencia. De acuerdo con Riera (1985), el entrenamiento deportivo es: " el periodo anterior a la competencia en el que de una manera sistemática y programada, los deportistas se preparan para competir, bajo la dirección del entrenador " (pág. 108).

Para Matveev (1977), dicha preparación se compone de varias instancias:

a) preparación física: tiene que ver con buscar la forma deportiva del atleta: elevar al máximo sus aptitudes de fuerza, velocidad, resistencia, y movilidad. Además, programar su calendario de entrenamiento buscando llegar a la cúspide de su forma deportiva justo en el momento de la competencia. De acuerdo con Matveev, la preparación física se caracteriza por las sobrecargas físicas que influyen sobre las propiedades morfológicas y funcionales del organismo y que encaminan con ello su desarrollo físico. Matveev asegura que: "la preparación física es uno de los aspectos fundamentales del contenido del entrenamiento deportivo" (pág. 234)

B) preparación técnica-táctica: es el estadio en el que el atleta elabora conjuntamente con su equipo y entrenador su estrategia: jugadas de pizarrón, trabajo defensivo u ofensivo y todos aquellos detalles relacionados con la planeación intelectual de una competencia.

La Psicología en el ámbito del entrenamiento busca desarrollar estrategias que permitan al atleta alcanzar los objetivos de cada sesión de entrenamiento. Además la Psicología del entrenamiento no se limita solamente a las relaciones entre atletas, entrenadores, técnicos y directivos en las sesiones de entrenamiento, sino que también abarca las concentraciones, transportaciones y campamentos de preparación.



5.- Psicología de la competencia deportiva: con respecto al ámbito de la competencia deportiva, esta es definida por Riera ( 1985 ) como: el eje central alrededor del cual gira toda la actividad deportiva... Puede haber actividad física sin competición, pero no puede haber deporte sin ella, evidentemente, el deporte no es solamente competición, pero si les sacamos las reglas y las normas de como competir, poco queda de él. " ) Pag. 88

En efecto, la competencia es la situación en la cual el atleta aplica lo aprendido en el entrenamiento y la efectividad de este en la preparación física (fuerza, velocidad, resistencia), en la preparación técnica y táctica, y desde luego, en la preparación psicológica.

De acuerdo con Buceta (1991), en la competencia, la Psicología Cognitiva-conductual contribuye a que el atleta se encuentre en las mejores condiciones físicas y cognitivas, con su organismo perfectamente preparado para rendir al máximo, lo cual demanda niveles óptimos de tensión muscular, y activación general, además, máxima concentración en las tareas a realizar y un elevado grado de autoconfianza.

Estos son los cinco ámbitos deportivos en los que ha intervenido la Psicología cognitivo-conductual. Sin embargo, debido al objetivo de la presente investigación, nos enfocaremos básicamente a los ámbitos de entrenamiento y competencia deportiva.

Con base en lo expuesto sobre estos dos ámbitos deportivos podemos observar que son extremos de un continuo, es decir, se encuentran muy relacionados: sin un buen entrenamiento, no hay una buena competencia.

Ahora que tenemos una visión general de como aborda la Psicología cognitivo-conductual los ámbitos deportivos y en especial los de entrenamiento y competencia, debemos hacer un análisis específico del ejercicio con pesas y su relación con los ámbitos mencionados.

### 3.2 Entrenamiento y competencia en el ámbito de ejercicios con pesas

#### 3.2.1 Antecedentes del entrenamiento con pesas

El entrenamiento con pesas es una actividad física que en la actualidad es una de las más realizadas a nivel mundial, ya que para practicar este ejercicio existen desde gimnasios rudimentarios (es decir, barras de cemento, mancuernas de acero colado, bancos de madera, ) hasta los más sofisticados (Equipo computarizado, discos y barras magnéticas, sistemas de video y sonido, de la más alta calidad).

Independientemente de lo anterior, esta actividad en los últimos tiempos a terminado con mitos que en el pasado alejaba a la gente de los gimnasios de pesas: algunos de estos mitos eran:

"El entrenamiento con pesas es solo para los hombres"

Cuando las primeras mujeres comenzaron a entrenar con pesas y se dieron cuenta que alcanzaban los más altos ideales de belleza corporal, este mito desapareció, y hoy en día existen en los gimnasios proporciones similares de hombres y mujeres entrenando.

"Cuando se entrena con pesas, la gente no crece"

Este mito ha desaparecido gracias a la información proveniente de estudios de Medicina deportiva. Ramos (1986) manifiesta que la talla de las personas en gran proporción está determinada por factores genéticos y la proporción restante se determina por el nivel de estimulación física que el organismo recibe.

Castelli (1982), afirma que la actividad física en particular la que se realiza con peso estimula el sistema glandular, el cual desarrolla la masa ósea y muscular a su máximo potencial. Por lo tanto la actividad física con pesas no provoca una talla pequeña (Shankman, 1991).

Los anteriores mitos son una pequeña muestra de una gamma que existía, y que en la actualidad cada día desaparecen más, por ejemplo el siguiente mito:

" Los deportistas de basketbol, voleibol, gimnasia, etcétera., no pueden practicar ejercicios con pesas porque pierden rapidez"

Este último mito en la actualidad es completamente descalificado. Los países que en la actualidad son potencia deportivas, en todos sus deportes incluyen en sus programas ejercicios con pesas encontrando excelentes resultados.

(Glum, 1989)

### 3.2.2 Modalidades de entrenamiento con pesas

El entrenamiento con pesas tiene diversas modalidades, la más difundida es el fisicoconstructivismo, sin embargo existen otras modalidades no menos importantes:

#### 3.2.2.1 Halterofilia, movimientos, entrenamiento y competencia

La Halterofilia es el deporte olimpico que se realiza con barras discos de acero colado (20 kg).

Esta modalidad es la más antigua, y es en la que los países Europeos son especialistas.

Este deporte incluye dos modalidades: Envión y arranque.

El Envión consta de dos movimientos: el pesista, con las palmas de las manos toma la barra colocada frente a sus piernas y de un sólo intento la lleva a la altura de los hombros, flexionando las piernas en desplante o en sentadilla. La barra permanece inmóvil haciéndola descansar sobre las clavículas, el pecho, y los brazos flexionados, a la señal reglamentaria, ahora sin flexionar piernas la eleva a una posición tal, que los brazos quedan extendidos verticalmente hacia arriba.

El arranque consiste en levantar las pesas de un sólo impulso desde la plataforma hasta la posición vertical de los brazos, flexionando las piernas en desplante o squat haciendo pasar la barra en un movimiento continuo a lo largo del cuerpo. El giro de las muñecas se debe efectuar en el momento en que la barra sobrepasa el nivel de la cabeza.

Entrenamiento y competencia:

El entrenamiento en halterofilia se realiza en base a los movimientos descritos. Series de repeticiones y por pesos.

La competencia se realiza en un escenario de 4m por lado y consiste en levantar la barra a cuyos extremos se colocan disco que permiten diversas magnitudes de carga. Existen tres intentos por cada modalidad, se toma como válido el intento con mayor peso (Tovilla, 1968)

### 3.2.2.2. Levantamiento de poder, movimientos, entrenamiento y competencia.

#### Movimientos:

El levantamiento de poder es un deporte que comprende tres ejercicios básicos: levantamiento de pecho (bench press), sentadilla completa (Squat) y peso muerto (Dead Weight).

El ejercicio de Bench press es un ejercicio en el cual el atleta se tiende sobre un banco paralelo al piso boca arriba, toma la barra con sus manos y realiza un movimiento descendente-ascendente con el máximo peso.

La sentadilla es el ejercicio en el que el atleta coloca la barra sobre sus hombros y realiza un movimiento de descenso-ascenso siempre con su cuerpo erecto.

Finalmente, el peso muerto es el ejercicio en que el atleta de posición de pie toma la barra con sus manos e inclina su cuerpo superior al frente, regresando posteriormente a la posición original.

#### Entrenamiento:

Se realizan los movimientos mencionados con cargas pesadas y se complementa el entrenamiento con ejercicios especializados para hombros, brazos, cintura, y piernas.

#### Competencia:

En la competencia se realizan los tres movimientos descritos en tres oportunidades, se suman los máximos tonelajes, y triunfa el atleta que suma mayor cantidad de peso total.

### 3.2.2.3. Fiscoconstructivismo, movimientos, entrenamiento y competencia.

Sí en las otras modalidades el parámetro para ganar era el levantar el mayor tonelaje, en el fiscoconstructivismo no es así. En esta especialidad el criterio para ganar es la definición, simetría y masa muscular del cuerpo, el atleta que reúna estas tres características de manera óptima, es el ganador.

Movimientos:

Existen dos tipos de movimientos en esta especialidad:

Entrenamiento:

Son movimientos que se realizan con mancuernas, barras, poleas, aparatos, ligas, cuyo fin es ejercitar cada músculo del cuerpo para que alcance su máximo potencial de volumen, definición y simetría. De esta manera existen movimientos específicos para piernas, abdomen, cintura, pectorales, dorsales, deltoides y brazos.

Competencia:

Los movimientos que se ejecutan son con el fin de mostrar la musculatura del cuerpo y se ajustan a una rutina establecida que generalmente se acompaña de música. La competencia se realiza por categorías.

El auge del entrenamiento con pesas ha traído también el interés de diversas ciencias aplicadas al deporte que contribuyen a la optimización de resultados en este deporte. Una de las ciencias aplicadas que ha contribuido enormemente en este ámbito es la Nutriología (Camacho, T y Romero, G., 1991), la Medicina, la Ingeniería, la Química, entre otras. Sin embargo, la investigación Psicológica en este ámbito

es prácticamente nula.

Pese a lo anterior, revisaremos ahora investigaciones desde el enfoque cognitivo-conductual en los ámbitos de entrenamiento y competencia en el deporte, ya que de alguna manera comparten un común denominador con la actividad física de entrenamiento con pesas.

### 3.3 Implementación de técnicas provenientes del condicionamiento operante

Las técnicas derivadas de la teoría operante han sido ampliamente utilizadas en el terreno deportivo y más aún en los ámbitos de entrenamiento y competencia deportiva.

En los siguientes renglones expondremos investigaciones en las que se han utilizado estas técnicas. Comenzaremos por la técnica de reforzamiento:

#### 3.3.1 Reforzamiento.

La aplicación de la técnica de reforzamiento la podemos observar en las siguientes investigaciones.

Komaki y Barnett (1977) trabajaron con un equipo de fútbol americano en la implementación del reforzamiento en el entrenamiento y competencia deportiva; en jugadas de tipo ofensivo, contingente a éstas, se aplicaba reforzamiento social de manera sistemática a corredores y mariscal de campo. El resultado de esta investigación mostró el incremento en conductas de pase "profundo" completas.

Ferrara (1984), se interesó en investigar como las técnicas de Psicología conductual - en particular las de la teoría operante - pueden incrementar el desempeño deportivo de equipos de baloncesto. Se reforzaron conductas específicas del deporte como lo son:

- 1.- Asistencia a entrenamientos
- 2.- Puntualidad
- 3.- Uniforme
- 4.- Ejecución correcta de calentamiento
- 5.- Bote correcto del balón
- 6.- Pases
  - 6.1 De pecho
  - 6.2 Por arriba de la cabeza
- 7.- Entradas a la zona de enceste
- 8.- Enceste.

En esta investigación se utilizaron reforzadores sociales ("felicidades, bien hecho.") y materiales (playeras, trofeos.). Dichos reforzadores se aplicaron de manera contingente a la presentación de la conducta deseada (por ejemplo: llegar temprano, portar el uniforme, realizar correctamente el calentamiento, etcétera.). Además, su aplicación fue sistemática, es decir, se administraron bajo un programa de reforzamiento.

### 3.3.2 Manejo de contingencias.

La técnica de manejo de contingencias implica la administración sistemática de reforzadores bajo un programa de reforzamiento para alcanzar un nivel de respuesta.

En la investigación de Ferrara (1984) los reforzadores se administraron bajo un programa de reforzamiento continuo (rfc) en las primeras quince sesiones con el fin de que los deportistas adquirieran un nivel estable de conductas básicas del baloncesto - las ocho conductas mencionadas - por ejemplo: la conducta de encestar era reforzada inmediatamente después de su ejecución con un reforzador material. La conducta de ejecución correcta del calentamiento así mismo también era reforzada socialmente.

Después de las primeras quince sesiones se aplicó un programa de reforzamiento razón fija cinco (rf5), el cual implicaba que la administración de los reforzadores cada cinco respuestas; por ejemplo, bajo este programa, la conducta de encestar solo era reforzada cada 5 encestes.

Los resultados de esta investigación muestran como el equipo de baloncesto que estuvo bajo los programas de reforzamiento rfc y rf5 incremento su desempeño en las ocho conductas a diferencia del grupo control, que estuvo bajo condiciones normales de entrenamiento.

### 3.3.3 Aprendizaje por aproximaciones sucesivas.

Un procedimiento más utilizado en la investigación de Ferrara (1984) fue el aprendizaje por aproximaciones sucesivas. Se describe el procedimiento de esta técnica de la siguiente manera:

- 1.- Enunciar claramente en que consiste la conducta que se va a aprender en forma de objetivo.
- 2.- Comprobar el dominio de habilidades precurrentes, es decir, de las habilidades que se requieran para poder aprender la nueva habilidad. Si el atleta no las posee, se tendrá que trabajar para que las adquiera.
- 3.- Establecer pasos sucesivos que se aproximen a las conductas que se van a aprender.
- 4.- **Reforzar positivamente** cualquier mejora en el aprendizaje y **extinguir** los errores o repeticiones de pasos ya aprendidos.

Este procedimiento queda ejemplificado en la investigación de Buceta (1986a) quien trabajó con una basquetbolista en la ejecución de un tiro de gancho. Primero se delimitó claramente la conducta a ejecutar, la cual era el tiro de gancho por arriba de la cabeza; posteriormente se analizaron las características del tiro y las habilidades precurrentes que necesitaba la jugadora para realizarlo (control del balón, efecto de giro inverso al lanzarlo, técnica general). Ya que lo dominaba, se siguió esta estrategia progresiva para alcanzar el objetivo planeado:

1.- Práctica diaria del tiro de gancho para mejorar la habilidad y aumentar la confianza de la jugadora en ese movimiento.

2.- Delimitación de estímulos en cuya presencia debería utilizarse el tiro de gancho ( inicialmente solo un estímulo: cuando recibía la pelota de espaldas al tablero en la posición de poste y con su defensa atrás )

3.- Delimitación de objetivos progresivos para la puesta en práctica del tiro de gancho, primero: se utilizaría el tiro de gancho en presencia del estímulo acordado en entrenamientos de juego tres contra tres, segundo: en entrenamientos de juego en situaciones cinco contra cinco, tercero: en series de partidos amistosos internacionales de menor importancia, cuarto: torneo internacional de mayor trascendencia, y quinto: en un campeonato a nivel continental.

4.- Utilización de contingencias positivas y negativas (reforzamiento ) según la ejecución o no ejecución, respectivamente del nuevo movimiento cada vez que se presentaba el estímulo acordado para la ejecución del gancho, si este se producía se asignaba un punto positivo y si por el contrario no se producía se le anotaba un punto negativo. Estos puntos eran canjeados posteriormente por consecuencias agradables o desagradables para la jugadora.

La implementación de esta técnica, de acuerdo con Buceta (1986a), permitió el aprendizaje de una nueva habilidad en el repertorio conductual de la jugadora y además la ejecución de la nueva conducta en competencias de alto nivel.

#### 3.3.4 Modelamiento.

En la investigación de Ferrara (1984) podemos observar también de manera clara el procedimiento que siguió para aplicar la técnica de **modelamiento**:

1.- En el inicio, el atleta no ejecuta ninguna respuesta, solo observa al modelo

2.- No experimenta directamente la **contingencia**, en cambio la observa en el modelo.



### 3.4 Implementación de técnicas provenientes del contracondicionamiento

#### 3.4.1 Entrenamiento en relajación muscular progresiva

Existe una amplia evidencia de que la competencia deportiva puede producir altos niveles de ansiedad en los participantes, lo suficientemente intensa como para provocar desorganización en la actuación deportiva. Entrenadores y Psicólogos del deporte se comienzan a dar cuenta que la competencia atlética genera niveles excesivos de ansiedad que disminuyen el desempeño deportivo.

