



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA
DE MEXICO

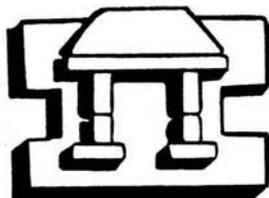
CAMPUS IZTACALA

LA IMPORTANCIA DEL TRABAJO DEL PSICOLOGO
CENTRADO EN LA EJECUCION DEL ATLETA
EN EL DEPORTE MEXICANO.

PO 1528/97
Ej. 2

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGIA
P R E S E N T A :
JAVIER OLIMPO RIVERA LUGO

ASESORES: LIC. ELSA GPE. LOPEZ MORALES.
LIC. JOSE ESTEBAN VAQUERO CAZARES.
LIC. AMADO RAUL RODRIGUEZ TOVAR.



IZTACALA

IZTACALA, MEX.

AGOSTO DE 1997.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN



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.

UN AGRADECIMIENTO TOTAL A LA UNAM CAMPUS IZTACALA POR DAR PROFESORES EXCELENTES QUIENES ASESORARON ESTE TRABAJO CON APORTACIONES, IDEAS Y ACERTADOS COMENTARIOS. SINCERAMENTE GRACIAS A:

LIC. ELSA GPE. LOPEZ MORALES
LIC. JOSE ESTEBAN VAQUERO CAZARES
LIC. AMADO RAUL RODRIGUEZ TOVAR

JAVIER OLIMPO RIVERA LUGO

A MI MADRE:

QUIEN HA DEMOSTRADO TENER CAPACIDAD POR INCULCAR EL AMOR A LA VIDA, AL TRABAJO Y LA SUPERACION, INSPIRANDO A LA CULMINACION DE ESTE TRABAJO. GRACIAS POR LA AYUDA Y ESTUVISTE AHI CUANDO TE NECESITE.

A MI PADRE:

QUIEN AUN TENER UN MINIMO DE PREPARACION, SUPO ORIENTAR Y APOYAR EN MOMENTOS DIFICILES CON EL EJEMPLO QU ELO CARACTERIZA COMO UN HOMBRE RESPONSABLE Y TRABAJADOR PLASMADO TODO ESO PARA TERMINAR ESTE TRABAJO.

A MIS HERMANOS:

QUIENES CON COMPRESION Y APOYO, AYUDARON CUANDO REALMENTE LOS NECESITE AUN EN LA ADVERSIDAD Y CONTRATIEMPO QUE AHORA SE REFLEJA CON UNA SOLA PALABRA: HERMANDAD.

A MI FAMILIA:

ABUELOS, TIOS, PRIMOS Y NUEVAS GENERACIONES QUIENES DE UNA U OTRA FORMA COLABORARON PARA LA REALIZACION Y CULMINACION DE ESTE TRABAJO A TODOS Y CADA UNO DE ELLOS, GRACIAS.

A MIS COMPAÑEROS Y AMIGOS:

A TODOS ELLOS QUE HAN CONTRIBUIDO EN MI DESARROLLO PROFESIONAL Y PERSONAL GRACIAS, QUE NO TERMINARIA DE MENCIONAR A TODOS, PERO SE CON CERTEZA QUE VIVEN EN EL RECUERDO DE SU SIEMPRE AMIGO.

OLIMPO

A TI DIANA:

QUE LLEGASTE A MI VIDA TRANSFORMANDO MI EXISTENCIA,
TRANSFORMANDO TODO MISER. LLENASTE VACIOS QUE SOLO TU SABES,
OCUPASTE UN LUGAR EN MI PENSAMIENTO Y CORAZON PARA BIEN,
SUCESIVAMENTE TE VOLVISTE NECESARIA E INDISPENSABLE.

SI, A TI MI BEBESIN, POR QUE NUESTRA RELACION SE HA
CONVERTIDO EN LA PIEDRA ANGULAR DE MI LUCHA CONSTANTE POR
SER CADA DIA MEJOR.

JAVIER OLIMPO

INDICE.

INTRODUCCION.....	1
CAPITULO 1: HISTORIA DE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE.	
1.1. ANTECEDENTES HISTORICOS DE LA PSICOLOGIA EN EL DEPORTE.....	6
1.2. DEFINICION DE PSICOLOGIA DEL DEPORTE.....	12
1.3. CLASIFICACION PSICOLOGGICA DEL DEPORTE.....	16
1.4. EL DEPORTE: INTEGRANTE DE LA CULTURA Y LA SALUD.....	21
CAPITULO 2: EL ROL DEL PSICOLOGO DEPORTIVO Y SU INTERVENCION EN EL DEPORTE.	
2.1. EL PSICOLOGO, PARA QUE EN EL DEPORTE.....	23
2.2. ALCANCES Y LIMITACIONES DEL PSICOLOGO DEPORTIVO.....	27
2.3. FUNCION DE LA PSICOLOGIA EN EL DEPORTE.....	33

**CAPITULO 3: EL ENFOQUE COGNOSCITIVO-CONDUCTUAL
Y SU APLICACION AL DEPORTE.**

3.1.	LOS PROCESOS PSICOLOGICOS EN EL DEPORTE.....	39
3.2.	LOS PROCESOS EMOCIONALES EN LA ACCION Y VIVENCIA DEPORTIVA.....	45
3.3.	EL ENFOQUE COGNOSCITIVO- CONDUCTUAL Y SU RELACION CON EL DEPORTE.....	52
3.4.	TECNICA COGNOSCITIVO-CONDUCTUAL HACIA EL LOGRO DE UN OBJETIVO.....	56
3.5.	LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE PARA EL LOGRO DE UN OBJETIVO.....	61

**CAPITULO 4: PERSPECTIVAS DEL TRABAJO PSICOLOGICO
EN EL DEPORTE.**

4.1.	PSICOLOGIA Y PRACTICA DEL DEPORTE.....	68
4.2.	PSICOLOGIA APLICADA AL ENTRENAMIENTO.....	71
4.2.1.	PSICOLOGIA APLICADA AL ENTRENADOR.....	75
4.2.2.	PSICOLOGIA APLICADA AL DEPORTISTA.....	77
4.3.	PRINCIPIOS REGULADORES DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO.....	84
4.4.	DESARROLLO DE UNA PSICOLOGIA CIENTIFICA DEL DEPORTE.....	90

CONCLUSIONES.....	92
-------------------	----

BIBLIOGRAFIA.....	97
-------------------	----

RESUMEN

El deporte mexicano aun no esta a nivel profesional mundial, quizá cuenta con entrenadores y preparadores especialistas en el deporte, con atletas de excelencia, a nivel nacional, pero carecen del conocimiento y preparación psicológica aspecto determinante en la situación y vivencia deportiva.

Ante tal situación, el presente trabajo teórico consiste en identificar la importancia de la psicología en el deporte y ofrece alternativas del psicólogo y su labor en la comunidad del deporte trabajando en dos lineas, la primera en la formación y preparación de especialistas en la aplicación de la psicología del deporte; la segunda, el impulso de la integración y el trabajo en esta joven disciplina aplicada como ciencia al deporte desde un marco teórico cognoscitivo-conductual centrado en el trabajo del atleta para el manejo de habilidades y destrezas psicológicas, para la ejecución de actividades deportivas con la finalidad de maximizar el rendimiento y eficacia hacia el logro de un objetivo.

Asimismo, la propuesta de trabajo psicológico es de la regular e intensificar el rendimiento y desarrollo personal asi cómo evaluar la calidad del deporte, de este modo, se pueden encontrar alternativas de solución apropiadas y acertadas a los múltiples conflictos internos que el atletas no domina y que enfrenta antes, durante y después de cada competencia.

INTRODUCCION.

Uno de los aspectos importantes en la vida de todo ser humano es el dinamismo que trae consigo para realizar las actividades que son necesarias para su desarrollo físico y psicológico, así como para su bienestar social.

El deporte sin duda alguna es una actividad humana que protagoniza social y culturalmente desde sus incios, ya que ha alcanzado y ocupado espacios en cualquier tipo de sociedad al margen de las diferencias culturales, profesionales y económicas, es evidente que todos los que forman un club o comunidad deportiva, gozan, sufren, se alegran y vibran en relación a la participación de diferentes eventos deportivos.

Las diferentes organizaciones, institutos, directivos y departamentos de formación en le deporte, ignoran parcialmente la ubicación de la psicología aplicada al deporte. En el proceso histórico de esta ciencia se abrieron diferentes canales de intervención y aplicación para el profesional de psicología del deporte: pero su trabajo ha sido indirectamente en el área deportiva , por ser considerado terapeuta clínico. Por eso Millman (1979) y Nisbet (1991), expertos en la materia se reunieron para acordar, entre otras cosas, que la psicología del deporte debe estudiar, investigar y trabajar directamente por una parte al individuo que lleva a cabo una actividad lúdico-competitiva antes, durante y después del deporte en cuestión; y por otro lado a la sociedad que ha creado el valor del deporte como institución y organizado. Así han formulado una definición que encaja a la perfección con estos planteamientos al señalar a la psicología del deporte que investiga como disciplina científica las causas y los efectos de los procesos psicológicos que

tienen lugar en el ser humano pre, peri y post-deporte (González,1991 Beker,1993).En tanto, se ha visto que la psicología ha aplicado su campo de acción al conceptualizar su perfil en diferentes áreas: no sería nada desatinado diferentes enfoques teóricos como la personalidad, carácter,motivación, desempeño, intentan especificar el objetivo del atleta, hacia la consecución de una meta que sea eficaz (Martens,1979).

De esta manera, se pueden considerar los aspectos psicológicos en el deporte desde un enfoque cognoscitivo-conductual centrado en el atleta para un mejor desempeño e intervención del psicólogo en la comunidad del deporte.

Es este enfoque el que permitirá relacionarlo con el rendimiento, eficacia y el logro del objetivo, ya que al trabajar las bases de la conducta con las bases cognoscitivas se analiza mejor la ejecución de las acciones deportivas sin limitantes de observar por experiencia propia como deportistas activos, entonces se muestra la tendencia a considerarlas como el resultado de una planificación racional, en una forma de pensar conciente y orientada hacia el logro de un objetivo.

Mahoney (1984) señala que al contemplar y manejar dichos aspectos desde un enfoque cognoscitivo-conductual se pueden dar respuestas a muchas dudas y sobre todo, solucionar y ofrecer propuestas de trabajo apropiadas y aplicadas de manera preventivas para evitar fenómenos psicológicos indeseados.

Con la finalidad de que el deportista asimile de la mejor manera posible

su objetivo y su preparación físico atlética como psicológica durante la competición y puede conseguir también con cierta seguridad la meta que desea, es necesario que disponga de ciertas medidas de estabilidad. La capacidad para saber controlar las propias acciones y vivencias deportivas, incluso si surgen acontecimientos completamente inesperados para reaccionar adecuadamente de manera objetiva y de acuerdo con cada situación y no perder toda capacidad de acción debido a fenómenos sorprendentes, es algo que debe aprenderse y que solo puede conseguirse por medio de un prolongado proceso de aprendizaje cognoscitivo-conductual y posteriormente a través de la práctica y experiencia.

El deporte representa, como lo señala Riera (1985) un campo de acción rico en procesos emocionales, es decir, que es incorrecto dejar el ejercicio profesional del psicólogo determine por sí solo la propia intervención en el terreno deportivo. Contrariamente es que apartir de una concepción teórico-metodológica de la psicología científica es como puede intervenir en la comunidad del deporte, con lo que probablemente se pueda reducir la marginación del psicólogo con otros profesionales o disciplinas de la ciencia y del deporte.

La necesidad de realizar este trabajo teórico sobre psicología del deporte, surge a partir de las experiencias y vivencias deportivas, de lecturas y comentarios que han surgido a través de diferentes ideas acerca de la psicología del deporte, por la inquietud de transmitir e informar de los conocimientos adquiridos en psicología a los demás especialistas del deporte para que estos los utilicen en su ejercicio profesional, es decir, adaptar los principios psicológicos generales a las particularidades de cada situación deportiva, para que puedan ser comprendidos, asimilados y utilizados en

beneficio del deporte.