Diversas investigaciones como las de Scanlan y Passer (1979) han puesto de manifiesto que alrededor de un 20 % de jugadores de futbol americano informaron haber experimentado niveles de ansiedad antes de los partidos.

Peirce (1980), manifestó que el 31% de deportistas en activo y un 50% de atletas retirados manifestaron que la ansiedad les había impedido en ocasiones rendir en el deporte según sus capacidades reales.

Algunas investigaciones más han demostrado los efectos negativos de la ansiedad excesiva sobre el desempeño deportivo. Winter (1982) a través de varias encuestas encontró que más del 40% de una muestra de deportistas en competencia habían experimentado altos niveles de ansiedad asociados al rendimiento atlético.

Existen muchas investigaciones que se han enfocado a estudiar los efectos de la relajación progresiva y el desempeño deportivo, y lo han hecho por medio de estudio de casos. Winter (1982), por ejemplo, reportó que corredores de velocidad de la universidad del estado de San José (Estados Unidos) habían roto 37 récords mundiales implementando la relajación progresiva dentro de sus programas de entrenamiento. Además, Nideffer y Deckner (1970) reportaron un estudio de casos en el cual la relajación progresiva fue usada para incrementar el desempeño de tiradores.

Algunos otros estudios han investigado la relación entre entrenamiento sistemático en relajación progresiva en la reducción de ansiedad competitiva y el posterior desempeño atlético encontrándose resultados satisfactorios.

En su investigación, Winter utilizó el siguiente procedimiento de relajación: el entrenador asesorado por el psicólogo, daba las siguientes indicaciones a sus atletas quienes se encontraban en posición decúbito dorsal.

Les pidió a los sujetos que cerraran sus ojos y respiraran profundamente varias veces inhalando por la nariz y exhalando el aire despacio; continuo pidiéndoles a los participantes que doblaran la mano izquierda hacia atrás, con los dedos extendidos, como si intentaran tocar el antebrazo, se mantenían así durante unos segundos intentando sentir la máxima tensión.

Después se libera la tensión, permitiendo que la mano vuelva a la posición original. Se hacía notar la diferencia entre la tensión y la relajación. Después de una pausa de 20 segundos, se tensaba de nuevo la mano como la vez anterior, se relajaba y se hacía otra pausa de 20 segundos. La secuencia se repitió tres veces más.

Los grupos musculares que se trabajaron en el siguiente orden fueron:

- 1.- Mano derecha e izquierda, antebrazos y bíceps (10 minutos)
- 2.- Piernas y pies (10 minutos)
- 3.- Musculos de la cabeza, cara, cuello, hombro
- 4.- Tórax, abdomen, región del estómago y espalda (10 minutos)

Una vez que los sujetos dominaron esta técnica (3 semanas) fueron entrenados en relajación pasiva, la cual consiste en conseguir la relajación directamente sin necesidad de tensar los musculos. De las dos fases (tensión - relajación) se prescinde de la primera pasando directamente a la relajación en el momento de la competencia.

Nideffer y Deckner (1970) reportaron un estudio de casos en el cual la relajación progresiva fue usada para incrementar el desempeño de tiradores.

Kukla (1976), por ejemplo, encontró que jugadores de béisbol de preparatoria recibieron entrenamiento en relajación progresiva y experimentaron bajos estados de ansiedad y altos porcentajes de bateo en comparación con el grupo control que no recibió el entrenamiento en relajación. De igual manera, Lanning y Hisanaga (1983) estudiaron a voleibolistas de preparatoria a quienes se les adiestró en entrenamiento en relajación progresiva y encontraron bajos niveles de ansiedad de competencia y alto nivel de servicios, en comparación con el grupo control.

En base a lo anterior nos damos cuenta de la efectividad del entrenamiento en relajación progresiva como instrumento para reducir niveles de ansiedad en competencia deportiva y por consecuencia aumentar el desempeño atlético.

### 3.4.2 Entrenamiento en asertividad.

Investigaciones de la aplicación del entrenamiento en asertividad en los ámbitos de entrenamiento y competencia deportiva son escasas.

Este hecho se debe probablemente a la antigua concepción de que en el entrenamiento y competencia se hace lo que el entrenador dice y no se le cuestiona, ni desobedece.

Sin embargo esta concepción ha demostrado que en el deporte actual no es funcional, ya que el trabajo en equipo con la participación de cada uno de sus miembros en armonía es la

base de un buen desempeño deportivo.

Un elemento indispensable para dicha armonía en el equipo es la comunicación funcional, es decir, una comunicación asertiva: que sea clara, objetiva, y honesta.

Una investigación realizada en el ámbito deportivo en el aspecto de la comunicación fue la realizada por Dyer (1976) investigo la retroalimentación verbal que brindaban los entrenadores a sus deportistas. Observo que con frecuencia la retroalimentación enviada carecía de relación con la conducta realizada.

Milles (1982), se interesó en dar entrenamiento en asertividad a instructores deportivos, encontrando resultados muy favorables.

Christina & Corcos (1988) investigaron como optimizar la retroalimentación que brindan los entrenadores a sus deportistas. En su estudio remarcaron tres aspectos fundamentales que debe contener una retroalimentación efectiva:

- a) La retroalimentación recompensa la conducta realizada
- b) La retroalimentación perfecciona la ejecución atlética
- c) La retroalimentación optimiza la relación con el deportista.

Por su parte, Gordon (1974), estudio otro componente de la asertividad, el cual es el escuchar "efectivamente". Propuso la "escucha activa", la cual implica el parafraseo del mensaje que se va escuchando. Cuando un entrenador escuchaba a un atleta, trataba de parafrasear resumiendo fragmentos de la conversación.

Finalmente, Silva, J (1980) se interesó en investigar la conducta agresiva en el deporte y como una conducta asertiva puede optimizar la ejecución deportiva.

### 3.5 Implementación de Técnicas Cognitivas

Investigaciones de Psicología cognitiva-conductual en los ámbitos de entrenamiento y competencia deportiva se han realizado con alta frecuencia, sin embargo, estudios en los que se haya aplicado la reestructuración cognitiva en estos ámbitos, es menos frecuente. Sin embargo, encontramos las investigaciones realizadas por Buceta (1988a): el intervino en el aspecto de modificación de cogniciones. En su investigación, un jugador de tenis de alto rendimiento no progresaba en su programa de entrenamiento deportivo debido a cogniciones (pensamientos) que interferían en su ejecución. Dichas cogniciones eran las siguientes: "este movimiento no es el correcto", "así, nunca le daré a la pelota" y, "nunca podré lograrlo".

La modificación de dichas cogniciones se llevó a cabo siguiendo este procedimiento:

- 1.- Admitir todas las creencias de tenista como hipótesis que deben ser comprobadas o rechazadas por evidencia empírica.
- 2.- Acordar un periodo de prueba para buscar dicha evidencia.
- 3.- Discutir finalmente las hipótesis a la luz de la evidencia encontrada.

El resultado de esta reestructuración cognitiva en el ámbito de entrenamiento deportivo, logró que el sujeto adquiriera un nuevo hábito. Gracias a la aplicación de esta estrategia, el atleta logró dominar una nueva habilidad que le permitió junto a otros aspectos - por ejemplo, condición física - optimizar su rendimiento atlético.

En otra investigación realizada por Silva (1982) se aplicó la técnica de reestructuración cognitiva con un atleta. Se planearon dos fases de intervención:

#### a) Fase de Identificación.

La fase inicial de la intervención cognitiva se enfoca a identificar episodios cognitivos que se asumen como responsables de las respuestas inapropiadas. El deportista es cuestionado para identificar en detalle los problemas específicos que se busca modificar.

En este estudio, donde se trabajó con un basquetbolista, se dialogó con él sobre su tiro de castigo, el cual le estaba causando problemas al equipo en situaciones de competencia.

Se le cuestionó sobre la cadena de pensamientos y movimientos que hacía antes de tirar el balón a la canasta. De esta situación se observó que el atleta se precionaba así mismo antes de hacer su tiro diciendo repetidas veces las palabras: "concentración, concentración", y conforme se tardaba más en hacer su tiro mas aumentaba la frecuencia con que se repetía esa secuencia.

De acuerdo con Silva (1982) en esta fase se debe identificar en el atleta tres segmentos articulados de conducta: el primero se refiere a que el sujeto delimite las situaciones en que se presentan las cadenas de pensamiento ha modificar: cuando inicia (en que situación, juego o movimiento) y cuando termina. En este estudio, la cadena de pensamientos se inicia desde el silvatazo del árbitro (indicando el faúl) hasta que el balón es recuperado por el equipo.

En el segundo segmento el atleta tiene que identificar y describir las verbalizaciones encubiertas e imágenes que experimenta antes, durante y después de la conducta. Se le pide que ponga especial atención a estos pensamientos durante este intervalo conductual, y que registre en una bitácora esta información, tanto en prácticas como en juegos.

En el tercer segmento el atleta con la información de su bitácora analiza y discute sus cadenas de autoverbalizaciones identificando los cuadros emocionales que estas provocan (fatalismo, derrotismo, fracaso).

B) fase de reestructuración cognitiva.

Una vez que el atleta detecta la cadena de cogniciones o pensamiento que esta interfiriendo en su desempeño deportivo, se emprende un proceso de cambio de actitud. El atleta empíricamente investiga porque determinada cadena cognitiva le es inapropiada y las consecuencias negativas que le ha ocasionado en el pasado. Durante esta fase el atleta necesita personalmente convencerse de que estas imágenes o pensamientos deben ser reemplazados por cogniciones mas apropiadas o productivas. En el presente estudio, se analizó la bitácora junto con el atleta y al mismo tiempo que el repetía las palabras "concentración" se detectó que tenía una cognición en la que se repetía la cadena "siento presión" que el experimentaba al tener el balón en la posición de tiro de castigo y que este pensamiento podría engendrar desconcentración.

Otro aspecto analizado fue que entre mas tiempo el tenía el balón en sus manos antes de realizar el tiro y desde que silvaba el arbitro el faul, mayor era su pensamiento de "sentirse presionado".

La reestructuración cognitiva se centró en sustituir este pensamiento disfuncional.

El primer experimento empírico que se efectuó fue que el atleta en un gimnasio vacío lanzara diez tiros de castigo, él solo tomaba el balón, hablaba para relajarse y disparaba, lo anterior se repitió en una segunda ronda de diez tiros. Anotó dieciocho de veinte tiros. Se le preguntó que diferencia había entre lanzar un tiro de castigo en un gimnasio vacío y otro en situación de juego, el contesto: "aquí, no tengo presión, pero en un juego, es diferente, allí si hay presión". Aceptó que en una situación de juego el marcador lo presionaba ".

Establecido lo anterior, se le sugirió sustituir el pensamiento de " siento presión " por "confió en mi habilidad para encestar". También incrementó el número de tiros de castigo en su entrenamiento implementando la nueva cognición. Aunado a lo anterior se sugirió que al tirar pensara en el gimnasio vacío y el marcador sin funcionar.

Esta nueva cadena de cogniciones se puso primero en práctica en el gimnasio vacío por algunas sesiones, posteriormente en juegos de práctica, después en juegos escolares, y por último en juegos de competencia.

Los resultados mostraron un incremento en la productividad del atleta: múltiples medidas de desempeño del basquetbolista mostraron que después de cuarenta días de implementación y transición su porcentaje aumento de 53.85% A 74.91%

### 3.6 Participación del entrenador deportivo en investigaciones con la implementación de técnicas de Psicología cognitivo-conductual.

Se han realizado investigaciones en las que el entrenador deportivo ha utilizado estrategias de la Psicología cognitivo-conductual para contribuir a mejorar el desempeño deportivo de los atletas con la asistencia y capacitación del Psicólogo del deporte: en una investigación realizada por Smith, Smoll, y Curtis (1979) se observó como ha menudo los entrenadores deportivos dan instrucciones poco claras a sus atletas, castigan verbalmente, y casi nunca alaban, lo cual tiene como resultado una actitud negativa de los atletas hacia el entrenador, hacia los compañeros de equipo y hacia si mismos, lo cual a su vez, contribuye a un rendimiento deportivo inferior al deseado. En base a lo anterior se han realizado investigaciones como la de Allison y Avllon (1980) la cual consistió en observar la manera en que los entrenadores dan instrucciones a sus deportistas de tenis, gimnasia, y futbol americano. Participaron dos grupos, uno constituido por entrenadores los cuales daban instrucciones a la manera tradicional, es decir, como ellos siempre lo habían hecho (grupo a). El otro grupo (b) se instruyó en las siguientes habilidades conductuales:

- a) uso sistemático de instrucciones verbales y retroalimentación
- b) reforzamiento negativo y positivo
- c) tiempo fuera.

Los resultados mostraron que el grupo b fue el que mejores resultados dio en los tres deportes. En el fútbol americano la ejecución de bloqueo incremento de 5% a 51.3%. Las ejecuciones en gimnasia incrementaron de 2.7 % A 52.6 %. En el tenis la ejecución correcta incremento mediante el entrenamiento conductual de 6% a 57%. Los autores de esta investigación concluyen que la capacitación de los entrenadores en técnicas de psicología cognitiva-conductual tuvo éxito, el cual se reflejó en la ejecución de los atletas.

Kusulas (1984) trabajó con un equipo de basketbolistas aplicando procedimientos conductuales al equipo por medio de su entrenador, a quien se capacito en cada uno de dichos procedimientos. Los resultados de esta investigación muestran el incremento en la ejecución del equipo.

Ferrara (1985) también trabajó con un equipo de basketbolistas aplicando técnicas conductuales en la ejecución de tiros de castigo y participo el entrenador como mediador entre el psicólogo y el equipo. Se observó que la ejecución de los tiros de castigo se incremento con la utilización de las técnicas conductuales.

Una investigación más sobre instrucción de entrenadores en técnicas conductuales fue la realizada por Hans Van Der Mars (1991) quien trabajó con 12 arqueros de alto rendimiento y sus entrenadores. Después de capacitarlos en retroalimentación se encontró que la retroalimentación positiva por parte de los entrenadores a sus atletas era correlacionalmente positiva y significativa con el incremento del desempeño de los arqueros.

La idea de que el entrenador deportivo aplique técnicas cognitivo-conductuales asesorado por el psicólogo del deporte no es nueva y así lo demuestran las investigaciones mencionadas. Además, numerosos autores como: García y Caballero (1979), Riera (1985), Ribes (1986), Martens (1987), Buceta (1991), Gonzalez (1992), y Couracuael (1993) coinciden en señalar que la función del Psicólogo debe ser mas indirecta capacitando a los paraprofesionales o personas mas cercanas a los sujetos para que sean ellas las que lleven a cabo las acciones pertinentes, aunque sin detrimento de la participación específica del Psicólogo.

El Psicólogo deportivo no debe ser un mero aplicador de recetas psicológicas terapéuticas, destinadas a solucionar problemas. Por el contrario, es imprescindible su solida formación teórica y metodológica, y debe tener además un conocimiento profundo del deporte.

Lo anterior es justificación e intención de la presente investigación la cual es por medio de un taller, desarrollar habilidades de información y formación en técnicas de Psicología cognitiva-conductual para entrenadores de pesas.

# C A P Í T U L O 4

## I N V E S T I G A C I Ó N

### 4.1 MÉTODO

#### 4.1.1

- S U J E T O S:
- \*Participaron Siete entrenadores, seis de sexo masculino y uno de sexo femenino
  - \*Edad: Entre 19 y 25 años
  - \*Empleo: Todos trabajan como entrenadores de pesas en la modalidad de fisicoconstructivismo
  - \*Experiencia: Han trabajado en este ámbito de 3 a 7 años.
  - \*Nivel socioeconómico: medio
  - \*Estudios: Nivel Máximo preparatoria.
  - \*Forma en la que se enteraron del taller: Por medio de comunicación directa.
  - \*Dos de los sujetos no terminaron el taller; S<sub>6</sub> acudió a dos sesiones e informó que no asistiría más debido a una investigación que estaba realizando. S<sub>7</sub> dejó de ir en la segunda sesión y no se tuvo más información de ella.
  - \*Al finalizar el taller se les entregó un reconocimiento (anexo 27)

#### 4.1.2

#### MATERIALES:

- \*Una televisión de 21 pulgadas, marca SONY color.
- \*Una videocassettera VHS. Marca SONY.
- \*Videocassette con escenas de competencia, y entrenamiento. (anexos 20,21,22,23)
- \*Rotafolio y láminas.
- \*Instrumentos de evaluación. (Anexos 1,2, 3, 5, 6, 8, 9a, 11, 15, 17, 18, y 24.
- \*Instrumentos de ensayo estructurado (Anexos 4, 5a, 7, 9, 12, 14, 16, 18)
- \*Papelería

#### 4.1.3

#### SITUACIÓN :

El taller se llevó a cabo en el Gimnasio "Zorrilla's Gym" con dimensiones de 20m x 10m x 4 m. Luz artificial y condiciones de ventilación naturales, en horario de 14:30 - 16: 30.