Se puede contribuir a ampliar los campos de acción del psicólogo en el deporte para poder saltar las limitaciones y reducir las improductivas discusiones con profesionales especializados en el deporte y convertir la psicología del deporte en una tecnología de la ciencia de la cual se ha partido. Si bien es cierto que para realizar una actividad o acción deportiva, se necesita fuerza, habilidad, resistencia, etcétera, es decir, se requiere de una gran condición física, salud, energía, alimentación, y por supuesto disposición de ánimo. Los elementos anteriores son importantes para el ser humano en la acción deportiva, pero existen entrenadores que conocen muy bien técnicas y estrategias para aplicarlas al deportista en cuanto a su acondicionamiento físico -atlético previo y durante el evento; todo hace suponer que las cosas saldrán bien pero surge la necesidad de preguntarse sobre los aspectos psicológico: ¿Resultan decisivos para la orientación hacia el objetivo que persigue el atleta?

El presente trabajo, consiste en identificar la importancia del trabajo del psicólogo en el deporte desde un marco teórico cognoscitivo-conductual centrado en el atleta hacia el logro de un objetivo.

La estructura de este trabajo teórico esta dividido en cuatro capítulos, en el primero se hace referencia a la comprensión y conocimiento de los antecedentes históricos de la psicología del deporte, así como la definición y clasificación psicológica del deporte como integrante de la cultura y la salud.

El capítulo 2, describe el rol del psicólogo deportivo y su intervención

en el deporte, alcances y limitaciones así como la función que tiene éste en el deporte.

El capítulo 3 presenta el enfoque cognoscitivo conductual y su aplicación en los procesos psicológicos del atleta, sus características y personalidad, y el uso de la técnica correspondiente para el logro de un objetivo mediante el proceso enseñanza-aprendizaje.

Por último, el capítulo 4 basa su contenido acerca de las perspectivas de trabajo psicológico en el deporte, y el desarrollo de esta disciplina aplicada como ciencia al deporte.

CAPITULO 1.

HISTORIA DE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE

1.1 Antecedentes históricos de la psicología en el deporte

En el transcurso de los últimos años, ha aparecido un nuevo campo de las ciencias del deporte, el cual se ha denominado como psicología del deporte, que como disciplina científica, investiga las causas y los efectos de los procesos psicológicos que tienen lugar en el ser humano antes, durante y después de una vivencia deportiva. Además, se ocupa de los factores que determinan el ejercicio y la práctica deportiva, así como los efectos psicológicos que se derivan de tal participación.

La historia de la psicología de deporte como disciplina científica, empezó a tener importancia a partir de la década de los cuarenta. Se comprueba que esta disciplina aplicada al deporte nació de la demanda de conocimientos y fundamentos psicológicos experimentada por la práctica deportiva.

La psicología aplicada a la deporte ha crecido desmesuradamente durante los últimos veinte años. la constancia de esto se encuentra principalmente en el número de entrenadores y deportistas que en la actualidad hacen uso de la misma para lograr objetivos y metas durante la competición.

Por citar un ejemplo, Coleman Griffith, (Fitts.1964. Cit en Austin y Godnow, 1979) psicólogo norteamericano considerado como el padre de la psicología occidental en psicología del deporte, fue la primera persona que se

dedico a la investigación en este campo, escribiendo sus primeros libros: *Psychology of coaching*, (1962) y *Psychology of athletics*, (1928). Además fundó el primer laboratorio de psicología aplicada al deporte, impartiendo al mismo tiempo el primer curso sobre psicología del deporte. Siguiendo con esta línea, más tarde, John Lawther escribió un libro titulado *Psicología del entrenamiento* (cit. González, 1991) , que causó una revolución en la personalidad de los entrenadores interesados en aprender sobre aspectos importantes de la psicología.

↳ Durante la década de los sesentas, Bruce Ogilvie y Thomas Tutko (1966) psicólogos que trabajaron sobre la psicología del deporte, provocaron un interés considerable por ésta. Ambos apuntaron al mundo del entrenamiento del punto muerto del que se había estancado, ya que después de investigar sobre la personalidad de los deportistas desarrollando un test que tenía como objetivo establecer una medida de la motivación de los atletas, y a pesar de recibir fuertes críticas por los expertos en la materia, lograron el liderazgo de la psicología aplicada al deporte durante dicha década.

↳ En tanto, Shultz (1965) señala que es muy importante hablar del deporte y para esto, publica su libro "Cuerpo y alma en el deporte, Una introducción a la psicología del ejercicio físico"; paralelamente a lo que hacia Griffith (1930). Por todo esto se le atribuye y considera como la piedra angular del surgimiento de la psicología aplicada al deporte.

↳ Singers (1980) señala que se habla mucho del tema de psicología del deporte, pero realmente no se le da la atención a los diversos trabajos sobre el tema. Por ejemplo en los países de Europa de este, los psicólogos del deporte habían ya colaborado activa y dinamicamente desde ya hacia buen

tiempo con los profesionales tanto del deporte como de las mismas ciencias aplicadas al mismo.

Hasta la década de 1970, aún no se tenía un conocimiento acerca de la nueva ciencia aplicada al deporte: pero más tarde optiene su reconocimiento internacional a través del Primer Congreso Mundial de Psicología del Deporte celebrado en la ciudad de Roma, Italia con la colaboración especial del Dr. Ferucio Antonelli.

Mahoney (1984) afirma que dicho evento tuvo una audiencia de 730 especialistas con trabajos presentados cada uno con una dispersión conceptual y metodológica, siendo estos los indicadores del nacimiento de una nueva disciplina y un nuevo concepto en el deporte. De tal forma que se crea así la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte, encargada de promover un congreso internacional cada cuatro años, entre los psicólogos interesados en la actividad física y el deporte.

La psicología del deporte tuvo mayor énfasis por su expansión, aplicación y aportación psicológica en Norteamérica; en algunos países del resto del continente, su difusión consistió en lo que respecta a la elaboración de diferentes tests que manejaban exhaustivamente la personalidad de los deportistas y su motivación.

Así a finales de los años sesentas y principios de los setentas se sientan las bases que sirven como intentos para reagrupar a las personas interesadas en los conceptos generales de la psicología básica y su aplicación e intervención al deporte. A partir de aquí, se asigna una internacionalización a la psicología del deporte, creándose la primera Sociedad Internacional de

Psicología del Deporte (I.S.S.P., del inglés: *Internacional Society of Sport Psychology*).

El primer trabajo que realiza la I.S.S.P., es darse a la tarea de organizar congresos y simposios internacionales con el objeto de reunir y unificar a especialistas experimentados en psicología aplicada. Para tal efecto, inició la edición de su primera publicación, conocida como *Revista Internacional de Psicología del Deporte*, lo cual fue considerado por los expertos como una excelente oportunidad para dar a conocer sus trabajos e investigaciones, ya que esto, sumado a la reunión de cada cuatro años, permitía tener acceso a nuevas fuentes de información, a la vez que fomentaba el intercambio de ideas entre los psicólogos del deporte alrededor del mundo.

En tanto en la ciudad de Washington, D.C.,(E.U.A.), fue organizada la segunda reunión de la I.S.S.P. a cargo de la recién creada Sociedad Norteamericana para la Psicología del Deporte y la Actividad Física (N.A.S.S.P.A.). Dicha reunión, es considerada por Salmela (1981) y Williams (1984), como positiva, ya que da la pauta para abrir los campos de acción en lo académico y en lo profesional que permiten a sus asistentes participar en diferentes estudios y trabajos sobre el desarrollo, el aprendizaje motriz y, en general, en cada uno de los aspectos psicológicos aplicados al deporte.

Por medios de la investigación sistemática han destacado autores como Ribeiro (1970), Riera (1985) que consideran el objeto del estudio de la psicología, el avanzar en el conocimiento básico a través del estudio

experimental. Así el interés que en un principio tomó el estudio de la personalidad disminuyó, producto esto, de las estériles discusiones sobre la validez de los test utilizados para evaluar los rasgos de la personalidad de los deportistas.

Teniendo en consideración lo que quizás por la propia juventud de esta rama de la psicología, señala González (1991) existen pocos estudios que analicen el nacimiento y desarrollo de la misma en los diferentes países que intentan examinar los aspectos psicológicos aplicados al deporte y al deportista. Al tomar la breve historia del surgimiento de esta ciencia dentro de las disciplinas aplicadas al deporte, su interés fue creciendo y tomando fuerza, ya que para la década de los ochentas y principios de los noventas, se ha podido comprobar que la misma, nació de la creciente demanda de un estudio que vinculara al deporte con la psicología, y a su vez, de los resultados positivos que esto producen.

Al inicio de los años noventas, la psicología del deporte comienza a mostrar un nuevo enfoque, cognoscitivo, es decir, que ha tomado cuenta las conductas encubiertas y las representaciones de los deportistas. De hecho, se ha llegado a hablar de la forma que los deportistas se preparan para que esto influya en su rendimiento. De ahí que el pensamiento negativo y la actitud de "no puedo", en determinado momento, han podido ser asociadas a los fracasos en las acciones deportivas. Es precisamente por esos, que actualmente los psicólogos aplicados al deporte, han iniciado el desarrollo de nuevas técnicas que permitan entrenar al deportista en la elaboración de pensamientos positivos que centren sus actitudes en lo que los demás esperan que suceda, en contraposición a aquello que no desean que ocurra.

Así, hoy en día, la psicología del deporte se interesa por los factores psicológicos que influyen en la práctica del deporte y el ejercicio físico, así como los efectos físicos y psicológicos que se derivan de dicha participación. Actualmente son ya muchos deportistas y entrenadores que dirigen su atención hacia la psicología del deporte para lograr obtener ventajas durante la competición, buscando programas de entrenamiento psicológico que sirvan para aprender los modos de manejar el estrés competitivo, el control de la concentración, la elevación de la moral, el incremento en las habilidades de comunicación, la armonía del equipo entre otras.

Cabe hacer mención que en la antigua URSS, surgió un modelo psicológico con diferentes líneas de trabajo, que hasta años recientes ha tenido como único objetivo, el trabajo con atletas desde un aprendizaje base hasta la obtención de resultados en la comunidad del deporte de alto rendimiento. La aplicación de la psicología del deporte se ha expandido a toda la Europa del este e incluso hasta países con otro tipo de ideologías políticas, lo cual representa una cadena larga de perfeccionamiento en la ejecución del método en deportistas de élite, mediante la investigación aplicada y la intervención directa. Es así que en estos países, los psicólogos del deporte gozan de gran estima a la vez que son vistos como figuras centrales en la búsqueda del atleta de excelencia. Lo cual es de suma importancia, ya que actualmente la excelencia deportiva es utilizada como un método eficaz de propaganda de dicho sistema político.

A causa del financiamiento de carácter gubernamental de la investigación y además de la difundida integración de sofisticados programas de entrenamiento psicológico, conjuntados con rigurosas sesiones de

preparación física algunas autoridades internacionales encargadas en la psicología del deporte consideran que Europa del este va a la delantera de los norteamericanos, tanto en la evolución como en la práctica de la psicología aplicada al deporte.

1.2 Definición de psicología del deporte

Existen definiciones acerca de lo que es la psicología del deporte y su objeto de estudio. Se ha dado de que hablar en definiciones complementadas por medio de concepciones teóricas y metodológicas por el gran número de participaciones en los que respecta a la psicología del deporte y la intervención del psicólogo en la comunidad del deporte.

Una de las definiciones es la que hace Riera (1985) en la cual afirma que *“la psicología del deporte entre otras cosas, debe estudiar en dos direcciones, por una parte al individuo que lleva a cabo una actividad lúdico-deportiva-competitiva, y por otra, la sociedad que ha creado el valor del deporte organizado”*(pág.17).

Asimismo, Ribeiro (1970) trabajó en diversas dimensiones y líneas de investigación para dar una definición en materia de psicología aplicada al deporte: *“la psicología aplicada al deporte investiga el desarrollo de los procesos psicológicos que tienen lugar en el ser humano, antes, durante y después de una actividad deportiva”*(pág.125)

Desde diferentes perspectivas, algunos teóricos opinan acerca de las

definiciones de psicología del deporte al desecharlas, ya que solo han conseguido hacer más confusa, inclinándose primero por el deporte y luego por la psicología y viceversa.

Se considera innecesario, ni mucho menos correcto dejar o desprender una parte y otra, es decir, que a partir de una definición o concepción-metodológica es como puede plantearse una definición acertada, con lo que probablemente se reducirán las constantes confusiones y se pone en claro el camino hacia la definición exacta de la psicología del deporte y sobre todo a partir de una perspectiva psicológica será posible superar ampliamente las supuestas definiciones que la sociedad deportiva actual conoce.

Se ha descrito en párrafos anteriores, conceptos teóricos y metodológicos que han tomado como punto de partida a la psicología para intentar definir lo que es la psicología del deporte. Tan es así que, si se tuviera que dar una definición lo suficientemente amplia y general como para que todos los puntos de vista, opiniones, metodologías y corrientes de pensamiento que la integran pudieran verse representadas, se entendería que la psicología del deporte, como disciplina científica, es la aplicación de las técnicas y tecnologías derivadas de la psicología como ciencia a la adquisición, mantenimiento y mejoramiento de las habilidades deportivas y las interacciones que tienen en el ser humano, antes, durante y después de una actividad deportiva en toda su extensión.

La psicología en sí, es una disciplina joven, de ahí que su aplicación a la actividad deportiva tenga que ser de alguna manera incipiente.

La psicología del deporte es una disciplina y materia de estudio sobresaliente en el campo de la psicología como se ha manifestado ya con la proliferación de trabajos de investigación y las numerosas aplicaciones al respecto, las constantes celebraciones anuales de congresos, simposios, conferencias, así como la introducción de dicha disciplina como materia académica y profesional.

La actividad deportiva, desde la perspectiva psicológica, constituye una importante área de conocimientos y aplicaciones así como un espacio evidentemente apropiado para la investigación no sólo en lo meramente deportivo, sino en la relación con los múltiples y diversos tópicos que de él surgen.

Las diferentes definiciones tradicionales de psicología del deporte surgen a partir de sustentos teóricos adquiridos durante constantes trabajos de investigación al tratar de poner claro tanto el objeto de estudio como la misma definición. Riera (1985), observa que los primeros psicólogos que intentaron introducirse en el deporte carecían de un sustento o de las bases teóricas y de los métodos adecuados; por eso, al tratar de dar definiciones poco creíbles, se cometieron equivocaciones que ocasionaron que una parte de los miembros que integran la comunidad deportiva desconfían de la conveniencia de incrementar la ya amplia lista de técnicos especializados en el deporte con nuevos profesionales en la psicología que hasta el momento no han demostrado satisfactoriamente la utilidad de sus conocimientos en el deporte.

Algunos autores en la materia no se aventuran en dar una definición, al

confundir la psicología del deporte con el propio deporte. El propio Diem (1966 cit. en Riera 1985) afirma que “la psicología del deporte es una amplia corriente de pensamiento en la que influye diversas doctrinas (Psicología, medicina, sociología, etcétera), y por consiguiente, se trata de un asunto de competencia multidisciplinaria que se abre a la contribución de cada uno como pueda aportar desde su preparación específica” (Riera, 1985, pág 32).

Una definición ilógica es aquella en la cual las concepciones psicológicas dualistas parten de la dicotomía mente-cuerpo como lo hace Millman (1979) “no basta que los músculos, las articulaciones, el sentido del equilibrio y las funciones cardiovasculares sean normales o excepcionalmente elevadas, que define e informa la actitud de un atleta, el tipo de deporte a que se dedica, el impulso competitivo y su variación y a veces de un día a otro” (pág. 65).

Por eso, ante este tipo de definiciones tan vagas, Cagigal (1990) y Salmela (1981) rescatan de una manera emergente el concepto que se perdió en la mitad de este siglo al decir que “la psicología del deporte debe estudiar a la persona que realiza una actividad físico-atlética” (págs. 18-19).

Los esfuerzos por hayar una definición continua ,Thomas (1980) encaja perfectamente con su planteamiento: “la psicología del deporte investiga, como ciencia aplicada al deporte, las causas y los efectos de los procesos psicológicos superiores que integran al individuo en su constitución psicológica en la práctica del deporte” (pág.224).

Así, se ha dado como una definición que ha contribuido a reemplazar las estériles discusiones y concepciones que algunos teóricos han dado, y que han

confundido a entrenadores y deportistas. Esto permite contribuir al desarrollo y logro significativo en la búsqueda por encontrar una terminología de la psicología aplicada al deporte.

De lo tratado hasta el momento se puede decir que la psicología del deporte es como una ciencia aplicada al deporte y que ayuda al análisis de las interacciones del deportista en la actividad competitiva.

En conclusión, la psicología del deporte como disciplina científica trata como tal las causas y efectos que se derivan de la conducta del atleta en su desempeño y ejecución deportiva. así como la combinación de diferentes elementos de análisis en lo teórico, metodológico y práctico.

1.3 Clasificación psicológica del deporte

La competición es el eje central alrededor del cual gira toda la actividad deportiva. Guillet (1971) señala que en el deporte se dan condiciones sobre todo durante el entrenamiento y la competición, que no se encuentran en la vida cotidiana del ser humano, por eso, ni el trabajo profesional ni en investigaciones psicológicas en general, se halla una entrega tan completa en todas las fuerzas corporales y anímicas a la tarea emprendida. Para tal situación, ha sido la psicología del deporte la que más ha atraído a los psicólogos para que su intervención aparezca en el terreno deportivo directamente. La relevancia y trascendencia de diferenciar y clasificar los deportes es importante a partir de analizar cada uno para saber las diferentes funciones de la psicología del deporte tales como aspectos y fundamentos generales, condiciones de la actividad deportiva y objetivos.

Se dice que la psicología del entrenamiento analiza no sólo las interacciones entre los deportistas, entrenadores, técnicos y directivos, sino que estudia también las concentraciones y desplazamientos extradeportivos así como los espacios en los que se desarrolla la actividad del deporte respectivamente.

Salvo excepciones, tales como el alpinismo, las carreras ciclistas de ruta y de grupo, los deportes se practican en espacios geográficamente muy determinados: canchas, estadios, fosas, entre otros. Los límites del terreno de juego, lugar físico y/o apartado en que se realice la actividad deportiva, demarcan el espacio donde esté teniendo lugar la interacción de numerosas y relevantes variables comportamentales. Desde luego, no se está de ninguna manera restringiendo el objeto de estudio en la psicología del deporte al momento y el lugar de la competición. Pero es obvio que ésta constituye el punto central de la actividad deportiva alrededor del cual gira la preparación anterior y la secuenciación posterior, no solo deportista sino del resto de la comunidad del deporte.

Desde el punto de vista psicológico, el deporte y dependiendo del espacio en donde se realiza, pueden ser útiles para considerar la intervención del psicólogo desde un enfoque cognoscitivo-conductual, apropiado para el análisis de la conducta humana compleja, pues no hay que olvidar como señala Ribes (1986), que la conducta humana tiene unas características propias por las que se requiere condiciones específicas de estudio.

Así cada deporte y cada competición tienen unas características específicas de manera que son pocas las generalizaciones que pueden

establecerse. Ni siquiera surge el deseo de victoria que pueda representar lo mismo para todos los deportes, niveles o países. Por todo lo anterior, el análisis psicológico de la competición ha de particularizarse al máximo.

Para tal efecto, desde la perspectiva psicológica de Riera (1985) y de Ribeiro (1970) los deportes pueden clasificarse de esta manera:

****Deportes sin cooperación ni oposición.***- En estos deportes el rendimiento depende fundamentalmente de la relación entre los deportistas y los objetos con que él interactúan; por ejemplo, los lanzamientos y los saltos de atletismo, los saltos del trampolín, la gimnasia deportiva y rítmica, el tiro con arco o fusil, son algunos ejemplos representativos. El deportista puede o no utilizar instrumentos o máquinas-arcos, esquís, motos, -pero las características de estos deportes es la ejecución de contrincantes y compañeros, aunque presenten en el campo psicológico del deportista, no forman parte y los objetos con los que interactúan son: estafetas, listones, barras de equilibrio, calzado, entre otros.

****Deportes con cooperación pero sin oposición.***- En estos deportes, el deportista, objetos y compañeros forman parte de la interacción. La cooperación puede establecerse entre personas y para lograr el éxito es necesario una gran compenetración entre ellos. Las acciones de los contrarios no forman parte de la relación. Los deportes que emergen aquí son: El patinaje artístico, ecuestre, nado sincronizado, levantamiento de pesas, entre otros. Esto se refiere a la cooperación sin oposición y se diferencia del grupo anterior en que, en ellos, el deportista ha de establecer un total acoplamiento con la compañía para poder interactuar con los objetos a utilizar según su

práctica.

****Deportes con oposición y sin cooperación.***- En estos deportes el deportista, los objetos a utilizar y los contrincantes forman parte de la acción. Estos deportes se diferencian de los anteriores, ya que las acciones del contrario forman parte de la acción y tienen una influencia decisiva en el rendimiento. Por ejemplo, un atleta que participa en una carrera de 1500 metros, ha de estar pendiente en todo momento de la situación de sus contrarios en relación con la suya, al igual que el nadador o el futbolista, ya que cada uno de los movimientos de cada jugador estén directamente relacionados con los movimientos de sus oponentes. Asimismo, si cambian los objetos, instrumentos y las formas de entrenamiento se crean todos los deportes de este grupo.

****Deportes con oposición y colaboración.***- En este tipo de deportes, los deportistas, los objetos a utilizar, contrincantes y compañeros forman parte de la competición. En el tenis doble, carreras de relevos y los denominados deportes de equipo (béisbol, baloncesto y balompié), están incluidos en estas categorías. Cabe destacar que el rendimiento depende del tipo de enfrentamiento entre cooperadores ya que han tanto la trayectoria de la pelota y jugador conjuntamente con la situación y posición propia del compañero y de los contrincantes.

No obstante, el incluir a un deporte cualquiera en cierta categoría, no implica que en todas sus interacciones participen los mismos elementos. Por ejemplo en el caso del tiro penal en futbol, participan interactivamente el ejecutor (atacante), el portero(defensor) y los objetos (balón, portería, red,

césped), pero no los compañeros; ocurre lo mismo en el baloncesto, el deportista interactúa exclusivamente con objetos y eventos que no incluyen a sus contrincantes ni a sus compañeros.

Por otra parte, Sherman (1981) señala que existen deportes en los que exige la fuerza muscular (boxeo, rugby, fútbol americano), contrariamente a los deportes que requieren las habilidades como la agilidad o la destreza (tenis, squash, tenis sobre mesa). No hay que dejar de mencionar deportes que requieren de la precisión y la inteligencia. El deporte tiene también otro tipo de perspectiva como en lo educativo, puesto que su práctica favorece el desarrollo de las condiciones físicas, incluso, ejerciéndose sobre ciertas condiciones psicológicas tales como emoción, expectación, voluntad o disposición por ejemplo.

Shwartz y Shwartz (1976) hacen una distinción en particular al diferenciar a deportistas que practican el deporte de manera desinteresada, mejor conocido como "deporte aficionado", ya que su actuación en el terreno deportivo son sólo mero pasatiempo, distracción y la diversión por ser actividades poco intensas y que no requieren de una asesoría psicológica. Los que actúan por interés económico son denominados profesionales, ya que persiguen mayores intereses tanto económicos como personales, y demás, de que su actividad es vigorosa y practicada de acuerdo a formas tradicionales y reglamentos que hacen que requieran de orientación y apoyo psicológico.