4.1.4DISEÑO:

El diseño de la presente investigación es "O<sub>1</sub> - X - O<sub>2</sub>", es decir se aplica una evaluación al inicio de la intervención y otra al final (pretest-postest). Lo anterior con el fin de observar si el taller modificó el nivel de información que poseían los sujetos acerca de las técnicas cognitivo-conductuales a lo largo de la investigación.

La variable dependiente fue: La información sobre técnicas de Psicología cognitiva-conductual

Se aplicó la prueba no paramétrica " T de Wilcoxon " (Dixon, 1951) para analizar los resultados.

4.1.5PROCEDIMIENTO:

El taller tuvo una duración de 14 sesiones de dos horas cada una. Los objetivos, materiales, sujetos, experiencias de aprendizaje, evaluaciones y criterios de ejecución se encuentran especificados en el anexo 1

Sesión 1. "Evaluación Inicial"

En esta sesión se aplicó el "Instrumento evaluativo de repertorios cognitivo-conductuales para el entrenador de pesas" (anexo 1). Dicho instrumento buscaba identificar el nivel de información sobre técnicas de Psicología cognitivo-conductual con que contaba el entrenador.

En esta sesión se proyectó el video "El deseo de ganar" (anexo 20) en donde se muestra de manera general las características del deporte.

Sesión 2. "Introducción a la Psicología Cognitivo-conductual"

Se realizó una conferencia sobre los principios básicos de la Psicología Cognitivo-conductual. Se utilizó como material didáctico láminas y rotafolio. Posteriormente se realizó una plenaria. Para finalizar se aplicó el instrumento evaluativo "Principios básicos sobre Psicología Cognitivo-conductual" (anexo 2)

Sesión 3. " Introducción a las técnicas Operantes "

En esta sesión específicamente se habló sobre los soportes teóricos de la técnicas operantes se brindó un panorama general apoyándose el coordinador en rotafolio y láminas.

Se evaluó esta sesión con el instrumento evaluativo "Técnicas Operantes" (anexo 3).

Sesiones: 4, 5, 6 y 7. "Técnicas Operantes"

En conferencia plenaria, proyecciones (anexo 21) y ensayos estructurados se analizaron teóricamente y prácticamente las Técnicas operantes.

De cada técnica se analizó:

- Aspecto teórico
- Características
- Aplicación en el gimnasio
- Ventajas
- Limitaciones

Las Técnicas revisadas fueron:

- \*Reforzamiento
- \*Extinción
- \*Modelamiento
- \*Aprendizaje por aproximaciones sucesivas.

Para evaluar cada uno de estas sesiones se aplicaron instrumentos evaluativos (consultar anexos 5, 6, 8, y 9a)

Sesiones: 8 y 9 "Asertividad en el gimnasio"

En primera instancia se analizó el papel que juega la ansiedad en el deporte, como se aprende por medio de un procedimiento de condicionamiento, y también como se puede inhibir mediante un procedimiento de contracondicionamiento a través de la Asertividad. Se vinculo este conocimiento con situaciones reales en el gimnasio. Finalmente se realizaron situaciones estructuradas de ensayo de conductas asertivas. Se apoyaron estos temas mediante proyecciones (anexo 22), conferencias, plenarias, y ensayos estructurados. Para evaluar esta sesiones se utilizó el instrumento evaluativo "Técnica de entrenamiento en asertividad" (anexo 11)

Sesiones 10 y 11 "Relajación Muscular"  
Se brindó una conferencia sobre la relación entre asertividad y relajación muscular como procedimientos que inhiben estados de ansiedad por medio de un contracondicionamiento. Se aplicó el procedimiento grupalmente bajo el procedimiento de Martens(1987).

(anexo 24)

En plenaria se discutió su aplicación en el ámbito de entrenamiento con pesas y competencia. Para evaluar estas sesiones se aplicó el "instrumento evaluativo para la técnica de relajación muscular progresiva (anexo 15)

Sesiones 12 y 13 "Reestructuración Cognitiva"

En conferencia Introductoria se analizó la relevancia de las cogniciones en el comportamiento, y en el ámbito del deporte. Se marco la relevancia de los pensamientos automáticos negativos, como combatirlos y sustituirlos por pensamientos racionales.

- Sesión Plenaria
- Sesión de ensayos estructurados.
- Proyección de video (anexo 23)

Para evaluar estas sesiones se aplicó el "Instrumento evaluativo para la técnica de reestructuración cognitiva" (anexo 17).

Sesión 14 "Evaluación final"

El objetivo de esta sesión fue aplicar por segunda vez el "Instrumento evaluativo de repertorios cognitivo-conductuales para el entrenador de pesas" (anexo 1).

Esta segunda aplicación buscaba conocer si el taller contribuyó a que las habilidades de información y formación sobre técnicas de Psicología cognitiva-conductual aplicadas al ámbito de pesas, se vio optimizada en cada entrenador. Finalmente a cada entrenador se entregó un reconocimiento de participación.

## 4.2 RESULTADOS

Los resultados de las evaluaciones iniciales y finales de información sobre Técnicas de Psicología Cognitiva-conductual que se realizaron en esta investigación se observan en la tabla 1:

	PRETEST	TALLER	POSTEST
S <sub>1</sub>	46		96
S <sub>2</sub>	60		96
S <sub>3</sub>	67		92
S <sub>4</sub>	42		70
S <sub>5</sub>	21		75
PROM.	47		85

T A B L A 1  
Porcentaje de aciertos obtenidos por  
los entrenadores en la evaluación inicial y final

En esta tabla 1 se observa la ejecución de los sujetos en la evaluación inicial y final (Pretest-Posttest). Los puntajes en

la evaluación inicial, en promedio marcan el 47% de aciertos, y en la evaluación final 85%. de aciertos.

Con respecto a los resultados por sesión (anexos 1,2,3,5,6,8,9a,11,15,17,18, y 24) los podemos observar en la figura 1.

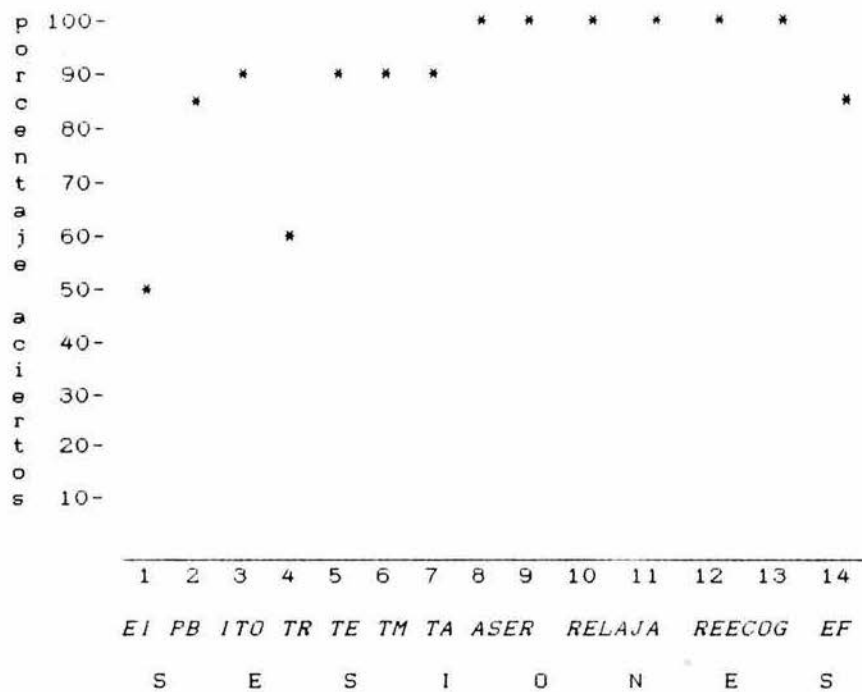


Figura 1. Porcentaje promedio de aciertos obtenidos por sesión

En términos generales los resultados observados en la figura 1 muestran una ejecución de los sujetos en el taller que va del 85% al 100%, excluyendo la evaluación inicial y la sesión 4 (Técnicas de reforzamiento TR)

En la primera sesión se observa la ejecución más baja de toda la investigación, es la evaluación inicial (47%).

En las sesiones Introdutorias ( 2 Principios básicos de Psicología y 3 Introducción a las técnicas operantes) se observa una ejecución alta.

Con respecto a las sesiones correspondientes a las Técnicas Operantes 5, 6 y 7 (Técnica de extinción, Técnica de modelamiento, y Técnica de aprendizaje por aproximaciones sucesivas) se observa una ejecución promedio alta, excepto por la sesión 4 ( Técnica de reforzamiento ) en la que se observa un porcentaje de aciertos bajo.

En las sesiones 9 - 13, que contemplan las sesiones de Asertividad, Relajación Muscular y Reestructuración Cognitiva se observan las ejecuciones más altas (100%) en promedio

Por último, en la sesión 14 (Evaluación final) se observa una ejecución de 85% de aciertos, por 47% de aciertos en la evaluación inicial. Esta diferencia se evaluó estadísticamente con la prueba "T de Wilcoxon" ( $Z = -0.226$ ,  $P < 0.05$ ) encontrando que la información sobre Técnicas de Psicología Cognitivo-conductual que poseían los entrenadores al inicio del taller fue significativamente diferente a la información que obtuvieron al término de éste.

Respecto a las observaciones cualitativas que se realizaron durante el taller en base a los autoreportes (anexo 13, 14a, 16a, 19) cabe hacer notar que existió una gran participación por parte de los 5 entrenadores que asistieron al taller.

De esta manera, los comentarios realizados en cada sesión aumentaron la riqueza de cada tema. Por ejemplo, en la Técnica de Aprendizaje por aproximaciones sucesivas, se propusieron cinco ejercicios más en los cuales era factible aplicar esta Técnica.

Por último es importante remarcar que el taller no sólo tuvo el carácter de informativo, es decir, que sólo se brindaban datos teóricos y metodológicos verbal y visualmente, sino que también tuvo aspecto formativo, esto es que cada técnica se vivenciaba por medio de situaciones estructuradas (ver anexos 4, 5a, 7, 8, 9, 12, 14, 16, 18).

En todas estas situaciones estructuradas se observó la participación de los entrenadores muy activa, y enriquecedora.

Se observó la aplicación de técnicas operantes en situaciones de aprendizaje, es decir, con los principiantes.

Los entrenadores aplicaban reforzadores de tipo social a cada ejecución correctamente realizada. Se notó que ellos tomaron en cuenta la relevancia de retroalimentar cada ejercicio.

La Técnica de Asertividad fue una de las más aceptadas, se actuaron situaciones de conflicto y confrontación en las que ellos implementaron la comunicación directa, clara y funcional.

La relajación fue implementada en el taller y se enteraron que es un procedimiento que se debe entrenar constantemente para alcanzar los máximos beneficios.

### 4.3 DISCUSIÓN

Los resultados indican una modificación significativa en la información acerca de las técnicas psicológicas provenientes del enfoque cognitivo-conductual que los entrenadores poseían antes y después del taller.

Se puede decir que se cumple el objetivo del presente trabajo, el cual era "por medio de un taller, brindar habilidades de formación e información a entrenadores de pesas, sobre Técnicas psicológicas del enfoque cognitivo-conductual a entrenadores de pesas".

Sin embargo es necesario realizar un análisis general.

A lo largo del taller se observa una ejecución estable que va del 85% al 100% de aciertos en cada evaluación, sin embargo en la sesión 1 y en la sesión 4 el desempeño es menor (47% en la primera y 60% en la cuarta). Con respecto a la primera sesión se puede argumentar que este bajo desempeño es hasta cierto punto explicable, ya que los entrenadores participantes no tenían información específica sobre los temas que se expusieron en el taller.

No obstante, en la sesión 4, la información ya se había brindado, y aun así el porcentaje de aciertos fue menor que en las otras sesiones.

Existen una posible explicación para este hecho: La evaluación realizada no fue congruente con la información expuesta en la sesión. Esta posible explicación se fundamenta en el hecho concreto de que en la sesión se hizo hincapié en aspectos prácticos del reforzamiento y en la evaluación se le dio mayor relevancia a aspectos teóricos.

Sin embargo, en la sesión cuatro, la información ya se había brindado, y aun así el porcentaje de aciertos fue menor que en las otras sesiones. Existe una posible explicación para este hecho: La evaluación realizada no fue congruente con la información expuesta en la sesión. Esta posible explicación se fundamenta en el hecho concreto de que en la sesión se hizo hincapié en aspectos prácticos del reforzamiento con terminos muy comunes, y en la evaluación se dio mayor énfasis a aspectos teóricos con terminos menos comunes a la población. Respecto al resto de las sesiones, estas se efectuaron como se habían programado (ver anexo 1), excepto en las sesiones de relajación muscular progresiva (sesiones 10 y 11) ya que en esos días se demolió una casa contigua al gimnasio donde se realizó el taller y este se tuvo que llevar a cabo en el jardín, no obstante los resultados no se vieron afectados (ver figura 1).



Es importante señalar que los cinco entrenadores participantes en el taller asistieron a todas las sesiones, acudieron puntualmente, así como participaron en las experiencias estructuradas. Lo anterior nos permite mantener que el taller fue aceptado por ellos.

Los resultados obtenidos son congruentes con los trabajos de Smith, Smoll y Curtis (1979), Allison y Ayllon (1980), Milles (1982), Kusulas (1984), Ferrara (1984) y Hans Van Der Mars (1991), en el sentido que estas investigaciones buscaban el brindar información y formación sobre tecnología cognitivo-conductual a entrenadores deportivos obteniendo resultados positivos.

La presente investigación coincide también con los trabajos de García y Caballero (1979), Riera (1985), Ribes (1986), Martens (1987), Buceta (1991) y González (1992) en el aspecto de la importancia de brindar información a los entrenadores deportivos ya que ellos se encuentran en contacto directo con los atletas y pueden implementar técnicas provenientes del enfoque cognitivo-conductual con el apoyo del Psicólogo.

Respecto a la utilidad de las Técnicas Cognitivo-conductuales en el ámbito de competencia y entrenamiento con pesas queda abierta la investigación a ese nuevo nivel, ya que existe amplia evidencia que la tecnología transmitida en la presente investigación a través del taller. (Técnicas Operantes, Técnicas provenientes del condicionamiento -asertividad y entrenamiento en relajación. Técnicas Cognitivas - Reestructuración cognitiva), en otros ámbitos deportivos ha sido efectiva (Técnicas operantes: Komaki y Barnett 1977, Fútbol Americano, Kusulas 1984, Ferrara 1984, Baskébol, Buceta 1988a, Tenis, Entrenamiento en Aserividad: Dyer 1976, Gimnasia, Silva 1980, Fútbol soccer, Entrenamiento en Relajación: Winter 1982, Velocistas, Reestructuración cognitiva: Silva 1982: Baskébol, etc.)

#### 4.4 CONCLUSIONES

El deporte es una actividad humana que se encuentra presente desde hace mucho tiempo. De hecho la actividad física, antecedente directo del deporte, se encuentra con el hombre desde su origen en la tierra (Masjuan 1980)

En México, también la actividad física nos acompaña desde la época prehispánica. Sin embargo, en la actualidad nuestro deporte se encuentra en una profunda crisis (Dictamen 1992). De acuerdo con González (1992), Buceta (1992), Ramírez (1992), las naciones que observan el ámbito deportivo desde una perspectiva multidisciplinaria en la actualidad son potencias atléticas y es esta perspectiva la única forma en que el deporte Mexicano puede salir de dicha crisis.

De hecho la participación de las ciencias aplicadas al deporte ya tiene un marco legal que brinda una estructura al deporte nacional (Ley de estímulo y fomento al deporte, 1992).