1.4. El Deporte: integrante de la cultura y la salud.

El deporte como señala Nisbet (1991) es "...en cuanto a que contribuye a la salud personal y a la interacción social, posee un potencial considerable como elemento integrante del individuo y de la cultura" (pág.12).

En precisión de los determinantes de la participación en el deporte, la psicología del deporte puede hacer una contribución posterior en la relación entre el deporte y el aspecto socio-cultural, porque significaría la posibilidad de ejercer influencia en las personas y en las circunstancias que estimulen o reduzcan la participación en el deporte.

Basándose en la idea de que el deporte constituye un sistema social- con estructuras, reglamentaciones, actividades y definición propias- se debe aceptar que el deporte es un generador de actitudes y comportamientos específicos. Los beneficios característicos que se le han atribuido (como modelador de la personalidad, factor de especialización, valor educativo, moral y cultural), han motivado a la sociedad a comprometerse en su amparo, sumiendo el deporte como valor sociocultural, además de contribuir al mantenimiento de salud personal de cada integrante de sociedad cultural en general.

La cultura del deporte es, un subsistema en el que fluyen toda la suerte de relaciones humanas positivas y negativas.

Cagigal (1990) señala que nadie puede ignorar el carácter comunicativo y la dimensión participativa del deporte; de tal carácter nace su capacidad de

asociación originando asimismo una sociedad con unas características propias y en común.

50 { El deporte constituye uno de los fenómenos culturales más representativos en la actualidad, a disposición de su gradual implantación en todas las esferas de la sociedad y también de su universalidad. Su afianzamiento en la sociedad contemporánea es tal que se puede contemplar en su faceta deportiva, lúdica, técnica, profesional, comercial, política y de comunicación. La práctica del deporte se incrementa paulatinamente en las sociedades modernas, convirtiéndose en un complemento exponente de su actividad cultural.

Por todo ello, el deporte se ha convertido en un rico y apasionante aspecto de nuestra sociedad digno de ser estudiado de diferentes perspectivas, sean educativas, económicas, sociales políticas, médicas y psicológicas, y esta última ofrece un nivel explicativo, metodológico, sistemático y de intervención-tratamiento. Delimitar el ámbito de estudio de la psicología del deporte es demostrar la importancia que puede tener para su evolución constante y a futuro en cualquier nivel cultural.

Faltan páginas

N° 23 a 39

interacciones y relaciones de contingencias continuas y cambiantes.

En tanto, la actividad deportiva es el lugar donde se puede hallar una gran riqueza y variedad de contingencias que cubren un amplio rango de complejidad, desde situaciones aparentemente simples, como por ejemplo la relación que puede haber entre la respuesta de mover un palo de golf y el desplazamiento subsiguiente de la pelota, a planteamientos de extinción, la táctica a seguir ante un determinado rival en un deporte de conjunto formado por numerosos jugadores. Igualmente las contingencias varían notablemente a lo largo de la dimensión temporal, habiéndolas inmediatas -como el tocar un balón con la mano en el fútbol y el síbido punitivo del árbitro- a muy largo plazo, por la relación existente entre guardar una dieta o entrenar cinco horas durante cinco meses y el rendimiento obtenido durante la competición. Sin embargo, estas relaciones pueden establecerse no sólo entre un organismo y medio físico (raquetas, aparatos, tenis, pistas) sino también entre varios organismos -medio social- (con otros jugadores del mismo equipo o contrarios, árbitros, técnicos) que se afectan mutuamente en una dinámica continua y variable.

De acuerdo a Berman y Miller (1983) de esta manera, las ventajas que ofrece el espacio o escenario deportivo para la investigación en psicología humana puede llegarse a clasificar de la siguiente manera:

a) Geográficamente constituyen un espacio universal pero limitado que demarca el campo de acción de los sujeto en cuestión.

b) Para cada deporte, ese espacio en cualquiera que se practique y en él

puede observarse al mismo tiempo diversos grupos de sujetos -algunos numerosos como el público- cada uno con diferentes comportamientos, es observable la riqueza de interacciones.

c) El grupo de deportistas, está sometido a unas reglas (medios normativos de contacto) que son conocidas y aceptadas de antemano por los deportistas.

d) Se refiere a un número considerable de comportamientos.

e) Controlan períodos de tiempo prolongados en determinados momentos y deportes.

f) Hacen referencia, a veces, a conductas de notable complejidad.

De lo expuesto, se puede deducir que si en el dominio de la psicología del deporte se establecen relaciones significativas entre una amplia constelación de variables, así como contingencias de gran complejidad, en las actividades y situaciones propias del deporte operarán, indudablemente multitud de procesos psicológicos básicos que difícilmente pueden ser reproducidos en el laboratorio, y ni siquiera observados en muchas situaciones de la vida cotidiana. Al mismo tiempo, será posible implementar una tecnología de la intervención que proceda de las áreas tradicionalmente aplicadas a la psicología.

Actualmente, existen opiniones evidentemente no muy aceptadas que consideran al psicólogo deportivo como un clínico cuya función principal es

solucionar el problema de ansiedad, fobia, stress, angustia, en el deporte.

Kantor (cit. en Mahoney, 1984), considera que el psicólogo es, antes que otra cosa, un profesional que entiende y explica el comportamiento y que interviene en su problemática -del deportista- y aun esto a menudo de forma indirecta.

Reconsiderando la definición de psicología del deporte, como puente entre la investigación y la intervención se cree que la práctica deportiva (y todo lo que gira alrededor del deporte), es un campo especialmente fecundo para el estudio de los procesos psicológicos. El estudio de tales fenómenos puede tomarse desde la perspectiva: **a)** tradicional, procesos psicológicos básicos, y **b)** desde el punto de vista de la interconducta (Ribes, 1986).

A partir de la óptica tradicional, de la psicología de los procesos, en la práctica deportiva se puede observar como entran en funcionamiento lo más básico y definitorios de la actividad humana. Estos procesos son: el aprendizaje, la motivación, la percepción, la memoria, el lenguaje, el razonamiento, la resolución de problemas, la emoción. Quizás no sea conveniente profundizar y definir cada uno de los conceptos ni analizar pormenorizadamente cómo estos procesos intervienen de manera simultánea en la práctica total de las actividades deportivas, pero ejemplificando con un caso queda demostrado de inmediato. (Straub, 1981).

Todo deportista necesita aprender movimientos y reglas y memorizarlos: percibe gran cantidad de estímulos externos e interoceptivos, piensa, razona, reacciona en un tiempo determinado, necesita a veces

solucionar -sobre la marcha- problemas extensos, acude al entrenamiento y a la competición con una motivación y estado mental concretos que frecuentemente sufren variaciones a lo largo del tiempo y los momentos particulares y esto es igualmente aplicable a entrenadores, jueces, público y, en general, a todas las personas vinculadas al deporte.

Si uno se adhiere a solamente posiciones teóricas más actualizadas dentro de la psicología, intentando superar a viejas concepciones organocéntricas, (Riera, 1985) y analiza los procesos psicológicos desde una perspectiva interrelacionada y cognoscitivo-conductual, encuentran al mismo tiempo en el ámbito de la psicología del deporte un marco ideal para la investigación de los diversos niveles jerárquicos en que esté constituido el comportamiento. En el estudio de las relaciones emocionales, en la práctica deportiva puede utilizarse tanto los elementos que integran el campo, como los factores en diferentes niveles de integración de la conducta.

Los tres grandes grupos de factores que determinan una interacción son: las relaciones funcionales, los factores disposicionales y el medio de contacto (Mahoney, 1984). Las tres categorías pueden ser observadas e investigadas en un deportista a través de un seguimiento diacrónico y sincrónico del mismo. El estudio del entrenamiento, ámbitos de vida, reglamento del deporte en cuestión, factores presentes o que influyen en la situación actual y más, analizado bajo el enfoque cognoscitivo-conductual, podrían suministrarse a las claves precisas y valiosas para, primero, explicar luego controlar y finalmente en el momento de la competición, como antes y después del evento sentado las bases para introducir las modificaciones pertinentes para una optimización de dicho comportamiento y rendimiento.

Y ello, debe ser extensivo no solo al simple deportista, sino a las demás personas cuyo comportamiento y rendimiento, es objeto de estudio por parte de la psicología del deporte (Cralghedd, 1984).

En la psicología del deporte influyen prácticamente todas las dimensiones o vertientes del comportamiento humano, se encuentran aspectos sociales, laborales, clínicos, educativos, por seguir la taxonomía clásica de la psicología aplicada (Ribeiro,1970).

Después de la óptica instruccional, el deporte requiere el establecimiento de aprendizajes de tipo diferente: motor, verbal, simple, complejos; y es sabido que la manera más usual de establecer un aprendizaje por medio de otro a través del proceso de la enseñanza. La actividad deportiva comparte los mismos principios conductuales que en otras muchas actividades humanas, sin que pueda *a priori*, establecerse diferencia o particularidad algunas cualitativamente significativas.

Los avances significativos y muy representativos en psicología del deporte han dado de que hablar y sobre todo le han dado un nuevo matíz a la psicología, ya que este campo en su serie de procesos psicológicos han marcado una pauta para el desarrollo de una nueva ciencia aplicada al deporte como lo es la psicología.

3.2. Los procesos emocionales en la acción y vivencia deportiva.

Si se analiza la ejecución de las acciones deportivas, sin limitarse a disfrutarlas como un acontecimiento lleno de interés o a conocerlos por experiencia propia como deportistas atractivos entonces se muestra la tendencia a considerarlas como el resultado de una planificación racional, de una forma de pensar consciente y orientadas hacia el logro de un objetivo en la ejecución del atleta.

Si por otra parte, se define a la acción como una conducta consciente, dirigida hacia el logro de un objetivo en la ejecución del aprendizaje del atleta, entonces es comprensible que se busquen los fundamentos y los efectos cognoscitivos de esas acciones. Por eso, los fenómenos y procesos psicológicos incomprensibles racionalmente, indeseados, no planificados, imprevistos o repentinos son considerados fenómenos insignificantes o trastornos enojosos para la acción en el deporte y por tanto minimizan tanto el rendimiento como la emoción del atleta. Cuando se quiere mejorar, perfeccionar, modificar, dirigir o controlar en las acciones deportivas, se debe procurar conseguir las modificaciones deseadas por vía cognoscitiva, es decir, hacerlos comprender mediante aclaraciones y a fuerza de persuasión.

La razón y el pensamiento están reconocidos como la única instancia reguladora del comportamiento. Así, un comportamiento no regulado de forma cognoscitiva, sino dependiente de otras funciones psicológicas, es sentido como algo enojoso, imprevisible o no planificado. En todo caso se este

dispuesto a considerar tal comportamiento como una forma previa de la conducta correcta y valiosa, pero que necesita aun de desarrollo y perfeccionamiento. (Bruner y Austin 1976)

Mientras tanto, al lado de los procesos cognoscitivos, también los procesos emocionales -sentimientos y pensamientos- desempeñan una función reguladora del comportamiento humano en el deporte poco estudiada hasta la fecha. Por este motivo, Mahoney (1984) y Kazdin (1983) afirman que: "si bien en la vida diaria, e incluso en la realidad de la enseñanza y de la educación las emociones ocupan un lugar central preferente, se encuentra increíblemente postergadas en las actuales ciencias sociales, lo mismo que en psicología y pedagogía). Durante los últimos años -señala- Kazdin- a consecuencia de la orientación radical hacia el impulso cognoscitivo en los sectores aislados del reconocimiento se han abandonado mucho las dimensiones emocionales de la educación y la enseñanza" (pág 197-198).

Antes de pasar al detalle de los procesos emocionales debe quedar en claro algunos conceptos psicológicos. La mayoría de los psicólogos utilizan el concepto de la emoción para designar todos aquellos fenómenos que se definen en la vida cotidiana, tanto por la acumulación de experiencias como por la propia vivencia, como sentimientos, excitación, disposición de ánimo y pasión (Shwartz y Shwartz, 1976).

La función esencial de la emoción consiste en su efecto rector del comportamiento. Las emociones influyen en nuestras acciones como reacciones ante estímulos impulsores de actividades y desencadenan reacciones encaminadas a reducir las tensiones emocionales por citar un

ejemplo, un deportista puede alegrarse hasta tal extremo por un movimiento logrado o una ejecución acertada que intenten alcanzar ese estado al mayor número de veces posibles en lo sucesivo. Puede resultar contraproducente si se impide un tiro a portería mediante una falta, se puede producir en el delantero tal enojo que descargaría mediante una conducta agresiva contra el jugador que le ha cometido una falta, contra el árbitro, contra el equipo contrario, contra su propio equipo, contra otras cosas; semejante conducta no sirve para enfrentarse racionalmente con el medio y por tal motivo es considerado por el entorno social como incomprensible, molesta y absurda, pero cumple sin embargo, una importante función reguladora. (Caracuel, 1993)

La explicación anterior de un comportamiento agresivo como desahogo de las emociones que provocan tensión se basa en la hipótesis teórica de los instintos y de los impulsos. El mismo González (1991), señala que en múltiples investigaciones experimentales de la etología (investigación comparada de la conducta) se ha demostrado que las necesidades insatisfechas producen en el individuo la intranquilidad, ni consigue el equilibrio interno (concentración) mientras no se hayan eliminado aquellas.

La evaluación continua del enfrentamiento de un deportista en un evento es un aspecto preocupante para los psicólogos del deporte; tal como sucede en otras áreas de la psicología al evaluar la conducta de los individuos. Así, el deportista está en un dilema al no poder entrar en acción sin atención y concentración. Por eso, la capacidad para controlar los procesos del pensamiento, para concentrarse en una tarea y en el logro de un objetivo, es sin duda la clave más importante para lograr una actuación más eficaz en el

deporte). El control mental es por tanto un factor decisivo en la competición, ya sea ésta a nivel de deportes individuales o de conjunto. A pesar de la tremenda importancia trascendental que la concentración tiene en la actuación deportiva se ha desarrollado muy poco este aspecto, apenas se ha abordado conceptualmente en la práctica que son escasos los entrenamientos sistemáticos cuyo objetivo sea enseñar a los deportistas a concentrarse con la mayor eficacia que sea posible para el bien del deportista y su desarrollo en el deporte. De este modo, uno puede preguntarse, ¿de qué clase son los procesos emocionales que pueden observarse y vivirse en el deporte?. Parte de cómo se expresan las emociones pueden distinguirse en tres clases diferentes según Shwartz y Shwartz (1976):

a) La clase de la vivencia emocional: El deportista vive la alegría del triunfo o el disgusto de una derrota.

b) La de modificaciones fisiológicas en el cuerpo: al deportista le tiembla todo el cuerpo por temor a una competición muy dura o por las consecuencias de una acción equivocada.

c) Aunada a estas clases de expresiones de los procesos emocionales, puede distinguirse de además cuatro dimensiones emocionales por su efecto en la acción y en la vivencia:

1.- *Intensidad*: el deportista se siente satisfecho con el resultado esperado (intensidad reducida) o bien demuestra una gran alegría por un triunfo inesperado (intensidad muy alta).

2.- *Tensión*: si no puede preverse como finalizará una acción deportiva o si se logrará un movimiento determinado o si darán resultado las acciones comprensibles, la tensión y sus efectos sobre la acción son especialmente fuertes.

3.- *Matiz de placer-descontento*: los sentimientos de alegría, orgullo, satisfacción, son matices de placer mientras que los sentimientos de temor, vergüenza, rabia, dolor; son matices de descontento.

4.- *Complejidad*: La imagen de una situación emocional viene determinada por el transcurso dinámico de diferentes estados de los sentimientos, que se superponen, se separan y se anulan recíprocamente. De esta forma, la alegría por un tiro acertado a la portería puede superponerse al temor y la duda ante una amenazadora derrota si la diferencia de anotaciones es muy alta en un encuentro que se haya en la recta final.)

Lo específico de los procesos emocionales hacen más difícil su clasificación, por cuanto pueden existir infinitas situaciones que produzcan emoción. Pero pueden intentarse una diferenciación de acuerdo con las características típicas de las situaciones que les sirven de base.

a) *Sentimientos primarios*: alegría, temor, disgusto, preocupación, angustia y molestia.

b) *Sentimientos que se basan en estímulos sensoriales*: dolor, asco, pavor y fascinación.

c) *Sentimientos dirigidos hacia otras personas:* amor, odio, compasión, ardor y envidia.

d) *Sentimientos que tienen como objeto una autoevaluación:* vergüenza, orgullo y culpabilidad.

e) *Sentimientos de valoración estética:* Humor, belleza, admiración y respeto.

f) *Disposiciones anímicas:* tristeza, alegría desbordante y ciertas formas de miedo.

De esta manera, la alegría, el disgusto y el miedo, son sentimientos con los que se liberan fuertes tensiones, estos sentimientos activos, se oponen a otros más pasivos como la preocupación, la depresión y el abatimiento. Debido a que en la acción deportiva se persigue el logro de objetivos, aparecen en el terreno deportivo esos sentimientos de autovaloración y de vergüenza, que nacen a consecuencia de la comparación entre lo previamente imaginado y el verdadero resultado de la vivencia deportiva.

En resumen, las emociones ejercen unos efectos sobre la acción reguladora para verse a su vez, influida por ellas. Los procesos emocionales pueden determinar positivamente la acción, pueden activarla y dirigirla de tal forma que contribuya de manera positiva al logro de un objetivo. A su vez, también puede molestar, impedir el curso ordenado de una acción dirigida a una meta.

Existen fuertes influencias ejercidas por los procesos emocionales y que

inhiben el rendimiento entre esos estados emocionales que no son del todo favorables y que influyen de manera negativa apareciendo frecuentemente: la falta de confianza de las propias fuerzas, la timidez, el miedo a la responsabilidad, el temor a demostrar un mal resultado, la desorientación ante las sorpresas, el miedo al equipo contrario y a los esfuerzos grandes, fracasos inesperados, pánico entre otros.

Se puede afirmar por lo tanto, que el deporte representa un campo de acción muy rico en procesos emocionales y el que las emociones puedan alcanzar una intensidad extrema. La forma específica de la responsabilidad en la personalidad para la vivencia y la comprensión de las emociones, la gran importancia para el objetivo previsto para la acción, la situaciones de la acción y la valoración subjetiva del resultado de ésta, son los factores que determinan la forma y la intensidad de los procesos emocionales provocados. Las emociones influyen en la acción, actúan a su vez sobre la preparación de la acción, la realización de la misma, la vivencia y la experiencia del resultado de ésta.

Finalmente, los acontecimientos emocionales pueden contribuir a una acción deportiva, pero también pueden bloquearla. Estos bloqueos aparecen siempre en el deportista, las reacciones de forma afectivo-emocional ante sucesos imprevistos y no se encuentren en condiciones para dirigirlos convenientemente de forma objetiva y adecuada a la situación.

El dominio de las acciones y de una determinada estabilidad emocional constituyen las habilidades que el deportista esté obligado a aprender; precisamente el análisis cuidadoso y diferenciado de los procesos emocionales

que surgen de la actuación deportiva y que influyen en ella, podría ser un campo de estudio valioso e interesante para la futura investigación psicológica. Los acontecimientos que se obtuvieran tendrían gran valor para la práctica del deporte, especialmente en relación con la vivencia y la comprensión de los procesos emocionales en las condiciones más diversas de la acción deportiva.

3.3. El enfoque cognoscitivo-conductual y su relación con el deporte

Risley y Wolf (1968. Cit. en Mahoney 1984) señalan que aunque los parámetros y principios establecidos con la experimentación animal y de los conceptos extraídos de dicha situación son válidos y aplicables a situaciones humanas, su extensión a situaciones sociales se ve necesariamente restringidas por la complejidad relativa de dichas situaciones en comparación con las condiciones artificiales del laboratorio, de las que emergieron los principios de la conducta.

Por eso, es de fundamental importancia desarrollar una taxonomía funcional de la conducta verbal y social. Aun cuando se han realizado algunos intentos en esta dirección la definición de los conceptos básicos es muy poco clara y deben tenerse en consideración muchos espacios empíricos aun por explotar. Así, se considera que la teoría conductual necesita ampliarse más como un paso preliminar en el desarrollo de nuevos parámetros de investigación y una tecnología de la conducta más rigurosa

para que se pueda generalizar en diferentes áreas que surgen basadas en la psicología general. Tal es el caso de la psicología del deporte, que inicialmente trabaja en diferentes tópicos basados en la psicología general, como son la emoción y la conducta, entrenamiento psicológico en el deporte, la clásica modificación de conducta en el deporte, entre otros.

Al hablar de algunas características importantes, conceptos y bases teóricas, surge una inquietud para establecer una relación en el deporte, ya que las aportaciones de la psicología son relevantes y trascendentales en un nuevo campo experimental, la psicología del deporte, disciplina joven que se considera producto de las bases y suposiciones teóricas para el desarrollo de una nueva disciplina aplicada al deporte.

Para Hollon y Kendall (1979), y Berman y Miller (1983) significa poco ver por separado estas teorías, ya que sus trabajos e investigaciones han girado en torno al enfoque cognoscitivo-conductual en la que consideran un cambio significativo en lo que respecta a la introducción de técnicas en psicología para la modificación de la conducta.

✓ Berman y Miller (1983) consideran que el enfoque cognoscitivo-conductual está inseparablemente relacionado con la adaptabilidad, con la resolución de problemas, el aprendizaje y la evolución. La orientación cognoscitivo-conductual, trata de los fenómenos psicológicos que podrían ser distintos de lo que son y que evidentemente, se han de alterar continuamente para adaptarse a la exigencia del medio y a las condiciones diversas de su entorno. Por eso, la cuestión es identificar los nexos de la cognición-y conducta del hombre en el espacio deportivo, ya que la psicología del deporte

considera la concentración y acción-rendimiento, alcanzando un nivel específico de dominio de una tarea importante deportiva dentro de un intervalo de tiempo específico de un entrenamiento, acción o vivencia deportiva.

√ La mayoría de las interacciones humanas consisten en tratar de influir en la conducta de otras personas en determinado momento. Así, un entrenador o profesor del deporte trata de influir en sus jugadores de diferentes formas directa o indirectamente. Para todo entrenador antes que nada, es importante crear una buena situación de aprendizaje en la que los deportistas puedan adquirir las habilidades y las destrezas necesarias para un mejor desarrollo y triunfo sea a un nivel individual o de equipo; el crear un ambiente social en que los participantes en deporte puedan tener experiencias deportivas de interacción con los demás es otra tarea más para el entrenador. Es un factor determinante en la creación de la cohesión de un equipo, conseguir que los atletas se muestren más receptivos hacia sus entrenadores y constituir una red de apoyo ambiental en la que los deportistas puedan desarrollar dedicación, concentración, aprendizaje, trabajo físico y psicológico entre otras cosas más que se presentan en el terreno deportivo. De este modo, las tareas a realizar por el entrenador pueden ser un intento de aumentar ciertas conductas y de disminuir otras.

El enfoque cognoscitivo-conductual, es esencialmente un conjunto de técnicas y estrategias diseñadas para incrementar la habilidad y capacidad del atleta y en acción en el deporte que practica; además de fortalecer conjuntamente el éxito y el logro de objetivos fijados mediante las técnicas correspondientes.