Sin embargo, el camino es largo, pero la comunidad deportiva cada vez toma más en cuenta la necesidad de la participación multidisciplinaria. Como ejemplo de lo anterior, en nuestra Universidad (Campus Iztacala) se llevó a cabo el "1er foro de Ciencias Aplicadas al deporte", evento que tuvo gran aceptación. (anexo 26)

De hecho, la presente investigación psicológica pretendió contribuir con esta visión multidisciplinaria desde un enfoque funcional y objetivo: El Cognitivo-conductual.

Es importante añadir que este trabajo, más que una contribución explicativa, hace una invitación a la investigación en el ámbito deportivo y en particular de competencia y entrenamiento con pesas.

De acuerdo con Riera (1985) algunas de las primeras investigaciones realizadas en los ámbitos deportivos cayeron en inconsistencias teóricas y metodológicas justificadas por la juventud de esta área de aplicación. Lo anterior dio a la comunidad deportiva una perspectiva distorsionada de los beneficios que puede aportar la Psicología al deporte. La presente investigación buscó ser coherente teórica y metodológicamente, y sobre todo brindar herramientas, prácticas, funcionales y objetivas a los entrenadores que participaron. Lo anterior es relevante para lograr la aceptación de nuestra ciencia por parte de la comunidad deportiva.

Aunado a lo anterior, es importante señalar que conforme la investigación sea más frecuente en el área deportiva y en la misma proporción práctica y funcional para el ámbito deportivo, se podrá aspirar a abrir más aún el campo profesional para el Psicólogo, que poco a poco va interviniendo con más periodicidad en el ámbito deportivo Mexicano.

Finalmente, la investigación psicológica en el ámbito deportivo retroalimentará el curriculum de la carrera de Psicología en el UNAM-Campus Iztacala, ya que la comunidad deportiva demanda la participación del Psicólogo como un elemento más, que vinculado con las ciencias aplicadas al deporte, contribuya a lograr el nivel deportivo que los Mexicanos merecemos.

## 4.5 BIBLIOGRAFÍA

- 1.-ALLISON, M. Y AYLLON, T. (1980). "Behavioral coaching in the development of skill in football, gymnastics, and tennis". Journal of applied behavior analysis. V.13. 297-314.
- 2.-BANDURA, A. (1969). Principles of Behavior Modification. New York. Holt-Rinehart.
- 3.-BECK, A. (1970) "Cognitive Therapy and the emotional disorders." Nueva York. McGraw Hill.
- 4.-BUCETA, J. (1988a) "Intervención comportamental para la puesta en práctica de nuevas habilidades técnicas : aplicación de un programa con un deportista de alto nivel" IV Congreso de la asociación española de terapia del comportamiento. (sin publicar). Gandia.
- 5.-BUCETA, J. (1991). en Buela- Casal "Manual de Psicología clínica aplicada" España. Siglo XXI.
- 6.-CAMACHO, T. Y ROMERO, G. (1991) "Conocimientos, mitos y creencias de la nutrición del deportista". Memorias del Primer Congreso universitario de investigación en Medicina del deporte. Dirección general de actividades deportivas y recreativas. UNAM.
- 7.- CASANOVA, M. (1993). Comunicaciones libres. Centro de Educación Continua de estudios superiores del deporte UNAM. 1- 28 Febrero.
- 8.-CASTELLI, H.J. (1982). Adecuación Física para el deporte I. Alto rendimiento. México. I.M.S.S.
- 9.-COLIN, L. (1987). "Programa para la formación de Atletas de Alto Rendimiento" Tesis licenciatura. UNAM-ENEPI.
- 10.-CHRISTINA, R. Y CORCOS, D. (1988). Coaches guide to teaching sport skill. Human Kinetics, Champaign, IL.
- 11.-DICTAMEN (1992). Comisión evaluadora de la participación del equipo olimpico mexicano en los Juegos Olímpicos de Barcelona.
- 12.-DIXON, W. (1951). Introduction to statical analysis. New York. McGraw-Hill. p. 105.

- 13.-DYER, W. (1976). Insight to impact Provo, UT.:Brigham University Press.
- 14.-FERRARA.S. (1984). " Efectos de reforzamiento en la practica deportiva". Tesis Lic. U.N.A.M. E.N.E.P.I.México.
- 15.-FERSTER.C Y SKINNER,B. (1957). Schedules of Reinforcement. New Jersey,Englewood Cliffs.
- 16.-GARCIA,D. " La investigación en Psicología aplicada al deporte.Un análisis bibliometrico de su información científica". Tesis Lic. U.N.A.M. Facultad de Psicología, México.
- 17.-GARCIA Y CABALLERO.(1979) Teorias del aprendizaje aplicadas al deporte. Dirección general de actividades deportivas y recreativas U.N.A.M. México.
- 18.-GOLDFRIED, M. Y DECENTECEO, E. (1974). "Systematic rational reestructuring as selfcontrol technique Behavior therapy V.5 pp. 247-254.
- 19.-GONZALEZ, J. (1992). Psicología y Deporte.Madrid. Biblioteca Nueva.
- 20.-GORDON,F (1974). Teacher effectiveness training . New York. Richmond.
- 21.-GUILLET, B. (1980). La historia del deporte". México. Oikos-tau.
- 22.-GLUM,G. (1989). "La rehabilitación con pesas". Revista Hercules Moderno.ano. VIII. No 196. pp. 62-64
- 23.-HANS VAN DER MARS. (1991). " Instrumentacion de la Relaiación en arqueros ". International Journal of the Sport psychology. Vol.2.
- 24.-HILGARD, J. (1966). Condicionamiento y aprendizaje. México.Trillas.
- 25.-KAZDIN,A.(1973). Behavior Modification Boston Houghton Mifflin.
- 26.-KELLER, F. (1987). La definición de la Psicología. México.Trillas.

- 27.-KOMAKI, J. Y BARNETT, F. " A Behavioral approach to coaching football". Journal of Applied behavioral Analysis. Vol. 7.
- 28.-KUKLA, K. (1976). The effect of progressive relaxation training upon athletic performance during stress. Dissertation abstracts international. 37. 6392.
- 29.-KUSULAS, T. (1984). Aplicación de algunos principios de análisis conductual en jugadores de Béisbol. Tesis Lic. U.N.A.M.-E.N.E.P.I
- 30.-LANNING Y HISANAGA. (1983). A study of the relation between the reduction of competition anxiety and an increase in athletic performance International Journal Sport Psychology. 14. pp. 219- 227.
- 31.-LAWTHER, D. (1978). Psicología del deporte y del deportista México. Paidós.
- 32.-LEY DE ESTIMULO Y FOMENTO AL DEPORTE. Cámara de diputados LV Legislatura. Diario oficial. 27 de Diciembre 1990.
- 33.-MAHONEY, M. (1983). Cognición y modificación de conducta. México. Trillas.
- 34.-MATVEIEV, L. (1977). Fundamentos del entrenamiento deportivo Moscú. Raduga.
- 35.-MASJUAN, J. (1980). El deporte y su historia. México. Uteha.
- 36.-MARTENS, R. (1987). Coaches guide to sport Psychology. Champaign, Illinois. Human Kinetics.
- 37.-MEICHENBAUM, M. (1987). Prevención y reducción del Stress. Madrid. Biblioteca de Psicología.
- 38.-MEICHENBAUM, M. (1988). Manual de inoculación del Estres. Ed. Madrid. Roca.
- 39.-MILLES, T. " Assetiveness Training for coaches: The issue of healthy communication between coaches and players. Journal of the sport psychology. 4. pp. 107- 114.
- 40.-NAVAS, J. (1987). Como tomar decisiones y solucionar problemas racionalmente. San Juan, Puerto Rico. Librotex inc.
- 41.-NIDOFFER Y DECKNER. (1970). "Case study of improve athletic performance following use of relaxation procedures. Perceptual and motor skill 30. pp. 821-822.

- 42.-ORLICK. T. Y PARTINGTON, J. (1982) "Mental Links excellence"  
The Sport psychologist.
- 43.-PREMACK. D. (1976). Intelligence in ape and man.  
New York. Halsted press.
- 44.-RAMIREZ. I. ( 1992) "El entrenamiento mental en México"  
Revista de la Sociedad Mexicana de Psicología del deporte. Año 3.No. 13. Nov-Dic.
- 45.-RIBES. E. Enseñanza, ejercicio e investigación de la Psicología. México. Trillas.
- 46.-RIBEIRO, D. (1975). Psicología del deporte y preparación del deportista. Buenos Aires. Kapeluz.
- 47.-RIERA. J. (1965) Introducción a la Psicología del deporte. España. Martinez Roca.
- 48.-RIM. D. (1987). Terapia de la conducta. Técnicas y Hallazgos empiricos. México. Trillas.
- 49.-RUDIK. I. (1976). Psicología de la Educación física y el Deporte. Buenos Aires. Stadium.
- 50.-SCANLAN, T. Y PASSER. M. (1979). "Source of competitive stress in young female athletes". Journal of the sport psychology. 1. pp. 151-159.
- 51.-SEYBOLD. A. (1974) Principios didácticos de la educación física Buenos Aires. Kapelusz.
- 52.-SHANKMAN. G. (1991). " Should adolescent Bodybuild ? "  
Muscle and fitness. Vol. 52. No.1 pp. 120-124
- 53.-SILVA, J. (1980). Assertive and agressive behavior in sport. Psychology of motor behavior and sport. Human Kinetics. Chanmpaing. pp. 199-208
- 54.-SILVA. J. (1982). Competitive sport enviroments. Performance enhancement through cognitive intervention. Behavior modification. 6. pp. 443-463.
- 55.-SINGER. R. (1980) Sport Psychology: an overview. en Riera ( 1985 ).
- 56.-SKINNER. B. (1937). en Catania "Investigación Contemporánea en Conducta Operante." México. Trillas, 1982

- 57.-SMITH,R. SMOLL. F. Y CURTIS. B. (1979). Coach effectiveness Training: A Cognitive behavioral approach to enhancing relation ship skill in youth sport coaches. Journal of the sport psychology,1. pp. 59- 75
- 58.-THOMAS.L. (1976). Psicología del deporte como disciplina científica y campo practico de aplicación. Bilbao. Desclee de Brower.
- 59.-THOMAS. A. (1982). Psicología del deporte. México. Trillas.
- 60.-TOVILLA. A.(1968). Manual deportivo olímpico México. Hispano Americana.
- 61.-UNESCO. EN VALENZUELA. G. "Las obras Olímpicas" Ed. Secretaria de Obras publicas. México D.F. 1976
- 62.-VANEK Y CRATTY. (1970). Psychology and the superior athlete. U.S.A. The Mcmill company.
- 63.-WINTER. J.(1982). "Programa de entrenamiento en relajación para velocistas" International Journal the sport psychology Vol.1.
- 64.-WOLPE. J. (1969). The practice of behavior therapy. Elmstord. New york.



A N E X O I

"TALLER DE TECNICAS DE  
PSICOLOGIA COGNITIVO-CONDUCTUAL  
PARA ENTRENADORES DE PESAS"

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE  
M E X I C O

"TALLER DE TECNICAS DE PSICOLOGIA  
COGNITIVA-CONDUCTUAL PARA  
ENTRENADORES DE PESAS"

Coordinador: PSIC. JOSE DE JESUS GUEVARA RODRIGUEZ  
(anexo 25)

# PROPÓSITOS GENERALES

Este taller tiene como finalidad adiestrar a entrenadores de pesas en técnicas de Psicología cognitiva-conductual, conforme a un programa de información y formación. Se pretende que, como resultado del taller, los entrenadores cuenten con elementos teóricos y prácticos que le permitan aplicar estrategias de Psicología provenientes de la teoría operante, contracondicionamiento, y técnicas cognitivas en situaciones específicas en un gimnasio de pesas.

Por otra parte, los entrenadores estarán en condiciones de determinar que tipo de técnica es aplicable a cada situación para incrementar el rendimiento de sus deportistas.

El taller esta destinado a instructores en ejercicio en gimnasios de pesas ya sea para especialidades de fisicoconstructivismo, levantamiento de poder y halterofilia. Para su realización, se ha preparado material informativo específico y se ha organizado una serie de sesiones con el fin de guiar y facilitar la participación de los entrenadores. La evaluación sumaria y su acreditación correspondiente se basan en el logro del 80% de los objetivos esenciales del taller.

## OBJETIVOS TERMINALES

Los entrenadores en el taller:

1. Enumerarán ventajas que brinda la aplicación de la Psicología cognitiva-conductual a escenarios de actividad física y deportiva.
2. Enlistarán las tres técnicas provenientes de la Psicología cognitiva-conductual aplicables a escenarios de entrenamiento con pesas.
3. Analizarán situaciones que se establezcan con sus deportistas en el gimnasio en las que sea pertinente la aplicación de determinada técnica de Psicología cognitiva-conductual.
4. Seleccionarán la técnica de Psicología cognitiva-conductual apropiada a situaciones específicas en el gimnasio de pesas.
5. Describirán la aplicación de las técnicas provenientes de la teoría operante en situaciones específicas en el gimnasio de pesas.
6. Describirán la aplicación de las técnicas provenientes del contracondicionamiento en situaciones específicas de entrenamiento y competencia en el gimnasio de pesas.
7. Describirán la aplicación de técnicas cognitivas en el gimnasio de pesas en situaciones de entrenamiento y competencia.

## CONTENIDO TEMÁTICO GENERAL

### I. Introducción a la Psicología cognitiva-conductual.

- 1.1 Orígenes
- 1.2 Supuestos Teóricos
- 1.3 Técnicas específicas

### II. Relación entre Psicología, actividad física y deporte.

- 2.1 ¿ Es importante el aspecto Psicológico en la actividad física y en el deporte ?
- 2.2 La preparación integral del deportista.

### III. Técnicas específicas de Psicología cognitiva-conductual.

#### 3.1 Técnicas provenientes del condicionamiento operante

- \* Reforzamiento
- \* Castigo
- \* Extinción
- \* Moldeamiento
- \* Modelamiento
- \* Manejo de contingencias

3.1.1 Aplicación de estas técnicas en el gimnasio de pesas.

#### 3.2 Técnicas provenientes del contracondicionamiento.

- \* Entrenamiento en asertividad
- \* Entrenamiento en relajación muscular progresiva

3.2.1 Aplicación de estas técnicas en el gimnasio de pesas

#### 3.3 Técnicas Cognitivas.

- \* Reestructuración cognitiva.

3.3.1 Aplicación de esta técnica en el gimnasio de pesas.

TALLER DE TÉCNICAS DE PSICOLOGÍA COGNITIVA-CONDUCTUAL PARA ENTRENADORES DE PESAS"

Sesión No.1 Presentación y Evaluación de los participantes

Objetivo específico: El participante determinará el nivel de información sobre Técnicas de Psicología Cognitiva-conductual que posee, mediante el "Inventario de repertorios cognitivo-conductuales para el entrenador de pesas" ( anexo 1).

Materiales: -Salón amplio, iluminado, y ventilado  
-Inventario de repertorios cognitivo-conductuales para entrenadores de pesas (anexo 1)  
-papelería

Participantes: 10 a 20

Duración: 1:45 minutos

Experiencias de aprendizaje: -El coordinador organizará a los participantes por binas, pedirá que durante 5 minutos intercambien información sobre sus nombres, empleos, y expectativas sobre el taller. A continuación presentará ante el grupo a su compañero, como si fuera él mismo.  
-El coordinador presentará el "Taller de Técnicas de Psicología Cognitiva-conductual para entrenadores de pesas". Describirá sus características como son:  
a)Origen  
b)Objetivos  
c)Duración  
d)Requisitos  
-El coordinador aplicará a los participantes el "Inventario de repertorios cognitivo-conductuales para entrenadores de pesas".

Medios y procedimientos de evaluación: El inventario resuelto.

Ejecución aceptable: 100% de inventarios resueltos.

Actividad No.2 "Evaluación de los repertorios de técnicas psicológicas con que cuentan los instructores de pesas".

Objetivo específico:

El facilitador conocerá por medio del "Inventario de repertorios cognitivos-conductuales" las técnicas psicológicas que domina el instructor en su ámbito deportivo.

Materiales:

- Inventario de repertorios cognitivos-conductuales para instructores de pesas (anexo 1)
- Salón iluminado y ventilado.
- Papelería

Duración:

45 minutos

Procedimiento:

El facilitador explicará el objetivo de la aplicación del inventario. Dará instrucciones, y resolverá dudas sobre su contestación.

Sesión No.2 : Introducción a la Psicología Cognitiva-Conductual.