La evaluación continua del entrenamiento de la competición deportiva se realiza por medio del análisis de los indicadores cognoscitivo-conductuales de los atletas en función del rendimiento deportivo que practican en un nuevo evento deportivo de alto nivel (Simon, 1981). La evaluación continua de dichos indicadores es un problema a solucionar -dice Simon-, se trataría de tener medidas, intervalo de tiempo de variables emocionales y conductuales durante la competición. Gracias a la tecnología y a su sofisticado avance, se considera más factible recoger medidas continuas de los indicadores cognoscitivo-conductuales tales como concentración, autoconfianza, aprendizaje, ejecución, motivación entre otros.

Por su parte Winogard y Flores (1976) proponen que el sistema cognoscitivo-conductual debe entenderse como ordenador y ejecutor en el atleta y esté ligado a ciertas habilidades y destrezas que deben demostrar eficacia para poder señalar que el deportista ha logrado dominar esta técnica.

Newell y Simon (1976) consideran que el éxito de la ciencia cognoscitiva ha sido a partir de diferentes trabajos y líneas de investigación -análisis de la actitud humana en términos de procesamiento de la información- dió pauta para el avance significativo en los años posteriores y sobre todo para el fortalecimiento de esta teoría en el campo psicológico como en términos de aparición de nuevos conceptos en procesos psicológicos.

La eficacia del enfoque cognoscitivo-conductual, deporte y deportista, es quizá un punto importante que contribuirá con seguridad al logro de objetivos fijados al inicio de una preparación para la temporada de deportes en general, la habilidad psicológica más que físico-atlética requiere de

práctica para ser eficaz. Así, un deportista podría sentirse en buenas condiciones físicas, pero quizá ignore el rendimiento y concentración durante el evento y carecerá de control suficiente sobre los factores psicológicos que influyen en su deporte por lo tanto su rendimiento favorecerá solo a una falta de motivación. De otra manera, el atleta espera encontrar y aprender una forma rápida, eficaz y fácil de conseguir concentración, atención y control para mejorar su actuación en el deporte mediante un trabajo cognoscitivo-conductual, instruido por psicólogos especializados en el deporte y por entrenadores que buscan dar solución a los fracasos constantes en deportistas de alto nivel.

La actitud de un deportista en forma positiva será determinante para eliminar variables emocionales y conductuales durante la competición para lograr metas fijadas.

3.4. Técnica cognoscitivo-conductual hacia el logro de un objetivo.

Uno de los hallazgos más consistentes en la literatura sobre la ejecución deportiva es la correlación directa entre autoconfianza y éxito. Por ejemplo, los atletas que resaltan verdaderamente son autoconfiados, su confianza se ha desarrollado durante muchos años y con frecuencia, es el resultado del pensamiento positivo y de experiencias en las que se ha tenido éxito. Los entrenadores y psicólogos del deporte pueden quizá identificar a deportista o jugadores confiados con los cuales han estado asociados; son personas que han trabajado en conjunto en el pensamiento y la acción; es decir, jugadores

que no se dan por vencidos en condiciones adversas durante una competición, por ejemplo el tenis, voleibol, futbol, o si quedaron rezagados en un maratón o carrera de atletismo o hayan sido penalizados durante el evento deportivo.

Los atletas que tienen confianza piensan sobre sí mismo y sobre la acción inmediata y eso los hace diferentes a como lo hacen aquellos que carecen de confianza. Lo que los atletas piensan y dicen es algo crítico para su ejecución y su éxito. Desafortunadamente la escasa disposición es siempre un aliado; se invierten enormes cantidades de tiempo hablándose así mismos; la mayoría de ese tiempo, algunos atletas no son conscientes de su diálogo interno y mucho menos de su contenido. Sin embargo, los pensamientos afectan directamente los sentimientos y a la larga afectan a las acciones. Un pensamiento poco apropiado o erróneo, con frecuencia conduce a sentimientos incapacitadores y a una mala ejecución deportiva por lo tanto, el logro del objetivo fijado en un principio se ve como fracaso.

Los atletas confiados piensan que son capaces y así lo demuestran, trabajan sin saberlo mediante la técnica cognoscitivo-conductual, es decir, se caracterizan típicamente por autoverbalizaciones, imágenes y sueños positivos que a su vez los ejecutan para tener éxito. Se dicen a sí mismos cosas positivas y nunca minimizan sus capacidades y potenciales físicos y psicológicos. Se encuentran en un dominio exitoso de una tarea más en la inquietud de ejecutar pobremente y las consecuencias negativas del fracaso. Están también en contacto con la realidad de sus capacidades y habilidades tanto como sus limitaciones. No es extraño que los atletas confiados sean ganadores. Su confianza ha programado una ejecución exitosa al trabajar con

el binomio cognoscitivo-conductual; es decir, pensamientos y sentimientos de conducta.

Si bien es cierto, la confianza en el deportista es determinante para lograr objetivos; pero qué están haciendo los entrenadores para trabajar con la técnica cognoscitivo-conductual en sus atletas?. Por ejemplo, el ver la mejora en la destreza física y en la actitud positiva dispuesto a lograr superar el trabajo deportivo, edifica en el atleta autoconfianza.

Este apartado, señala las técnicas para mejorar la confianza y la ejecución mediante el mecanismo cognoscitivo-conductual apropiadamente.

Es importante que los atletas comprendan como trabaja su actitud, de qué manera afecta sus sentimientos y acciones.

Existe una correlación directa entre la autoconfianza y el éxito. Los atletas confiados piensan sobre sí mismos y sobre la acción que está, desarrollando de manera distinta al conocer la técnica cognoscitivo-conductual aplicado al deporte para profesionales en el área deportiva. Entrenadores y psicólogos pueden trabajar en conjunto para que el atleta aprenda a utilizar la técnica del pensamiento y sentimiento con la acción, para construir confianza y para facilitar el aprendizaje y la ejecución, sobre todo la consecución del objetivo. Uno de los principales pasos para que el atleta gane el control de sus pensamientos y acciones es dirigir o controlar el informe para llegar a ser consciente de qué clase de pensamientos están ocurriendo que parecen ser perjudiciales y que situaciones o acontecimientos están asociados con el diálogo interno.

Hollon y Kendall (1979) resaltan que muchas veces se pueden confundir los conceptos y los atletas para el logro de un objetivo. Así, para nosotros - continúan diciendo- como para los profesionales en el deporte. la técnica cognoscitivo-conductual es una de las orientaciones que se consideran constituir en el ámbito deportivo para la ayuda del atleta que con seguridad modificará la conducta de un atleta y su aprendizaje para el control y atención en la ejecución de un deporte en turno.

Algunas conclusiones de los estudios realizados por Berman y Miller (1987) en cuanto a su postura cognoscitivo- conductual son:

1.-La técnica cognoscitivo-conductual no se muestra superior a otras técnicas conductuales, pero si se obtienen resultados sobresalientes que ayudan en determinados momentos a superar y llegar a los objetivos.

2.- La técnica cognoscitivo-conductual ha demostrado eficacia en su aplicación individual que en los grupos y ha encontrado que al realizarlo, los resultados se ven al final del entrenamiento o situación deportiva.

3.- La buena tasa de éxitos que se consiguen con la técnica cognoscitivo-conductual en los deportistas puede ser debido a factores tales como características de la demanda, eficacia y el buen manejo de la técnica por psicólogos especializados en el deporte.

Por eso, en las últimas competiciones de la época moderna se ha logrado observar un gran número de técnicas y estrategias de preparación y entrenamiento como una manera de ayudar para que los atletas alcancen su

máximo potencial en el deporte. Por eso, el establecimiento de los objetivos es una técnica que no solo ha mostrado su influencia sobre la ejecución de los atletas, sino también se ha visto enlazado a caminos positivos en estado psicológico destacable como la ansiedad, la confianza y la motivación. En sí, una técnica que personas especializadas en el deporte deberían aplicar con frecuencia si se busca un nivel destacado en eventos

Es importante el establecimiento de los objetivos en la ejecución, pero también es igualmente importante para las personas especializadas en el deporte comprender cómo y por qué el establecimiento de los objetivos es eficaz a partir de la técnica cognoscitivo-conductual.

Los objetivos son eficaces porque influyen en los estados psicológicos como la autoconfianza, la atención directa a los aspectos que destacan en la tarea deportiva, la movilización de esfuerzos, el incremento de la persistencia de aprendizaje para el logro del objetivo.

El establecimiento de objetivos, es una herramienta muy eficaz si se combina el trabajo con la disciplina y así, ayudará a obtener frutos en los atletas en el logro de objetivos recomendados a la comunidad del deporte y psicólogos especializados en el mismo al establecimiento de objetivos con sus deportistas

3.5. Los procesos de aprendizaje para el logro de un objetivo.

A partir de su nacimiento, los seres humanos comienzan a desarrollar una amplia gama de destrezas motrices. Todavía bebés, son capaces de asir, señalar, lanzar, volverse, rodar y desplazarse a gatas, por citar tan solo unas cuantas de estas habilidades.

Durante la infancia aprenden sin mucha instrucción destrezas como andar a pie, brincar una cuerda, montar en bicicleta. En una etapa posterior pueden aprender esquemas muy complejos de movimientos como los saltos triples y figuras complicadas de gimnasia y ballet. Para casi todos los que practican un deporte son vitales las cuestiones sobre el modo de aprendizaje de destrezas motrices.

Se examina en este apartado, los procesos de aprendizaje que invierten en la adquisición de destrezas motrices, comprender cómo se da el aprendizaje y mostrar un campo conceptual del mismo.

Para tal efecto, es necesario iniciar con una definición que aporta González (1991) al señalar que el aprendizaje de la enseñanza de la destreza motriz es un proceso físico y mental. Smith y Rushall (1978) afirma que el aprendizaje es un proceso que conduce a cambios relativamente duraderos en el potencial de la conducta como resultado de unas experiencias ambientales específicas. De los cambios de la conducta se deduce si ha ocurrido un

aprendizaje y en qué grado ha tenido lugar. A este respecto resulta necesario ser consciente del hecho de lo que se aprende no se manifiesta siempre por sí mismo en la actuación; por esta razón, tal aprendizaje tiene lugar solamente cuando aquél a quien va destinado se esté entregado, tanto mental como físicamente a la tarea.

Así, desde las destrezas más básicas citadas anteriormente las etapas de aprendizaje requieren una profunda implicación de ambas capacidades, las psicológicas y las físicas. Por ejemplo, esto es evidente en situaciones en las que algunos estudiantes destinan una atención indiferente a una lección de química, física o matemáticas. A este respecto, hay que entender también que unos niveles similares de realización pueden obedecer a procesos diferentes de aprendizaje.

De este modo, grandes atletas famosos como Nadia Comaneci - ganadora de medalla en Montreal 1976 y primer diez de calificación en la historia olímpica de la gimnasia- puede ejecutar una tabla de ejercicios gimnásticos complejos sin aparente esfuerzo. Michael Jordan -estrella de la N.B.A. (Asociación Nacional de Basquetbol de los Estados Unidos) y medalla de oro en baloncesto en los Angeles 1984 y Barcelona 1992- esté capacitado para realizar cambios de ritmo que van desde una defensa agresiva ante un oponente, hasta un suave lanzamiento en suspensión. Sin duda alguna, esto no fue así siempre para ellos, el desarrollo primario de sus habilidades requirió una concentración y atención completa.

El aprendizaje de habilidades motrices y verbales es muy parecido a su exigencia de concentración y atención. Sin embargo, las destrezas motrices

no solamente requieren que una persona piense, sino realice también movimientos coordinados en respuesta a la instrucción verbal, demostración o ejecución imaginada (Gonzalez, 1991).