Objetivo

Específico: El participante describirá los orígenes, fundamentos teóricos, ventajas metodológicas, y técnicas específicas, de Psicología cognitiva-conductual en el ámbito deportivo.

Materiales: -Salón amplio, ventilado e iluminado  
-Láminas y rotafolio.  
-Equipo de video.  
-Videocassette.

Participantes: 10 a 20

Duración: 1:45 minutos

Experiencias

de aprendizaje: -Exposición de carácter introductorio a cargo del coordinador del taller. Hará énfasis en los orígenes de la Psicología cognitiva-conductual y la funcionabilidad de ésta en los ámbitos deportivos, especialmente en el gimnasio de pesas.  
-Proyección audiovisual introductoria  
-Debate y conclusiones a cargo de los participantes.

Medios y

procedimientos

de evaluación: Cuestionario ( anexo 2 )

Ejecución

aceptable: Obtener 80% de aciertos en evaluación.



Sesión No. 3. "Técnicas específicas de Psicología Cognitiva-conductual: Técnicas Operantes en el Gimnasio de Pesas

Objetivo

Específico: El participante identificará las técnicas operantes provenientes de la Psicología Cognitiva-conductual.

Materiales: -Salón amplio, ventilado e iluminado  
-Láminas, rotafolio.  
-Evaluación escrita sobre Técnicas operantes (anexo 3)

Participantes: 10 a 20

Duración: 1:45 min.

Experiencias

de aprendizaje: -Exposición de carácter introductorio sobre principios básicos de las Técnicas operantes y habilidades precurrentes (registros de observación) a cargo del coordinador del taller.  
-Audiovisual sobre las técnicas:  
Reforzamiento  
Modelamiento  
Extinción  
Manejo de contingencias  
-Lluvia de ideas sobre la exposición, audiovisual y su relación con la actividad en el gimnasio de pesas.  
-Conclusiones.

Medios y procedimientos

de evaluación: -Preguntas específicas en evaluación escrita ( anexo 3 )

Ejecución

aceptable: 80% de aciertos.

Sesión No.4 " Técnicas Operantes en el Gimnasio de pesas:  
determinación de conductas a modificar "

Objetivo

específico: El participante determinará conductas funcionales en el Gimnasio de pesas para optimizar el desempeño de sus deportistas.

Materiales: -Salón amplio, ventilado, e iluminado  
-Equipo de video  
-Videocassette

Participantes: 10 a 20

Duración: 1:45 min.

Experiencias

de aprendizaje: -Proyección de videocassette sobre escenas de un gimnasio en situaciones determinadas.  
-Debate sobre las escenas presentadas  
-Redacción en el pizarrón de conductas funcionales que optimizarían el rendimiento.  
-Conclusiones.

Medios y  
procedimientos  
de evaluación:

Enlistará cinco conductas funcionales en el gimnasio por parte de entrenadores y atletas para optimizar el proceso de entrenamiento.

Ejecución  
aceptable:

80% de aciertos en la evaluación

Sesión No.5 "Aplicación de Técnicas operantes para la adquisición de conductas funcionales en el gimnasio:  
REFORZAMIENTO:

- Objetivo específico: El participante implementará la Técnica de reforzamiento en situaciones estructuradas para la adquisición de nuevas conductas en sus atletas.
- Materiales: -Salón amplio, ventilado, e iluminado  
-Láminas y rotafolio.  
-Hojas de ensayo conductual ( anexo 4 )  
-Formato evaluativo para conductas de reforzamiento (anexo 5)
- Participantes: 10 a 20
- Duración: 1:45 minutos.
- Experiencias de aprendizaje: -El coordinador expondrá las características teóricas de la Técnica de reforzamiento (reforzamiento positivo, negativo, tipos de reforzador, etc.)  
-Lluvia de ideas sobre cómo la Técnica de reforzamiento motiva la adquisición de nuevas conductas en el gimnasio de pesas.  
-Ensayo conductual: Participantes actuarán la aplicación de reforzamiento en situaciones estructuradas de entrenamiento para la adquisición de nuevas conductas.  
-Conclusiones
- Medios y procedimientos de evaluación: Evaluación colectiva de participantes mediante "Formato para la evaluación de conducta de reforzamiento"
- Ejecución aceptable: 80% de aciertos.

Sesión No. 6 "Aplicación de Técnicas Operantes para la adquisición de conductas funcionales en el gimnasio: MODELAMIENTO.

Objetivo

Específico: El participante aplicará la Técnica de Modelamiento en situaciones estructuradas, similares a las del gimnasio de pesas, para la adquisición de nuevas conductas.

Materiales: -Equipo de Video  
-Videocassette  
-Formato de ensayo conductual para la conducta de modelamiento (anexo 5a)  
-Formato evaluativo para conducta de modelamiento (anexo 6)  
-Papelería  
-Salón amplio, ventilado e iluminado

Participantes: 10 a 20

Duración: 1:45 minutos.

Experiencias

de aprendizaje: -Exposición de carácter introductorio sobre la Técnica de Modelamiento:  
a) Origen  
b) Utilización apareada del reforzamiento para optimizar en aprendizaje.  
c) Características generales de aplicación  
  
-Video sobre la utilización de la Técnica de Modelamiento en ámbitos de entrenamiento y competencia deportiva.  
-Debate y conclusiones.  
-Ensayo Conductual: En una situación estructurada, los participantes ensayarán conductas modelo con el fin de explicar un determinado ejercicio a sus entrenados con la aplicación apareada del reforzamiento.

Medios y

Procedimientos

de evaluación: Evaluación grupal mediante el "Formato para la evaluación de conducta de modelamiento"

Ejecución

aceptable: 80% de aciertos.

Sesión No. 7 "Aplicación de Técnicas operantes para la adquisición de conductas funcionales en el Gimnasio: APRENDIZAJE POR APROXIMACIONES SUCESIVAS".

Objetivo

específico: El participante aplicará la Técnica de "Aprendizaje por aproximaciones sucesivas" en ensayos conductuales estructurados, para la adquisición de nuevas conductas por parte de sus atletas.

Materiales:

- Salón, amplio, ventilado, e iluminado
- Equipo de video
- Cassette
- Hojas de ensayo conductual para la conducta de aprendizaje por aproximaciones sucesivas (anexo 7)
- Formato evaluativo para la conducta de aprendizaje por aproximaciones sucesivas (anexo 8)
- Papelería.

Participantes: 10 a 20

Duración: 1:45 minutos.

Experiencias

de aprendizaje: -Exposición de carácter teórico sobre la "Técnica de Aprendizaje por aproximaciones sucesivas"  
-Proyección que ilustre la Técnica.  
-Debate y conclusiones.  
-Ensayo conductual. Los participantes actuarán la Técnica.

Medios y procedimientos de evaluación:

Evaluación grupal mediante el "Formato para evaluar conducta de aprendizaje por aproximaciones sucesivas "

Ejecución aceptable:

80% de aciertos.

Sesión No. 8 "Aplicación de Técnicas Operantes para el decremento de conductas no funcionales en el Gimnasio: EXTINCIÓN.

Objetivo

Específico: El participante implementará la Técnica de "extinción" en situaciones estructuradas para la modificación de conductas no funcionales en el Gimnasio de pesas.

Materiales: -Salón amplio, ventilado, e iluminado .  
-Láminas y rotafolio  
-Equipo de Video  
-Videocassette  
-Formato de ensayo conductual para la conducta de extinción (anexo 9)  
-Formato evaluativo para la conducta de extinción (anexo 9 a)

Participantes: 10 a 20

Duración: 1:45 minutos

Experiencias

de aprendizaje: -El coordinador expondrá las características teóricas de la Técnica de "Extinción".  
-Lluvia de ideas sobre como esta Técnica puede ser aplicada en el gimnasio.  
-Proyección de video en el que se observe la aplicación de la Técnica.  
-Ensayo conductual: Los participantes actuarán la aplicación de la Técnica de extinción en una situación estructurada.

Medios y procedimientos de evaluación:

Evaluación grupal mediante el "Formato evaluativo para la conducta de extinción"

Ejecución

aceptable: 80% de aciertos.

Sesión 9. "Aplicación integral de Técnicas Operantes (manejo de contingencias) para la modificación de conductas en el Gimnasio":

Objetivo

Específico: El participante enlistará y describirá la aplicación de Técnicas operantes para la modificación de conductas en el gimnasio de pesas para optimizar el desempeño de sus entrenados.

Materiales: -Salón amplio, ventilado, e iluminado.  
-Equipo de video  
-Cuestionario sobre manejo de contingencias. (anexo 10)  
-Papelería

Participantes: 10 a 20

Duración: 1:45 min.

Experiencias

de aprendizaje: -El coordinador hará una recapitulación de las Técnicas operantes utilizadas hasta el momento y enfatizará que su aplicación debe ser integral en la mayoría de las situaciones.

-Se proyectará un video sobre un situación determinada en un gimnasio la cual se podría optimizar si se modificaran algunas conductas.

-Los participantes verbalmente enlistarán las técnicas que se podrían aplicar y describirán su procedimiento.

Medios y procedimientos de evaluación:

Aplicación de un cuestionario (anexo)

Ejecución aceptable:

80% de aciertos.

Sesión No.10 "Técnicas provenientes del contracondicionamiento:  
ASERTIVIDAD EN EL GIMNASIO DE PESAS"

Objetivo

específico: El participante identificará los elementos básicos de la comunicación asertiva y su utilidad en el gimnasio de pesas.

Materiales:

-Salón amplio, ventilado e iluminado  
-Rotafolio y láminas  
-Equipo de video  
-Cuestionario evaluativo sobre asertividad (anexo 11)

Participantes: 10 a 20

Duración: 1:45 minutos.

Experiencias

de aprendizaje: -El coordinador expondrá una conferencia sobre el concepto de asertividad y su incompatibilidad con estados de ansiedad en competencia.

Mencionará una definición y principales componentes de la asertividad como:

- \*Efectividad al mandar mensajes
- \*Efectividad al recibir mensajes
- \*Comunicación no verbal:
  - apariciencia física
  - postura
  - lenguaje gestual
  - contacto físico

\*Proximidad

\*Características del lenguaje:

- volumen
- resonancia
- articulación
- ritmo.

\*Aplicación de comunicación asertiva en situaciones de conflicto y confrontación en el gimnasio.

Relacionará estos elementos a situaciones específicas en el gimnasio por medio de un video.

Medios y procedimientos

de evaluación: -Contestará un cuestionario escrito sobre asertividad.

Ejecución

aceptable: 80% de aciertos



Sesión No.11. "Ensayos estructurados de conductas asertivas:  
Efectividad al mandar mensajes"

Objetivo

específico: El participante ejecutará conductas asertivas al mandar mensajes en situaciones estructuradas para optimizar el desempeño de sus deportistas.

Materiales:

- Salón amplio, iluminado, y ventilado.
- Equipo de video
- Hojas de ensayo estructurado para conductas asertivas.(anexo 12)
- Hojas de autoreporte sobre la conducta de asertividad (anexo 13)
- Papelería.

Participantes: 10 a 20

Duración: 1:45 minutos.

Experiencias

de aprendizaje: -El coordinador explicará las características asertivas que debe tener un mensaje al enviarlo  
-Se proyectará un video con episodios comunicativos, los participantes identificarán aquellos que son asertivos y sus ventajas.  
-En una situación estructurada, el participante enviará mensajes asertivos al explicar las técnicas de "squat" y "Bench press".

Medios y

procedimientos

de evaluación: -Autoreporte sobre su experiencia al enviar el mensaje.  
-Lograr comunicar su mensaje claramente.

Ejecución

aceptable:

-autoreporte satisfactorio, es decir que el participante manifieste que su mensaje fue claro.  
-El participante que recibió el mensaje retroalimente el mismo.

Sesión No.12."Ensayos estructurados de conductas asertivas:  
Efectividad al recibir mensajes"

Objetivo

especifico: Los participantes ejecutarán conductas asertivas al recibir mensajes en situaciones estructuradas para optimizar el desempeño de sus deportistas.

Materiales:

- Salón amplio, ventilado e iluminado.
- Equipo de video
- Hojas de ensayo estructurado para conductas asertivas (anexo 12)
- Hojas de autoreporte sobre la conducta de asertividad (anexo 13)
- Papelería

Participantes: 10 a 20

Duración: 1:45 minutos

Experiencias

de aprendizaje: -El coordinador explicará las características asertivas para recibir un mensaje.  
-Proyección de un video sobre episodios comunicativos. Los participantes identificarán escenas asertivas y explicarán sus ventajas.  
-En una situación estructurada se representarán episodios comunicativos en los que se enfatizará las habilidades para recibir y mandar mensajes.

Medios y procedimientos

de evaluación: autoreporte sobre la experiencia estructurada.

Ejecución aceptable:

autoreporte expresando que la experiencia comunicativa cumplió con su objetivo: transmitir un mensaje.

Sesión No.13 "Aplicación de la comunicación asertiva en situaciones de conflicto y confrontación en el Gimnasio.

Objetivo

específico: El participante implementará comunicación asertiva en situaciones estructuradas de conflicto y confrontación.

Materiales:

- Salón amplio, ventilado e iluminado.
- Formato de "Comunicación asertiva en situaciones de conflicto" (anexo 14)
- Formato de autoreporte para situaciones conflictivas. (anexo 14a)
- Papelería.

Participantes: 10 a 20 participantes.

Duración: 1:45 minutos

Experiencias

de aprendizaje: -El coordinador expondrá los elementos asertivos que se pueden implementar en situaciones de conflicto y confrontación.  
-Los participantes ensayarán, en situaciones estructuradas, enfrentamientos conflictivos aplicando comunicación asertiva para llegar a un acuerdo.

Medios y procedimientos

de evaluación: -autoreporte sobre la situación estructurada.

Ejecución

aceptable: -autoreporte satisfactorio en el sentido de haber llegado a un acuerdo en la situación conflictiva.

Sesión No.14 "Técnicas provenientes del contracondicionamiento:  
RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA EN EL GIMNASIO.

Objetivo

específico: El participante definirá la Técnica de Relajación muscular progresiva y su utilidad en el ámbito de entrenamiento con pesas.

Materiales:

- Salón, amplio, ventilado, e iluminado.
- Cuestionario sobre la Técnica de Relajación Muscular progresiva (anexo 15)
- Láminas y rotafolio.
- Papelería

Participantes: 10 a 20

Duración: 1:45 minutos

Experiencias

de aprendizaje: -El Coordinador expondrá las características teóricas de la Técnica de relajación; su incompatibilidad con estados de ansiedad y su utilidad en situaciones de competencia.  
-El coordinador ejecutará la Técnica con los participantes.  
-Lluvia de ideas sobre la experiencia sobre en que situaciones en particular se puede aplicar.

Medios y procedimientos de evaluación:

-Cuestionario

Ejecución aceptable:

80% de aciertos.

Sesión No.15 "Técnicas provenientes del contracondicionamiento:  
LA TÉCNICA DE RELAJACIÓN MUSCULAR EN SITUACIONES ESPECÍFICAS  
DE ENTRENAMIENTO Y COMPETENCIA:

Objetivo

especifico: El participante aplicará la Técnica de Relajación Muscular en situaciones estructuradas que puedan surgir en el gimnasio de pesas.

Materiales:

- Salón amplio, ventilado, e iluminado.
- Formato de "ensayo estructurado para la Técnica de Relajación Muscular en el gimnasio". (anexo 16)
- Formato de registro evaluativo para la Técnica de Relajación Muscular Progresiva (anexo 16a)

Participantes: 10 a 20

Duración: 1:45 minutos.

Experiencias

de aprendizaje: -El coordinador retomará las situaciones específicas en el gimnasio de pesas en las que se puede aplicar la Técnica de Relajación muscular, como por ejemplo:  
\*fiscoconstructivismo: antes de una competencia  
\*Levantamiento Olímpico: en movimientos de envión o arranque  
\*Levantamiento de poder: al ejecutar movimientos de "peso muerto, squat, ó Bench press.  
Cada participante aplicará la técnica según la situación.

Medios y procedimientos de evaluación:

El coordinador por medio del "registro evaluativo para la Técnica de relajación muscular" evaluará la aplicación de la Técnica por parte de cada participante.

Ejecución aceptable:

80% de aciertos.

Sesión No.16 "Técnicas Cognitivas: Reestructuración Cognitiva en el Gimnasio de Pesas"

Objetivo específico: El participante describirá la Técnica de Reestructuración Cognitiva y su utilidad en el Gimnasio de pesas.

Materiales: -Salón amplio, ventilado e iluminado.  
-Rotafolio y láminas  
-Cuestionario sobre Reestructuración cognitiva. (anexo 17)  
-Papelería

Participantes: 10 a 20

Duración: 1:45 minutos

Experiencias de aprendizaje: -Conferencia introductoria sobre la Técnica de Reestructuración Cognitiva y su aplicación en el gimnasio de pesas.  
-Explicación didáctica-visual sobre los "pensamientos automáticos" y el proceso de reestructuración.  
-Ejemplos prácticos sobre la aplicación de la Técnica de Reestructuración cognitiva ilustrados en video.  
-Lluvia de ideas sobre la aplicación de esta Técnica en el Gimnasio de pesas.

Medios y procedimientos de evaluación: Cuestionario

Ejecución aceptable: 80% de aciertos.

Sesión No. 17 "Aplicación práctica de la Técnica de Reestructuración Cognitiva en el Gimnasio de Pesas"

Objetivo

especifico: El participante implementará la Técnica de Reestructuración Cognitiva en situaciones estructuradas con el fin de optimizar el desempeño deportivo de sus atletas.

Materiales:

- Salón amplio, ventilado e iluminado.
- Formato de ensayo estructurado para la aplicación de la Técnica de Reestructuración cognitiva. (anexo 18)
- Formato de autoreporte para la Técnica de Reestructuración Cognitiva. (anexo 19)
- Papelería.

Participantes: 10 a 20

Duración: 1:45 minutos.

Experiencias

de aprendizaje: -El coordinador retomará las situaciones mencionadas en la sesión anterior sobre las posibles aplicaciones de la Técnica de Reestructuración Cognitiva en el Gimnasio: Como ejemplo se tomará la situación en la que un atleta no supera el levantamiento de 100 kg en Bench press ya que mantienen: "Es mi límite máximo" se aplicará la Técnica de Reestructuración cognitiva para modificar este patrón de pensamiento, junto con un programa de entrenamiento físico adecuado".  
-Partiendo del anterior ejemplo, se plantearán situaciones similares en las que los participantes implementarán la Técnica, conjuntamente con un programa de entrenamiento físico adecuado.

Medios y procedimientos

de evaluación: Autoreporte sobre la experiencia

Ejecución

aceptable: Lograr la modificación del patrón de pensamiento disfuncional para el atleta.

Sesión No. 18. "Evaluación Final, entrega de reconocimientos y despedida".

Objetivo

Específico: El participante determinará el nivel de información obtenida en el "Taller de Técnicas de Psicología Cognitiva-conductual para entrenadores de pesas", mediante el "Inventario de repertorios cognitivo-conductuales para el entrenador de pesas" (anexo 1).

Materiales:

- Salón amplio, ventilado, e iluminado.
- "Inventario de repertorios cognitivo-conductuales para el entrenador de pesas" (anexo 1)
- Reconocimientos de participación (anexo 20)
- Papelería.

Sujetos: 10 a 20

Duración: 1:45 minutos.

Experiencias

de aprendizaje: -El coordinador aplicará el "Inventario de repertorios cognitivo-conductuales para el entrenador de pesas"  
-Otorgará los "Reconocimientos de participación"  
-Agradecerá la participación y despedirá el Taller.

Medios y

procedimientos

de evaluación: Aplicación del "Inventario de repertorios cognitivo-conductuales para el entrenador de pesas"

Ejecución

aceptable: Contestar el instrumento.



## A N E X O 1

# "INSTRUMENTO EVALUATIVO DE REPERTORIOS COGNITIVO - CONDUCTUALES PARA EL ENTRENADOR DE PESAS"

Nombre del entrenador: \_\_\_\_\_

El siguiente instrumento permitirá conocer el nivel de información que Usted posee sobre estrategias psicológicas cognitivo - conductuales que aplica con sus atletas. Conteste honestamente, no es una prueba.

Si tiene alguna duda pregunte al coordinador.

### F u n d a m e n t o s B á s i c o s

1.- Usted definiría a la Psicología cognitivo - conductual como:..... ( )

- a) Una disciplina que estudia el alma humana. Que se interesa por el bienestar del hombre, consigo mismo y con los demás. En el terreno deportivo busca el equilibrio humano.
- b) Una Ciencia que estudia la esencia del hombre y su relación con el cosmos material y metafísico, así como sus niveles de espiritualidad. En el deporte busca encontrar la máxima potencialidad del atleta.
- c) Una Ciencia que estudia la conducta del hombre y su interacción con el medio ambiente; el cual puede ser laboral, educativo, clínico, deportivo, etc, con el fin de optimizar dicha interacción en beneficio del mismo sujeto.
- d) Una disciplina que estudia la mente, le interesa medir el coeficiente intelectual, la personalidad, y el nivel de autoestima. En el deporte estudia el tipo de personalidad del atleta en relación a su deporte.

- 2.- Los orígenes de la Psicología Cognitiva conductual se remontan a las investigaciones de:.....( )
- a) Sigmund Freud      b) Kohler y      c) Watson y  
Charcot                      Koffka                      Skinner
- 3.- La Psicología Cognitiva-conductual parte de las siguientes premisas teórico-metodológicas:.....( )
- a) El comportamiento del hombre esta dado por las experiencias infantiles y la superación de diferentes etapas psicosexuales de desarrollo.
- b) El comportamiento del hombre se fundamenta en el aprendizaje de conductas (motoras o cognitivas) que son moldeadas por el medio ambiente, y que si en algun momento son disfuncionales para el sujeto, son factibles de modificar.
- c) El hombre es un ser en constante evolución, esta evolución se da por etapas que se encuentran estrechamente ligadas a la familia.
- 4.- Una ventaja de la Psicología Cognitivo-conductual es..( )
- a) El ser humano puede superar psicosis y neurosis.      b) Gran parte del comportamiento humano puede ser modificado
- 5.- La Psicología Cognitiva- conductual busca en el ambito del deporte y la actividad física los siguientes objetivos:
- a) Medir la personalidad, el coeficiente intelectual, la agresión y la autoestima de los atletas.
- b) Se interesa en contribuir al desempeño atlético de los deportistas aplicando instrumentos de evaluación y técnicas psicológicas de intervención en escenarios de entrenamiento y competencia.
- c) Estudia el somatotipo de los atletas y su relación con la personalidad y desempeño atlético.

6.- En el ambito de entrenamiento y competencia deportiva, la Psicología Cognitiva-conductual aplica técnicas específicas ¿ Cuáles son éstas ?.....( )

- a) Psicoanálisis: -Asociación libre de ideas  
-Interpretación de los sueños  
-Lapsus  
-Olvidos.  
-Análisis del inconsciente
- b) Tecnicas de condicionamiento operante: -Reforzamiento  
-Extinción  
-Manejo de contingencias.  
Tecnicas de contracondicionamiento: -asertividad  
-relajación muscular  
Tecnicas Cognitivas: -Reestructuración cognitiva.
- c) -Análisis del campo astral  
-Canalización de la energía  
-Síntesis de emociones

7.- En el ambito de entrenamiento con pesas, la Psicología Cognitiva-conductual contribuye.....( )

- a) optimizando el proceso de aprendizaje de los principiantes
- b) brindando un perfil de personalidad del atleta.

Tecnicas provenientes del condicionamiento operante:

8.- Existen tecnicas especificas cuya funcion es contribuir a la adquisición y mantenimiento de conductas, estas son:.( )

- a) -Reforzamiento  
-Modelamiento  
-Aprendizaje por aproximaciones sucesivas
- b) -Extinción  
-Regresión  
-concentración
- c) -Remodelación  
-segregación  
-Refutación

9.- El criterio para modificar una conducta de un atleta en el gimnasio es:.....( )

- a) Que esta conducta sea provechosa para el entrenador.
- b) Que la conducta sea funcional para el proceso de entrenamiento del atleta.
- c) Que la conducta a modificar sea aprobada por la mayoría de los compañeros del atleta.

10.-Existe una Técnica específica que se aplica para la modificación de conductas disfuncionales, se llama:...( )

- a) Extinción                      b) Reforzamiento                      c) Modelamiento

11.-Cuando aplicamos las anteriores técnicas de manera conjunta para modificar conductas, estamos hablando de un procedimiento de:.....( )

- a) Modificación de creencias                      b) Cambio de hábitos                      c) Manejo de contingencias

12.-En su trabajo, se encuentra con un atleta que no asiste a sus entrenamientos, no porta sus implementos para entrenar, practica excesivamente. Si aplicara las técnicas de la teoría operante, ¿ Cual elegiría y porque ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Técnicas provenientes del Contracondicionamiento

13.- En situaciones de competencia, se ha comprobado científicamente que existen altos niveles de:.....( )

- a) pánico escénico                      b) miedo                      c) ansiedad

14.- En estados de ansiedad, el organismo sufre modificaciones fisiológicas relevantes, menciónelas:

---

---

---

---

---

15.- Existen dos técnicas provenientes del contracondicionamiento cuyo objetivo es eliminar los estados de ansiedad en el gimnasio y estas son:.....( )

- a)-Diálogo                      b)-Respiración                      c)-Asertividad  
-Meditación                      -Tensión                      -Relajación muscular

16.- En el Gimnasio existe un atleta que con frecuencia pelea con otros compañeros. ¿ Que Técnica aplicaria en este caso ? Nombrela y explíquela

---

---

---

---

---

---

---

---

17.- Se encuentra con un principiante explicando la técnica de Squat. ¿ Que elementos de comunicacion debe aplicar al enviar su mensaje ? Mencione por lo menos tres:

---

---

---

---

18.- Un atleta le esta expresando una duda ¿ Que habilidades debe tener Usted al escucharlo ?.....( )

a) Continuar con lo que estaba haciendo y poner un poco de atencion  
b) Cambiar de conversacion cuando no esta de acuerdo con el.

c) Establece contacto visual, auditivo, inmediatamente.

19.- Son tres habilidades no-verbales de comunicacion:...( )

a) -lenguaje corporal  
-proximidad  
-tono  
b) -Postura  
-Apariencia fisica  
-movimientos faciales.  
c) -volumen  
-proximidad  
-tono

20.- Desde su punto de vista que importancia tiene la Técnica de Relajacion Muscular en el gimnasio de pesas:.....( )

a) Sirve para despues de una buena competencia descansar tranquilamente.

b) Su utilidad radica en que antes de la competencia es vital encontrarse en un estado de relajamiento para rendir al maximo cuando se requiera.

c) No tiene ninguna utilidad.



26.- Mencione los cuatro pasos para reestructurar cognitivamente los pensamientos automaticos negativos:

a: \_\_\_\_\_

b: \_\_\_\_\_

c: \_\_\_\_\_

d: \_\_\_\_\_

27.- Escriba un pensamiento automatico negativo y a continuacion un pensamiento positivo que lo sustituya:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

28.- Un atleta manifiesta que se siente "cansado mentalmente" del entrenamiento y que va dejar de asistir, usted sabe que no es el momento propio para que el deje de entrenar ¿ Que tecnica aplicaria y como lo haria ?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## A N E X O 2

### CUESTIONARIO SOBRE PRINCIPIOS BÁSICOS DE PSICOLOGÍA COGNITIVA-CONDUCTUAL

NOMBRE DEL PARTICIPANTE: \_\_\_\_\_

1.- Con sus propias palabras, defina de manera general a la  
Psicología Cognitiva-conductual \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2.- Con sus propias palabras, describa los orígenes de este  
enfoque psicológico: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3- Expresar tres ventajas que brinda esta aproximación  
psicológica en el deporte:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4.- Mencione tres ventajas que brinda esta aproximación  
psicológica en el ámbito de pesas:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5.- Mencione las técnicas provenientes de la Psicología  
Cognitiva-conductual: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# A N E X O 3

## EVALUACIÓN SOBRE TÉCNICAS OPERANTES

NOMBRE DEL PARTICIPANTE: \_\_\_\_\_

1.- Las Técnicas provenientes de la Teoría Operante parten de la premisa que la mayor parte del comportamiento es:...( )

- a) heredado                      b) de origen infantil                      c) Aprendido

2.- Es una técnica operante que facilita la adquisición de conductas otorgando una consecuencia que puede ser material ó social.....( )

- a) Extinción                      b) Modelamiento                      c) Reforzamiento

3.- Es una Técnica operante para la adquisición de nuevas conductas en la que interviene un ejemplo a imitar....( )

- a) Aprendizaje por aproximaciones sucesivas                      b) Modelamiento                      c) relajación

4.- Esta técnica permite la adquisición de nuevas conductas mediante el reforzamiento diferencial de comportamientos que son similares a la conducta objetivo.....( )

- a) Asertividad                      b) Hipnosis                      c) Aprendizaje por aproximaciones sucesivas.

5.- Existen conductas no funcionales para el atleta las cuales se pueden suprimir mediante esta técnica.....( )

- a) Reforzamiento                      b) Extinción                      c) Castigo

6.- Existe en el Gimnasio un atleta que con frecuencia golpea el equipo. lo deja cargado y escupe en el piso: utilizando la Técnica de manejo de contingencias ¿ como modificaría estas conductas disfuncionales ?

---

---

---

---

---

---

---

---

# A N E X O 4

## ENSAYO ESTRUCTURADO PARA LA CONDUCTA DE REFORZAMIENTO

- Espacio físico: Gimnasio de pesas.
- Modalidad: Fisicoconstructivismo  
Halterofilia  
Levantamiento de poder
- Nivel: Principiante
- Participantes: Dos entrenadores
- Situación: El entrenador se encuentra en el gimnasio de pesas con un principiante; después de explicar verbalmente la técnica de "media sentadilla", y haber aplicado la técnica de modelamiento, pide al atleta realice el ejercicio, al ejecutar el movimiento, el entrenador aplica reforzamiento en las siguientes conductas:
- posición de pies paralelos y en línea recta con las rodillas.
  - posición de espalda erecta y en línea vertical.
  - mirada a 60 grados sobre el plano horizontal.
  - ejecución de 10 repeticiones.
- Características específicas de la técnica: Tipo de reforzador: social ("esta perfecta tu posición", "realizas el ejercicio con buena técnica, etc")
- Frecuencia: Continuo.

# A N E X O 5

## FORMATO EVALUATIVO PARA CONDUCTAS DE REFORZAMIENTO

Nombre del participante: \_\_\_\_\_

1.- El reforzamiento es un procedimiento para la.....( )

- |                             |                           |                              |
|-----------------------------|---------------------------|------------------------------|
| a) adquisición de conductas | b) extinción de conductas | c) remodelación de conductas |
|-----------------------------|---------------------------|------------------------------|

2.- Existen diferentes tipos de reforzadores, estos son...( )

- |  |  |  |
|--|--|--|
| a)-denominativos<br>-directivos<br>-hiperactivos | b)-declarativos<br>-imperativos<br>-interrogativos | c)- materiales<br>- sociales<br>- de actividad |
|--|--|--|

3.- Escribe la palabra que falta en la siguiente afirmación:

" Un reforzador es mas efectivo cuando su aplicación es \_\_\_\_\_ a la conducta que se desea establecer".

4.- La fuerza de un reforzador depende del valor que le de el.....( )

- |               |           |              |
|---------------|-----------|--------------|
| a) entrenador | b) atleta | c)compañeros |
|---------------|-----------|--------------|

5.- Existe en el gimnasio un principiante que falta con mucha frecuencia. ¿ Cómo aplicaría la técnica de reforzamiento en esta situación ?