Generalmente, respecto al aprendizaje se hace referencia a unas experiencias específicas; mientras que el pensamiento, como proceso activo del aprendizaje de la habilidad puede ser percibido en las etapas más tempranas. Por ejemplo, si una niña de diez años de edad que es novata en el salto del trampolín pasa por el siguiente proceso para aprender el salto mortal y medio hacia adelante (en gimnasia). Primero observa al entrenador o a otro saltador hacer una demostración de salto, o simplemente puede escuchar la descripción del entrenador en los movimientos del cuerpo o de los mecanismos necesarios para tal ejecución. A continuación intenta realizar el salto, esto es, colocar su propio cuerpo en la secuencia de movimientos que ha observado o visualizado mentalmente. Durante y después de su primer ensayo, ella obtiene alguna sensación de la calidad de su actuación, incluso sin que se le dé explícitamente. Su retroalimentación -información personal sobre la calidad de la ejecución para aquél que está aprendiendo- puede presentarse en la forma de una suerte, o la clara comprensión de que entró en el agua con los pies, en vez de entrar con la cabeza. Ahora intenta entender la relación entre sus propias respuestas motrices y los resultados. Después de este intento inicial, la niña no solo reflexiona sobre su ejecución, sino que generalmente, recibe información y consejo por parte del entrenador sobre cómo corregirse en la próxima tentativa.

Teniendo en cuenta la retroalimentación (quinestésico) y externo (que le

viene del entrenamiento), se dispone a ejecutar su segundo salto; primero ensaya psicológicamente, haciendo uso de sus propias ideas, así como de aquellas sugerencias correctoras. Después del segundo, el tercero y subsiguientes ensayos, intenta hacer uso de toda la información para corregir ejecuciones futuras. Así, continuamente, lleva a cabo ajustes basados en el repaso mental y en la información que recibe. De este modo, la saltadora novata que enfoca la tarea de forma más casual, o que practica por simples esfuerzos de ensayo y error no podría aprender con rapidez; tal esfuerzo no solo es frustrante sino también ineficaz.

El proceso de aprendizaje motriz puede llegar a entenderse mucho mejor, revisando las fases o etapas que se atraviesan en el proceso, desde la fase de la iniciación, hasta un nivel más avanzado. El modelo más clarificador de este proceso lo desarrolló Fitts (1964) (Cit. en Austin y Godnow, 1977) que escribió tres fases en el proceso de aprendizaje motriz: planificación, la práctica y la fase de ejecución automática; mientras que Adams (1971) (Cit. en Krasner y Ullman 1984) hizo referencia, tan solo a dos fases utilizando el término verbal-motor, poniendo la verbal en paralelo con las dos primeras fases de Fitts (op. cit.), y la fase motora referida a la fase autónoma.

Aunque las fases de Fitts (op. cit.) no estén claramente definidas o diferenciadas, sin duda aportan una percepción clara de los procesos evolutivos en el aprendizaje de las destrezas.

Este autor se refiere a la fase cognoscitiva como el comienzo de un periodo durante el cual, el aprendizaje se centra en acumular una comprensión de manera que se ejecuta la destreza. En el transcurso de este periodo el aprendizaje utiliza la cognición o procesos psicológicos para

obtener un conocimiento de como se ejecuta la tarea. El aprendiz empieza a hacer varios ensayos iniciales de la tarea; la retroalimentación kinestésica y otros tipos de información que pueden ser por sí mismos evidentes, se emparejan con retroalimentación verbal procedente de entrenadores y compañeros. Todo esto está destinado a ofrecer una comprensión de los elementos requeridos para la realización de la tarea; la fase cognoscitiva es un periodo relativamente corto dentro del proceso global de aprendizaje

La fase asociativa, entendida como fase práctica o de fijación, es un periodo mucho más largo. En el transcurso de esta fase, el aprendiz pone en práctica la destreza para alcanzar su dominio. La mejora se consigue rápidamente al inicio, llegando un momento en que cada vez son necesarios menos cambios para que la ejecución alcance un nivel óptimo. Hacia el final de la fase asociativa, la tarea plantea cada vez menos demandas mentales del aprendiz.

La fase autónoma surge cuando el sujeto es capaz de poner en práctica la destreza a la perfección (con el máximo nivel de habilidad) inconscientemente. En este momento, la destreza se ha practicado hasta el punto de convertirse en un hábito. Se puede actuar con total eficacia a pesar de que el individuo, esté pensando en otras cosas.

Las destrezas altamente sofisticadas pueden ser desarrolladas hasta la automatización por personas de talento y que les han dedicado años de práctica. Por ejemplo, el "Dream Team" de la N.B.A. es un caso específico; hacen todo bien planeado, controlar el balón a toda velocidad, no poniendo ningún pensamiento consciente en los mecanismos de botar el balón y

raramente cometen un error en esta conducta. Está programado para ejecutar las destrezas fundamentales que el baloncesto lleva implícitas y que incluyen el control del balón.

Así, el progreso desde la fase cognoscitiva hasta la asociativa y la llegada a la autónoma requieren un cúmulo de práctica y un periodo de tiempo que dependen de la habilidad del sujeto, la situación de aprendizaje y la complejidad de la propia tarea. Indudablemente a mayor complejidad de la tarea, se requiere más tiempo y práctica de dedicación para alcanzar su completo dominio.

Finalmente, ha de indicarse que, en la situación de las destrezas motrices, pueden variar conforme a dos dimensiones de complejidad. Los procesos de aprendizaje aportan indudablemente un peso distinto en las diferentes áreas del deporte. En algunas, el aprendizaje del movimiento resulta vital para el rendimiento en la actividad, por ejemplo, el patinaje artístico sobre hielo, o los saltos competitivos en el trampolín y la gimnasia. En otros deportes, parece que una vez adquiridas las destrezas básicas, el proceso de aprendizaje ya no desempeña un papel crucial por ejemplo en la carrera, ciclismo o la caminata. En infinidad de deportes, el significado del proceso de aprendizaje radica en algún punto entre dos extremos; siempre cabe mejorar la técnica en deportes como fútbol, beisbol, basquetbol, tenis entre otros. Pero no hay que olvidar que en el ambiente deportivo hay que aprender reglas, tácticas, juego cooperativo, de comunicación, anticiparse a lo que harán los adversarios, mantener dominadas las emociones y sobre todo atención y concentración.

Para estos procesos de aprendizaje resulta también útil saber qué relaciones existen con características peculiares de la personalidad y que bajo la perspectiva cognoscitivo-conductual, estos procesos pueden llevarse de la mejor manera posible a la transición de aprendizaje en la práctica deportiva ya que el uso de dicha técnica será determinante tanto para el rendimiento, control, concentración y atención para la consecución del objetivo que el atleta tenga en el deporte en cuestión y a su vez influirá en la personalidad reflejando el éxito dentro y fuera del contexto deportivo.

CAPITULO 4.

PERSPECTIVAS DEL TRABAJO PSICOLOGICO EN EL DEPORTE.

4.1. Psicología y práctica del deporte.

Se puede conceptualizar a la psicología ante todo como una ciencia cuyo objetivo de estudio es la conducta de todo organismo en sus diferentes expresiones y contextos y que puede ser medido y estudiado a través de una metodología sistemática. Por eso, a medida que la psicología ha crecido se han desarrollado áreas de especialización y que por las mismas exigencias de toda disciplina, han tenido que especificar su campo de acción y de estudio; asimismo, la psicología es aplicable a las diferentes comunidades -social, laboral, educativa entre otras áreas como lo es el deporte- considerado como un terreno para investigar y analizar nuevos conceptos que surgen a partir de su intervención y poder responder a cuestiones problemáticas en atletas con deficiencia y bajo rendimiento.

Muchas de estas cuestiones que sirvieron de introducción a cada uno de los tópicos en relación a la psicología y práctica del deporte tienen una relación directa o indirecta con la posibilidad de mejorar la actuación de los atletas como individuos o de los equipos. Por eso, la evaluación continua del afrontamiento de la competición deportiva por parte de los atletas, es un

aspecto que preocupa a muchos investigadores en el ámbito de la psicología del deporte; tal como sucede en otras áreas de la psicología al evaluar la conducta de los individuos. La existencia de un distanciamiento entre la teoría y la práctica se relacionan directamente con la interrogante sobre la utilidad del conocimiento psicológico y en consecuencia también con la razón que induce a alguien a darle un uso. Así, ¿Cómo puede disminuir el riesgo en situaciones de toma de decisiones?, ¿Cuál es la relación de desventaja de jugar "fuera de casa" y cómo puede superarse?, ¿Cómo es posible que un equipo más débil pueda ganar a otro más fuerte?, ¿Cómo se puede seleccionar a los atletas en una fase temprana de su carrera?, de ser así, en qué cualidades se basan? ¿Cómo consigue un deportista aprender a controlar las tensiones que acompañan a una competición?, ¿Cuándo se motiva óptimamente a un atleta y cómo se llega a tal estado?.

Como ya se ha visto, la contribución que la psicología del deporte puede hacer a estas cuestiones, está basada en un conocimiento: primero, acerca de los procesos subyacentes a la actuación deportiva en especial por ejemplo, conocimiento de la toma de decisiones, de los tipos de información que ahí desempeñan un papel, de las razones por la que uno de los jugadores experimentados adoptan en general decisiones que los inexpertos (Whiting y Williams, 1975).

La evaluación continúa de dichos indicadores es un problema muy difícil de solucionar, al igual como sucede en otras áreas de la psicología, pero no imposible. Se trataría de tener medidas a intervalos pequeños de tiempo de variables emocionales y conductuales durante todas las competiciones. Esto no quiere decir que se deba perseguir a un atleta cada

minuto para que responda a cuestionarios de ansiedad o escalas de atención. Para tal efecto, la tecnología actual ayuda a recoger medidas continuas de los indicadores motor y fisiobioquímico de la conducta competitiva (Delgado,1994).

Uno de los propósitos de este trabajo es llamar la atención acerca del papel de la psicología y la práctica del deporte por separado, sino como posible disciplina que además de otros aspectos de notable interés, podría cumplir con la función de actuar como nivel intermedio entre la intervención tecnológica y psicológica

La importancia que tiene la práctica del deporte en conjunto con la psicología, es de suma consideración ya que la preparación psicológica y el esfuerzo físico son claves para el deporte y mejorar su rendimiento.

En la actualidad, los deportistas de élite están aprendiendo a mejorar sus capacidades atléticas que van más allá del entrenamiento ordinario para conseguir ventajas justas sobre sus competidores. Sin embargo, esto no excluye la dedicación a un entrenamiento constante y el aprendizaje de nuevas estrategias para el dominio de su deporte bajo la dirección de expertos equiparables a los entrenadores modernos.

El atleta para ser el mejor que puede ser, necesita mejorar su inteligencia, aprender a dominar sus temores, acabar con sus distracciones, el estrés, los errores, enfrentarse a los contratiempos, poder disfrutar con experiencia competitiva y adquirir habilidades psicológicas que pueden ser utilizadas en el deporte y en todas las actividades de la vida para el logro del

objetivo.

Todo deporte es tanto psicológico como fisiológico, ya que los pensamientos, imágenes y pautas mentales actúan como mecanismos en dirección y control. El cerebro dirige y el cuerpo obedece.

Así, Lorenzo (1992) señala que la puesta en marcha de cualquier actividad comienza en la cabeza y termina en los músculos, una buena máquina sin que alguien la controle puede ser ineficaz. El cerebro puede determinar si un objetivo es realista y en que medida puede ser logrado, manejar el error utilizando un nuevo enfoque, cambiar lo que ha sido negativo en lo positivo; anticipar problemas y soluciones; mantener lo que ha funcionado y desechar las conductas ineficientes. En resumen, muchos animales tienen más fuerza muscular que el hombre, pero tienen menos inteligencia. El uso de la inteligencia es fundamental en el deporte como el cualquier actividad humana.

4.2. Psicología aplicada al entrenamiento.

⌋ Cagigal (1990) explica que en la competición, sin lucha por la victoria o la superación personal no hay deporte. Puede haber actividad física sin competición, pero no puede haber deporte sin ella. Evidentemente, el deporte no es solamente competición, pero si se omitieran las reglas y las normas de cómo competir, poco queda de él.