---

---

---

---

---

---

---

## A N E X O 5a

### FORMATO DE ENSAYO ESTRUCTURADO PARA LA CONDUCTA DE MODELAMIENTO

Espacio Físico:	Gimnasio de pesas
Modalidad:	Fisicoconstructivismo Halterofilia Levantamiento de poder
Participantes:	Dos entrenadores.
Nivel:	Principiante
Situación estructurada:	El entrenador se encuentra con un principiante explicando la técnica de "peso muerto". Realiza él el movimiento, el principiante observa el ejercicio y a continuación lo realiza, el entrenador aplica técnica de reforzamiento continuo.
Características específicas de la Técnica:	- Modelamiento en vivo - Reforzamiento social continuo (social)

# A N E X O 6

## FORMATO EVALUATIVO PARA LA TÉCNICA DE MODELAMIENTO

Participante: \_\_\_\_\_

1.- La Técnica de Modelamiento es aquella en la que el participante.....( )

- |  |   |
|--|---|
| a) Lee el procedimiento para un ejercicio y lo realiza por sí mismo. | b) Observa como un "modelo" realiza el ejercicio y no experimenta directamente las consecuencias. |
|--|---|

2.- El modelo que realiza el ejercicio debe tener.....( )

- |                     |  |                         |
|---------------------|--|-------------------------|
| a) grandes músculos | b) el reconocimiento por parte de los atletas. | c) carnet de entrenador |
|---------------------|--|-------------------------|

3.- Para que la Técnica de Modelamiento sea mas efectiva, el atleta debe observar que el "modelo" recibe una contingencia .....( )

- |             |              |
|-------------|--------------|
| a) aversiva | b) agradable |
|-------------|--------------|

4.- La técnica de "Modelamiento" puede ser aplicada conjuntamente con la Técnica de:

- |                 |                   |                  |
|-----------------|-------------------|------------------|
| a) canalización | b) enfocalización | c) Reforzamiento |
|-----------------|-------------------|------------------|

5.- Tiene a su cargo un principiante a quien le quiere enseñar a posar para una competencia de fisicoconstructivismo:  
¿ Cómo aplicaría la Técnica de Modelamiento apareada con reforzamiento ?

---

---

---

---

---

---

---

## A N E X O 7

# FORMATO DE ENSAYO ESTRUCTURADO PARA LA TÉCNICA DE "APRENDIZAJE POR APROXIMACIONES SUCESIVAS"

Espacio

Físico: Salón (simulando gimnasio)

Modalidad:

Halterofilia  
Fisicoconstructivismo  
Levantamiento de poder

Nivel:

Principiantes

Participantes:

Dos entrenadores

Situación:

El entrenador se encuentra en el gimnasio con un atleta a quien le enseña un "levantamiento Olímpico."  
Aplica la Técnica de aprendizaje por aproximaciones sucesivas de la siguiente manera:

- 1.- Por Modelamiento y Reforzamiento enseña el ejercicio de " peso muerto "
- 2.- Por Modelamiento y Reforzamiento enseña el ejercicio de " press militar "
- 3.- Conjunta los dos movimientos aprendidos en el "Levantamiento Olímpico"

Características  
específicas de  
la Técnica:

Tipo de reforzamiento: - continuo  
- social

Tipo de modelamiento: - en vivo

# A N E X O 8

## FORMATO EVALUATIVO PARA LA TÉCNICA DE APRENDIZAJE POR APROXIMACIONES SUCESIVAS

Participante: \_\_\_\_\_

1.- La aplicación de la Técnica de Aprendizaje por aproximaciones sucesivas implica.....( )

- |   |   |
|---|---|
| a) analizar las habilidades precurrentes de la conducta que se pretende enseñar | b) utilizar modelos para la adquisición de la conducta deseada. |
|---|---|

2.- Una habilidad precorrente es aquella que.....( )

- |  |  |
|--|--|
| a) necesita dominar el atleta para aprender una conducta más compleja. | b) se hereda y ya no se puede modificar. |
|--|--|

3.- Durante la aplicación de la Técnica de Aprendizaje por aproximaciones sucesivas, a la par, se aplica un procedimiento de.....( )

- |                       |                           |                              |
|-----------------------|---------------------------|------------------------------|
| a) Regresión múltiple | b) Reemarcación vivencial | c) Reforzamiento diferencial |
|-----------------------|---------------------------|------------------------------|

4.- Esta Técnica es ideal para la adquisición de.....( )

- |                        |                        |                         |
|------------------------|------------------------|-------------------------|
| a) Conductas complejas | b) actitudes negativas | c) nuevos conocimientos |
|------------------------|------------------------|-------------------------|

5.- Enumere tres ejercicios de su especialidad en que esta Técnica se logrará implementar y cómo lo haría:

---

---

---

---

# A N E X O 9

## FORMATO DE ENSAYO CONDUCTUAL PARA LA CONDUCTA DE EXTINCION

- Espacio físico: Salón amplio.
- Modalidad: Físicoconstructivismo  
Halterofilia  
Levantamiento de poder.
- Nivel: Principiantes.
- Participantes: Dos entrenadores.
- Situación: Un atleta principiante insiste en que solo quiere entrenar sus brazos, ya que las demás partes de su cuerpo las considera fuertes, el entrenador ha hablado con el acerca del entrenamiento como un proceso integral, sin embargo, siempre que llega a entrenar este joven, le pregunta nuevos ejercicios para brazos.  
El entrenador aplica la técnica de "extinción" para sustituir la conducta de solo entrenar brazos no reforzándola ( es decir, ya no da mas ejercicios para brazo) y cualquier conducta dirigida a entrenar otra parte de su cuerpo es reforzada.
- Características específicas de la técnica:
- Extinción: Cuando el atleta se acerca a preguntar nuevos ejercicios para brazo el entrenador no brinda nuevas técnicas de entrenamiento, pero si busca motivar la realización de diferentes ejercicios y los refuerza.
  - Reforzamiento: Se implementara reforzamiento continuo.
  - Tipo de reforzador: Social ("Este ejercicio te beneficiara enormemente", etc)



# A N E X O 9a

## FORMATO EVALUATIVO PARA LA CONDUCTA DE EXTINCIÓN

Nombre del participante: \_\_\_\_\_

1.- La técnica de extinción es un procedimiento para la... ( )

- a) modificación de conductas no funcionales por otras funcionales para el atleta      b) eliminación de buenos hábitos de comportamiento

2.- Porque es conveniente reforzar una nueva conducta en sustitución de la extinguida ? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3.- Existe una razón por la cual la extinción y el castigo son radicalmente diferentes, esta es: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4.- Usted se encuentra en el gimnasio de pesas, recientemente ha llegado a entrenar un atleta que se la pasa jugando y bromeando en el gimnasio, con esto distrae a las otras personas que entrenan. Usted ya hablado con el y le ha pedido que no presente dicho comportamiento, pero el sigue con la misma actitud. Como aplicaría la técnica de extinción ?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# A N E X O 1 0

## Cuestionario sobre Manejo de contingencias

Nombre del participante: \_\_\_\_\_

1.- Las Tecnicas de Reforzamiento, Extincion, Modelamiento, Aprendizaje por aproximaciones sucesivas, se pueden llegar aplicar de manera integral en un procedimiento llamado.....( )

- a) Aplicacion multiple                      b) Manejo moderado                      c) Manejo de contingencias

2.- Este procedimiento permite que.....( )

- a) la persona aprenda a comportarse como los demas quieren.                      b) la persona modique conductas no funcionales para si mismo

3.- Este procedimiento aplica contingencias de una manera sistematizada. Dicha aplicacion se especifica bajo un.....( )

- a) programa explicativo                      b) programa de reforzamiento                      c) programa preventivo

4.- Explique un programa de reforzamiento continuo:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5.- En el gimnasio de pesas, un atleta falta frecuentemente, como aplicaria un programa de reforzamiento a esta situacion: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# A N E X O 11

## CUESTIONARIO EVALUATIVO SOBRE LA TÉCNICA DE ASERTIVIDAD

Nombre: \_\_\_\_\_

1.- Ser asertivo es.....( )

- |                         |   |   |
|-------------------------|---|---|
| a) tener buena puntería | b) entender a los demás, comprender su forma de pensar y sentir | c) comunicarse directa, clara y específicamente con los demás |
|-------------------------|---|---|

2.- Fisiologicamente, la conducta asertiva es incompatible con estados de.....( )

- |             |           |             |
|-------------|-----------|-------------|
| a) neurosis | b) crisis | a) ansiedad |
|-------------|-----------|-------------|

3.- La conducta asertiva, además de contemplar elementos verbales de comunicación (voz, tono, etc), involucra también.....( )

- |   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| a) proximidad<br>postura del cuerpo<br>dirección de la mirada | b) intensidad<br>decisión<br>coraje |
|---|-------------------------------------|

4.- Suponga que se encuentra en el gimnasio, y un socio le pide de manera agresiva (gritando) que le explique nuevamente un determinado ejercicio, si es asertivo Usted, le contestaría así.....( )

- |  |  |
|--|--|
| a) (Gritando también)"!Usted no tiene derecho alguno de gritarme, si lo vuelve hacer lo sacaré del gimnasio !" | b) (tono firme, pero sin gritar) " Le pido no alce su volumen de voz. El ejercicio se realiza de esta manera..." |
|--|--|

## A N E X O 12

### FORMATO DE ENSAYO ESTRUCTURADO PARA CONDUCTAS ASERTIVAS

Espacio físico:	Salón (simulando gimnasio)
Modalidad:	Halterofilia Fisicoconstructivismo Levantamiento de poder
Nivel:	Principiantes, intermedios, avanzados
Participantes:	Dos entrenadores
Situación:	El entrenador se encuentra en el gimnasio y observa como una socia trata el equipo con rudeza. Aplica la técnica de asertividad y le pide que: " Por favor, le pido trate con mucho cuidado el equipo, ya que es muy costoso "
Características específicas de la técnica:	Implementara la comunicación asertiva y se remarcara la ventaja de ser claro, directo, y específico.



# A N E X O 14

## FORMATO DE COMUNICACION ASERTIVA EN SITUACIONES ESTRUCTURADAS DE CONFLICTO

Espacio Físico:	Salón (simulando gimnasio)
Modalidad:	Fisicoconstructivismo Halterofilia Levantamiento de poder
Participantes:	Dos entrenadores
Nivel:	Principiantes, intermedios, avanzados
Situación estructurada:	<p>Se encuentra el entrenador en el gimnasio, en ese momento llega un socio reclamando que la rutina que el le puso fue incorrecta, ya que no ha alcanzado sus objetivos y además se ha lastimado la espalda. El entrenador responde asertivamente de la siguiente manera:</p> <p>" Por favor, no eleve tanto el volumen de su voz, no es necesario. La rutina que le he sugerido, se basa en tres principios básicos: constancia, es decir que asista según sea su rutina y no falte, alimentación balanceada y descanso adecuado. Si usted cumple con estos tres elementos sus objetivos se cumplirán según su genética responda. Respecto a la lesión de su espalda, debe implementar los pesos que se especifican en su rutina, así como utilizar siempre su fajo de entrenamiento. Si Usted gusta le puedo recomendar un Doctor del deporte que seguramente le puede ayudar".</p>
Características de la técnica:	La técnica será modelada por el coordinador.



# A N E X O 15

## INSTRUMENTO EVALUATIVO PARA LA TÉCNICA DE RELAJACION MUSCULAR PROGRESIVA

Nombre del entrenador: \_\_\_\_\_

- 1.- La denominación de la técnica como " Relajación muscular progresiva ", se debe a que.....( )
- a) el atleta poco a poco va progresando                      b) el relajamiento progresa de un grupo de músculos a otros
- 2.- Los efectos que se consiguen con la técnica de relajación muscular progresiva son de dos tipos:.....( )
- a) recreativos y deportivos                      b) nutritivos y complementarios                      c) psicológicos y fisiológicos
- 3.- El entrenamiento en relajación muscular progresiva lograr reducir en el atleta.....( )
- a) la ansiedad en competencia                      b) la neurosis                      c) la psicosis
- 4.- Los efectos fisiológicos de la ansiedad son.....( )
- a) calambres y alucinaciones                      b) aumento del pulso y de la presión sanguínea
- 5.- En su practica diaria como entrenador, Usted aplicaria la técnica de relajación muscular progresiva en las siguiente situación y de la siguiente manera:

---

---

---

---

---



## A N E X O 16

### FORMATO DE ENSAYO ESTRUCTURADO PARA LA TÉCNICA DE RELAJACION MUSCULAR PROGRESIVA

- Espacio físico: Salón amplio (simulando gimnasio)
- Modalidad: Halterofilia  
Fisicoconstructivismo  
Levantamiento de poder.
- Nivel: Principiante, intermedio o avanzado.
- Participantes: Todos los participantes en el taller.
- Situación: Un entrenador reunido con sus atletas en un espacio amplio explica características de la técnica de relajación muscular progresiva, así como su utilidad en competencia, posteriormente la aplica a todos sus entrenados siguiendo el procedimiento de González (1992)
- Características específicas de la técnica: El entrenador que aplique la técnica lo hará leyendo un formato ya existente y remarcará que después de que cada atleta haya aprendido el procedimiento debe realizarlo individualmente hasta alcanzar la relajación casi instantáneamente.



# A N E X O 17

## FORMATO EVALUATIVO PARA LA TÉCNICA DE REESTRUCTURACION C O G N I T I V A

Nombre del participante: \_\_\_\_\_

- 1.- La Reestructuración Cognitiva es una técnica que se interesa en modificar.....( )  
a) los defectos y vicios de las personas      b) los patrones cognitivos disfuncionales para una persona.
  
- 2.- El papel de las cogniciones en la ejecución deportiva es.....( )  
a) no tan importante      b) medianamente importante      c) determinante importante
  
- 3.- Las cogniciones de una persona influyen radicalmente en.....( )  
a) su conducta      b) percepción      c) potencial
  
- 4.- La técnica de reestructuración cognitiva busca cambiar patrones cognitivos disfuncionales para el deportista mediante:  
a) regresión      b) castigos      c) investigación empírica
  
- 5.- En su campo de trabajo, en que situaciones aplicaría la técnica de reestructuración cognitiva y como lo haría

---

---

---

---

---

---

---

---

A N E X O 18  
FORMATO DE ENSAYO ESTRUCTURADO  
PARA LA APLICACION DE LA  
TÉCNICA DE REESTRUCTURACION  
C O G N I T I V A

Espacio Físico:	Salón amplio
Modalidad:	Fisicoconstructivismo Halterofilia Levantamiento de poder
Nivel:	Principiante, intermedio, avanzado.
Participantes:	Dos entrenadores.
Situación:	Se encuentra el entrenador con un atleta quien comenta que no ha tenido progresos en su entrenamiento debido a una "fatiga mental" que no ha podido superar, y que por lo tanto se encuentra un poco deprimido. El entrenador, siguiendo un procedimiento de reestructuración cognitiva realiza las siguientes acciones: - Junto con el atleta identifica el pensamiento disfuncional. - Una vez identificado, se analiza la relación entre cognición, emoción y conducta. - Se recoge y analiza evidencia sobre el pensamiento disfuncional, en este caso: "fatiga mental" - Se sustituye este pensamiento disfuncional por otro más realista. Después de esta experiencia, se propondrán nuevas situaciones a los atletas para que apliquen los pasos de la reestructuración cognitiva.
Características de las técnicas:	Se busca la participación de los entrenadores invitando a que recuerden situaciones parecidas a las anteriores.



## ANEXO 20.

Video "El deseo de ganar".

Duracion: 15 minutos.

Localizacion: DRAPA-UNAM-CAMPUS IZTACALA

Contenido: Sobre escenas deportivas, sus características y su peligro.

## ANEXO 21

Video "Entrenamiento con pesas" (casero)

Duracion: 30 minutos.

Contenido: Sobre escenas comunes en el gimnasio.

## ANEXO 22

Video " Problemas de comunicacion "

Duracion: 30 minutos

Localizacion: DRAPA-UNAM-CAMPUS IZTACALA

Contenido: Sobre situaciones de comunicacion inefectivas ilustradas en caricaturas.

## ANEXO 23

Video " El segundo esfuerzo "

Duracion: 25 minutos

Localizacion: DRAPA-UNAM-CAMPUS IZTACALA

Contenido: Sobre la actitud mental ante la vida.

## ANEXO 24

Procedimiento de relajación muscular progresiva:

"Respira profundamente, una vez mas, respira inhala... y exhala. Siente la relajacion profunda... de nuevo. inhala... exhala profundamente. Ahora, concéntrate en tu nuca. tensala moviendo tu cabeza hacia atras. realiza esta tension durante cinco segundos. 1.2.3.4.y 5. ahora relajala durante 10 segundos...siente el relajamiento. ( se realiza tres veces la tension-relajacion). La relajación viaja ahora a tus brazos a tus bicep's y tricep's antebrazos y manos. Respira profundamente. inhala... exhala. Vas a tensar tus manos hacia atras

durante 5 segundos. 1, 2, 3, 4, y 5. ahora siente la relajacion como recorre tus brazos. (se repite tres veces).

Ahora la relajación viaja a tus bicep's. Respira profundamente inhala y exhala lentamente. Dobla tus brazos y tensalos 5 segundos. 1.2.3.4. y 5. Relajate ahora. Respira, inhala y exhala, siente como la relajación viaja por tus brazos. (se repite dos veces mas)

A continuación, la relajación viaja hacia tu cuerpo superior Respira profundamente Inhala... exhala. Inhala...y exhala profundamente... Lleva tus manos una hacia la otra, palma contra palma y aprietalas fuertemente una contra la otra durante 5 segundos. 1.2.3.4. y 5 muy bien ahora relajate. Respira profundamente... inhala y exhala. Muy bien.(se realiza dos veces mas)

La relajación sigue extendiendose hacia todo tu cuerpo, y llega a ahora a tu abdomen. Inhala... y exhala profundamente siente como toda la tensión se va y como la relajacion invade tu nuca, tu cara, tu brazos tus cuerpo superior y como ahora llega a tu abdomen. Vas a contraer tu abdomen durante 5 segundos. 1.2.3.4. y 5.... perfecto siente como la relajacion llega ahi, a tu estómago, a tu abdomen. (se repite dos veces mas).

Ahora la relajación llega a tus piernas. Muy bien, respira profundamente, profundamente... perfecto deja que la tension escape y que en lugar de ella quede la relajacion. Bien ahora vas a tensar fuertemente tus piernas durante cinco segundos 1.2.3.4 y 5 perfecto ahora respira profundamente y dejate sentir esa profunda relajación. (se realiza 2 veces mas)

La relajación a invadido ahora todo tu cuerpo deja que se haga presente en ti. Ahora lleva las puntas de tus dedos hacia arriba como si quisieras tocar tus espinillas, durante 5 segundos manten esa tension 1 2 3 4 y 5 muy bien, ahora dejala escapar y disfruta de este estado de relajación.

## ANEXO 25

## CURRICULUM VITAE

## DATOS GENERALES

NOMBRE: JOSE DE JESUS GUEVARA RODRIGUEZ

TELEFONO: 6-39-08-77

## ESCOLARIDAD

FECHA	NOMBRE DE LA ESCUELA	NIVEL DE ESTUDIOS
1976-1982	"JOSE MARIA MATA" CLAVE 0911669	PRIMARIA
1982-1985	ESCUELA SECUNDARIA TECNICA NUMERO 14 " 5 DE MAYO "	SECUNDARIA
1985-1988	TECNOLOGICO UNIVERSITARIO DE MEXICO	BACHILLERATO
1988-1992	UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO - ESCUELA NACIONAL DE ESTUDIOS PROFESIONALES " I Z T A C A L A "	LICENCIATURA EN PSICOLOGIA

## OTROS ESTUDIOS

NIVEL	INSTITUCION	ESPECIALIDAD
DIPLOMADO	UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO- CENTRO DE EDUCACION CONTINUA DE ESTUDIOS SUPERIORES DEL DEPORTE	ENTRENADOR ESPECIALI ZADO EN ACONDICIONA- MIENTO FISICO INTE - GRAL. (2 SEMESTRES)

## EXPERIENCIA DEPORTIVA

COMPETENCIA	FECHA
-VI MARATON INTERNACIONAL DE LA CIUDAD DE MEXICO	SEPTIEMBRE. 1988
-VI CARRERA NACIONAL DE LA REVOLUCION PRODDF	NOVIEMBRE. 1988
-III CARRERA ATLETICA CUAUTLA-IMSS-OAXTEPEC	NOVIEMBRE. 1988
-VII MARATON INTERNACIONAL DE LA CIUDAD DE MEXICO	AGOSTO. 1989
-VIII MARATON INTERNACIONAL DE LA CIUDAD DE MEXICO	AGOSTO. 1990
-JUEGOS INTERENEP-FESC LEVANTAMIENTO DE PODER Y RESISTENCIA ÁMBITOS LABORALES	DICIEMBRE. 1991

LUGAR	ACTIVIDAD	FECHA
ZORRILLA'S GYM	INSTRUCTOR DE PESAS	AGOSTO.1993- FEBRERO.1996
CENTRO DE ASESORIA Y PSICOLOGIA APLICADA	ASESORIA TECNICA Y PSICOLOGICA A DEPORTISTAS.	JUNIO 1996 A LA ACTUALIDAD.



A N E X O 2 6

## "I Foro de Desarrollo de Ciencias Aplicadas al Deporte"

*UNAM Campus Iztacala*

Del 12 al 16 de Agosto de 1996

### Programa de Actividades

**Dia:** Lunes 12 de Agosto de 1996

**Lugar:** Aula Magna

**Ceremonia de Inauguración: 10:00 hrs**

HORA	MODALIDAD	TITULO	AUTORES	INSTITUCION
10:30	Conferencia Magistral	Ciencias Aplicadas al Deporte: Perspectivas hacia el año 2000	Dr. Francisco Casillas Director de Medicina y Ciencias Aplicadas al Deporte	Comision Nacional del Deporte
11:30	Trabajo libre	La psicología de la actividad deportiva: una nueva perspectiva	Psic. Sandra Solache Mejía Psic. Marco Vinicio Velasco del Valle	Centro de Asesoría y Psicología Aplicada
12:00	Trabajo libre	La inserción del psicólogo de la actividad deportiva en el fútbol soccer	Psic. Marco Vinicio Velasco del Valle Psic. Carlos Ramirez Reyes	Centro de Asesoría y Psicología Aplicada
12:30	Trabajo libre	Vínculo entre Deporte y Sociedad	Biol. Jose Antonio Martínez	ENEP Iztacala UNAM
13:00	Trabajo Libre	Precurrectes atencionales para el mejoramiento de las habilidades en al fútbol soccer	Mtro. Enrique B. Cortes Vazquez Mtra. Marisela Ramirez Guerrero	ENEP Iztacala UNAM
13:45	Trabajo libre	Las funciones del Deporte La aplicación de algunas técnicas de programación neurolinguistica en un futbolista profesional	Mtro. Jaime Montalvo Griselda Cedillo A; Fancisco Durán; Beatriz Paredes; Jaime Montalvo	ENEP Iztacala UNAM
14:30 a 15:30	<b>R E C E S O</b>			
15:30	Trabajo Libre	La actividad fisica como base fundamental del autoconocimiento	Lic. Ruben Estrada Cervantes	ENEP Iztacala UNAM
16:00	Trabajo Libre	Estudio descriptivo del estado de nutrición de jugadores universitarios mexicanos de futbol americano	Juan Matus Jimenez Miriam Leticia Ugalde Villegas Claudia F. Marchi Scarlatti	Subdirección de Investigación y Medicina del Deporte, UNAM
17:00	Conferencia	Salud y actividad fisica	Mtra. Guadalupe Hernandez	ENEP Iztacala UNAM

# "I Foro de Desarrollo de Ciencias Aplicadas al Deporte"

UNAM Campus Iztacala

Del 12 al 16 de Agosto de 1996

## Programa de Actividades

Día: **Martes 13 de Agosto de 1996**

Lugar: **Aula A-501-502**

HORA	MODALIDAD	TITULO	AUTORES	INSTITUCION
10:00	Conferencia	El Sistema Nacional del Deporte	Profr. Francisco Vazquez Ledesma	Escuela Nacional de Entrenadores Deportivos
11:00	Conferencia	Fisiología de la altitud y rendimiento humano	Lic. Fabiana Karina Carmena S.	Subdirección de Investigación y Medicina del Deporte, UNAM
12:00	Conferencia	Uso y abuso de complementos nutricionales en deportistas	Lic. en Nut. Norma Elena Romero Gudiño	Subdirección de Investigación y Medicina del Deporte, UNAM
13:00	Trabajo libre	Estudio Nutricional en deportistas	Lic. en Nut. Lourdez Mayolo Soto	Subdirección de Investigación y Medicina del Deporte, UNAM
13:30	Trabajo libre	Frecuencia del Consumo de líquidos en deportistas	Dra. Claudia F. Marchi Scarlatti	Subdirección de Investigación y Medicina del Deporte, UNAM
14 a 15hrs.		<b>R E C E S O</b>		
15:00	Trabajo libre	Método sociopsicológico para la fijación de la estructura grupal en el conjunto deportivo	Lic. Juan Manuel Castillo Esparza	Escuela Nacional de Entrenadores Deportivos
15:30	Trabajo Libre	Espirometría antes y después de una prueba de esfuerzo	Dr. Enrique rodriguez Silvera	
16:30	Conferencia	Errores mas frecuentes de los estudios de investigación antropométricos	Dra. Irma Pérez	Subdirección de Investigación y Medicina del Deporte, UNAM
17:00	Conferencia	Neuroanatomía y neurofisiología del entrenamiento de la plasticidad cerebral	Psic. Jose Rubén Romero Sanchez	Universidad Autonoma del Estado de Morelos
18:00	Conferencia	Técnicas de hipnosis deportiva	Psic. Pastor Patrón Miranda	Facultad de Psicología de la UNAM

# "I Foro de Desarrollo de Ciencias Aplicadas al Deporte"

*UNAM Campus Iztacala*  
Del 12 al 16 de Agosto de 1996

## Programa de Actividades

Dia: **Miercoles 14 de Agosto de 1996**  
Lugar: **Aula A-501-502**

HORA	MODALIDAD	TITULO	AUTORES	INSTITUCION
10:00	Conferencia	Beneficios de la actividad aeróbica	Lic. Ma. de los Angeles Godínez Rodríguez	ENEP Iztacala UNAM
11:00	Trabajo libre	Taller: Tecnicas de psicología cognitivo-conductual para entrenadores de pesas	Psic. Jose de Jesús Guevara Rodríguez	ENEP Iztacala UNAM
12:00	Trabajo libre	Desarrollo de un programa de mejoramiento físico y rehabilitación deportiva en personas de la tercera edad y atletas con lesiones	Dra. Silvia Perez Garcia Dr. Luis Manuel Estrada Guerrero	ENEP Iztacala UNAM
12:30	Trabajo libre	Organizaciones Deportivas y Recursos Humanos	Lic. Aarón Raúl Reyes Coronilla	Escuela Nacional de Entrenadores Deportivos
13:00	Conferencia	Organizaciones deportivas en México	Profr. Roberto Martínez Mendoza	Escuela Nacional de Entrenadores Deportivos
14: a 15:00	<b>R E C E S O</b>			
15:00	Trabajo libre	La psicología genética como método aplicado al deporte	Jose Manuel Rojas Cervantes	ENEP Iztacala UNAM
15:30	Trabajo Libre	Una propuesta de trabajo en la psicología del deporte	Mireya Romero Montes	ENEP Iztacala UNAM
16:00	Conferencia	Psicología deportiva en la UNAM	Psic. Arturo Allende Frausto Psic. Tonatíuh García C. Psic. Marco Antonio García Padrón	Centro de Educación Continua de Estudios Superiores del Deporte, UNAM
17:00	Conferencia	Hombro doloroso	Dr. Jose Ramón Fernández Martínez	Subdirección de Investigación y Medicina del Deporte, UNAM
18:00	Conferencia	Algunos aspectos fundamentales Psicofisiológicos de preselección en tenis	Dra. Larisa Vasilevskaia	Ucrania. Facultad de Psicología UNAM

# "I Foro de Desarrollo de Ciencias Aplicadas al Deporte"

*UNAM Campus Iztacala*

Del 12 al 16 de Agosto de 1996

## Programa de Actividades

Día: **Jueves 15 de Agosto de 1996**

Lugar: **Aula A-501-502**

HORA	MODALIDAD	TITULO	AUTORES	INSTITUCION
10:00	Conferencia	Seguimiento técnico metodológico del macrociclo de preparación para nadadores	Mtro. Oscar Ramirez Contreras	Escuela Nacional de Entrenadores Deportivos
11:00	Trabajo libre	Organizaciones Deportivas y Recursos Humanos	Lic. Aarón Raúl Reyes Coronilla	Escuela Nacional de Entrenadores Deportivos
11:30	Trabajo libre	Efectos psicofisiológicos del calentamiento	Profr. Héctor Emilio Martínez Sarmiento	Escuela Nacional de Entrenadores Deportivos
12:00	Trabajo Libre	Algunos parámetros para el estudio de grupos atleticos y organización del programa de preparación básica para la competencia	Dra. Silvia Pérez García	ENEP Iztacala UNAM
12:30	Trabajo libre	Propuesta Organizacional para el Departamento de Extensión y Dfusión Cultural y Deportiva	Lic. Ma. Guadalupe Lima Contreras	Escuela Nacional de Entrenadores Deportivos
13:00	Conferencia	Evolución Histórica de la Medicina del Deporte en México	M. en I.S.S. Rosa Isabel Esquivel Hernández	ENEP Iztacala UNAM Maestría en Investigación de Servicios de Salud
14: a 15:00	<b>R E C E S O</b>			
15:00	Conferencia	Biomecánica: Análisis del movimiento humano	Lic. Matilde Espinoza Sanchez	Dirección General de Cómputo Académico UNAM
16:00	Trabajo Libre	Análisis biomecánico de la carrera y el salto de longitud	Ing. Víctor Hugo Ramos Lugo	ENEP Iztacala UNAM Proyecto de fisiología del esfuerzo
16:30	Trabajo Libre	La función cardiovascular en el deporte	Dra. Liliana Limón Germán	Servicio Social de la carrera de Médico cirujano ENEP Iztacala UNAM.
17:00	Conferencia	Psicología Deportiva: Motivación y Emociones	Eloisa Cuellar Trujillo Muriel Guarneros Garnica Mónica Lucas Vazquez	Subdirección de Investigación y Medicina del Deporte UNAM

# "I Foro de Desarrollo de Ciencias Aplicadas al Deporte"

*UNAM Campus Iztacala*

Del 12 al 16 de Agosto de 1996

## Programa de Actividades

Día: **Viernes 16 de Agosto de 1996**

Lugar: **Aula Magna**

HORA	MODALIDAD	TITULO	AUTORES	INSTITUCION
10:00	Conferencia	Psicodeporte	Psic. Lourdes Sofia Martinez (Por confirmar)	ENP 6 UNAM
11:00	Conferencia	Deporte y Expresión	Lic. Diana Tapia Pancardo	ENEP Iztacala UNAM
12:00	Trabajo Libre	Los Servicios de Salud de la Medicina del Deporte en el D.F.	M. en I.S.S. Rosa Isabel Esquivel Hernandez	Maestría en Investigación de Servicios de Salud. ENEP Iztacala UNAM.
12:30	Trabajo Libre	Características morfofuncionales de jugadores universitarios de beisbol	Miriam L. Ugalde Claudia F. Marchi Scarlatti Juan Matus Jimenez	Subdirección de Investigación y Medicina del Deporte, UNAM
13:00	Conferencia	Clasificación del Movimiento en relación con el desempeño en el deporte	Dr. Jesús Salvador Rojas Garcilazo	Escuela Nacional de Entrenadores Deportivos
14: a 15:00	<b>R E C E S O</b>			
15:00	Conferencia	Prueba y controles físicos , tanto en la tierra como en el agua para nadadores con apoyo de informática	Profr. Miguel Ortega Paredes	Escuela Nacional de Entrenadores Deportivos
16:00	Trabajo libre	Estudio Morfofuncional de Bailarinas mexicanas: riesgos de transtornos de la conducta alimentaria	Dra. Claudia F. Marchi Scarlatti	Subdirección de Investigación y Medicina del Deporte, UNAM
16:30	Conferencia	La Evolución del Acondicionamiento Ritmico Aeróbico en la UNAM	Profr. Roberto Ramirez	Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas UNAM. Subdirección de Recreación
17:30	Conferencia	Laserterapia: sus Aplicaciones en Medicina del Deporte	Dra. Claudia F. Marchi Scarlatti Beatriz Ruiz Padilla Marisela de la Rosa Moreno	Subdirección de Investigación y Medicina del Deporte, UNAM

**Ceremonia de Clausura: 18:00 hrs.**

A N E X O 2 7

# CENTRO DE ASESORÍA Y PSICOLOGÍA APLICADA



Otorga el presente

## RECONOCIMIENTO

a *Ricardo Morales Luna*

Por su participación en el Taller

**"Taller de Técnicas en Psicología Cognitiva-Conductual  
para Entrenadores de Pesas"**

Asesor



Lic. Marco Vinicio Velasco del Valle

Coordinador



Psic. José de Jesús Guevara Rodríguez

*México, D.F. a 12 de Agosto de 1996*