⌋ La psicología de la competición deportiva abarca un período más amplio que la competición propiamente dicha. Incluye tanto el período previo en el

que no se realiza ningún entrenamiento específico como el posterior que se valora y reflexiona sobre los resultados obtenidos. Si durante el evento deportivo cualquiera, el espectador puede solo interesarse en el rendimiento demostrado durante la competición, pero el psicólogo ha de preocuparse también por lo que ocurre en la competición, mientras que los hechos posteriores serán importantes para los entrenamientos y eventos siguientes.)

Para tal efecto, el entrenamiento es el área del deporte que en mayor medida ha llamado la atención de los psicólogos y donde han prestado primordialmente sus servicios. Uno de los objetivos del entrenamiento, es conseguir una buena ejecución en la competición, por lo que la competición y entrenamiento son indispensables, son las dos caras de la actividad deportiva.)

Es de mucha importancia conocer el área de entrenamiento, que mejor partir de una definición, de acuerdo a la delimitación de la competición el entrenamiento es, como el período anterior a la competición en el que de una manera sistemática y programada, los deportistas se preparan para competir, bajo la dirección del entrenador. Así, la valoración posterior de la competición es el punto de unión de ésta y el inicio del entrenamiento siguiente.

La psicología del entrenamiento no solo considera el análisis exclusivo de las relaciones entre los deportistas, entrenador, técnicos y directivos en las sesiones de entrenamiento, sino que abarca también las concentraciones, desplazamientos, así como el quehacer cotidiano fuera de la competición.)

Es evidente que la abundante, pero dispersa bibliografía sobre la

función profesional del psicólogo durante el entrenamiento existe y por lo que en lugar de una enumeración exhaustiva, que quizás conduciría a una confusión, se procura ordenar un análisis psicológico del entrenamiento para así, proceder a facilitar la comprensión sobre la investigación e intervención psicológica sobre el entrenamiento.

Existen incontables cuestiones acerca del aspecto psicológico del entrenamiento, por ejemplo, cómo y dónde buscar la explicación de que un niño de diez años entrene de cinco a seis horas diarias, ¿por qué hay jóvenes que después de trabajar y estudiar todavía encuentran espacio para poder entrenar?, ¿por qué algunas personas entrenan toda su vida?, ¿cómo lograr que un suplente que tiene pocas posibilidades de jugar no pierda su interés por el entrenamiento?.

Estas y otras preguntas similares se han formulado reiteradamente los psicólogos; Si bien es cierto, el psicólogo normalmente ha buscado su respuesta en función de la motivación y diferencias individuales.

Apartir de este punto, lo importante es averiguar porqué unos atletas están motivados y otros no, lo que nos lleva nuevamente a estudiar su campo psicológico tal como lo propone Caron (1984), (Cit. en Riera, 1885) que en lugar de buscar la respuesta en el sujeto, se intente conocer las relaciones pasadas y el conjunto de factores presentes que justifiquen estas acciones y que impiden su desarrollo eficaz en el deporte

El mejor procedimiento para obtener información es el contacto frecuente y próximo con lo que ocurre en el período de entrenamiento.

Independientemente del instrumento a utilizar, la observación del entrenamiento es sin duda alguna, un buen camino para conseguir la información. Cratty (1983) afirma que la predicción más precisa del rendimiento futuro del deportista se consigue a partir de la convivencia diaria con él.

Smith y Rushall (1978) proponen diversos tipos de conducta del entrenador y de los deportistas que pueden observarse en un entrenamiento. Durante éste se debe apreciar con atención la secuencia de acontecimientos que en él ocurrirán.

Los principales elementos que deberían contener las hojas de registro son las siguientes:

- a) Ejercicios que ejecutan los deportistas, bajo la programación del entrenador.
- b) Acciones y comentarios del entrenador, en relación al comportamiento de los deportistas.
- c) Acciones, comentarios y gestos de los deportistas.
- d) Las relaciones con los compañeros de entrenamiento.
- e) Los factores situacionales que pueden presentarse durante la sesión y que influyen en las relaciones de los deportistas y entrenadores.

A todo lo anterior, quizá la probable inseguridad del psicólogo ante su propio ejercicio profesional le ha llevado en muchas ocasiones a escudarse detrás de sofisticados o misteriosos instrumentos cuando, por lo contrario, puede conseguir datos importantes con escasos recursos, siempre que tenga algo de paciencia y sepa claramente qué es lo que debería interesarle. Por el momento es imposible detallar en pocos apartados la actividad aplicada al psicólogo en la fase de entrenamiento, ya que suele variar mucho en función del tipo de deporte y del papel que el resto de los profesionales otorguen al psicólogo.

4.2.1. Psicología aplicada al entrenador.

Al nivel teórico, el psicólogo puede instruir al entrenador sobre los principios básicos que ayudan a explicar las relaciones que los deportistas y entrenadores establecen en la fase del entrenamiento. Así, el conocimiento psicológico, no debería ser patrimonio exclusivo de los psicólogos sino que sería aceptable que también los que integran la comunidad del deporte específicamente entrenadores y deportistas, tuvieran elementos de juicio suficientes para poder identificar los factores que influyen en aquellas relaciones.

Una de las funciones del psicólogo durante este periodo es la de asesorar al entrenador en sus decisiones. Normalmente el objeto es influir en las relaciones de los deportistas a través del entrenador, aunque en ocasiones se intente cambiar las relaciones del propio entrenador.

¶ Aunque un entrenador haya procurado formarse en los principios de intervención psicológica, en muchas ocasiones no será capaz de analizar las repercusiones de sus acciones, ni tendrá el tiempo necesario para comprender la de los deportistas. Por ello, dada la enorme importancia de que el entrenador logre ganar y mantener la confianza y el respeto de sus deportistas, aun en las situaciones críticas, puede ser necesario el asesoramiento psicológico. ¶

Así, con algo de la ayuda psicológica el entrenador puede cambiar la calidad y oportunidad de sus contactos con los deportistas (Smith y Rushall 1978), aprendiendo a enfrentarse a nuevos problemas de relaciones humanas; es cierto que el entrenador se preocupa principalmente por conseguir que la preparación física, técnica y táctica sean óptimas, ha olvidado en ocasiones que un programa de entrenamiento ha de adecuarse a las posibilidades y deseos de sus discípulos. Un sobreesfuerzo excesivo, un ritmo demasiado rápido o un descuido de periodos de descanso y relajamiento pueden ser perjudiciales para el equilibrio del deportista, afectando su rendimiento.

¶ Tutko y Richards (1971) señalan que el entrenador puede ser incapaz de tomar en consideración todos los factores psicológicos del entrenamiento, por lo que, si es consciente de sus limitaciones solicitará de manera instantánea el asesoramiento del psicólogo del deporte. Como base, algunos de los aspectos en los que el psicólogo puede aconsejar son:

1.- Sesiones de entrenamiento:

a) *Enseñanza de destreza*: feedback, instrucciones, programas de

prácticas.

b) *Mantenimiento de la atención*: variedad de los ejercicios, competiciones motivantes, participación de todos.

c) *Simulación de la competición*: transferencia de ejecuciones, generalización de estímulos, ensayo.

2.- Concentración pre y postcompetición:

a) Duración, momento y lugar de iniciar concentración.

b) Distribución horaria del entrenamiento y tiempo libre

c) Planificación de actividades recreativas.

d) Preparación ante la competición y superación de los resultados negativos.)

De todo esto, una estrecha relación entre el entrenador y el psicólogo puede ser muy beneficiosa para mejorar el desarrollo deportivo; han de incrementar los intercambios entre los entrenadores y los psicólogos para que conozcan mutuamente en que pueden ayudarse.

4.2.2. Psicología aplicada al deportista.

Una de las facetas de la psicología del deporte aplicada al deportista,

individual o de grupo, es el estudio de las características conductuales que se asocian con el éxito deportivo. Esto es, en que medida los atletas con éxito muestran pautas diferentes de comportamiento que se pudiera sospechar como parte de las condiciones que hicieron posible tal éxito.

Ha de quedar claro que las características conductuales de los deportistas con éxito no son un producto de su situación, es decir, algo que deriva del éxito, sino que se trata de patrones de comportamiento consolidados a lo largo del proceso de consecución del mismo. Así, un presupuesto básico del análisis de conducta aplicada al deporte es la consideración de las variables conductuales generales como adjuntos -facilitadores o entorpecedores-- de la propia ejecución que debe venir dictada, en primer lugar histórico por una determinada preparación física, técnica y estratégica del deportista y sin la cual el éxito no se puede esperar. En cualquier caso, si ciertas características conductuales resultan predictorias del éxito, bueno será conocerlas y potenciarlas para probabilizar el triunfo deportivo.

Teóricos como Mahoney (1984), Smith y Rushall (1978) y Bennett (1984) (Cit. en Mahoney, 1984) se han abocado al estudio de las características conductuales que acompañan a los atletas de éxito. En sus diversas investigaciones encontraron siete características que determinaban la calificación de las sensaciones que los deportistas experimentaban en los momentos cumbres de su ejecución, en un estudio en el que entrevistaron a cientos de deportistas estadounidenses de élite. Si bien se trata de autoinformes de sensaciones, no dejan de ser interesantes como una primera exploración del fenómeno. Los autores encontraron las siguientes características como típicamente a extraordinarias ejecuciones deportivas:

- 1.- Relajación mental, descrita como una sensación de paz interior, de que todo transcurre fuera de sí mismo más lento y pausado.
- 2.- Relajación física, descrita como una sensación de que los músculos responden con seguridad y fluidez.
- 3.- Confianza en el logro del éxito en todo momento.
- 4.- Encontrarse centrados en el presente sin afluencias de pensamientos sobre el pasado o preocupaciones sobre el futuro.
- 5.- Sensación de encontrarse pleno de alegría.
- 6.- Conciencia extraordinaria del propio cuerpo, a la vez de los oponentes en el sentido de sentirse con control pleno de la situación y con capacidad de prever los movimientos de los adversarios.
- 7.- Sensación de encapsulamiento en el sentido de encontrarse dentro de una cápsula o al margen de toda influencia o de distracción exterior.)

En un intento similar al anterior, Mahoney (1984) y Avener (1977) (Cit. en Mahoney) compararon las características psicológicas entre gimnastas clasificados para el equipo olímpico y los no clasificados. Doce de los gimnastas que competían por una de las siete plazas del equipo de los Estados Unidos contestaron un cuestionario que exploraba varios aspectos de su personalidad, un concepto de sí mismos y una de las estrategias conductuales que empleaban en el entrenamiento y en la competición.

Los resultados indicaron que los gimnastas clasificados (de éxito) afrontaban mejor los errores cometidos en la competición, eran más capaces de mantener el control y soportar la ansiedad de la competición, tenían más autoconfianza y se daban así mismos instrucciones positivas tipo entrenador, mostraban más aspiraciones dentro de la competición deportiva, pensaban más acerca de la gimnasia en su vida competitiva.

Caso contrario con los gimnastas no clasificados (no éxito) fracasaron deportivamente ya que se encontró que focalizaban más su atención sobre el movimiento especificado en cada momento concreto, además mostraban el perfil opuesto en cuanto a las características anteriores.

Un hallazgo importante fue que los mejores atletas tendían a usar su ansiedad pre-compitição y durante la misma como un estimulante para ejecutar mejor, mientras que los atletas peores parecían introducirse así mismo en un estado cercano al pánico mediante sus propias autoverbalizaciones e imágenes negativas.

El hecho de que los deportistas se hablan a si mismos en forma autoinstruccional o de entrenador mostrando más confianza en si mismos por conseguir buenas ejecuciones, supone un ejemplo de emisión de respuestas de especial interés por sus posibilidades de aplicación.

Estos estudios condujeron a Williams (1985), a establecer un perfil general del deportista con éxito que le permitiría un clima psicológico positivo o estado psicológico ideal para la ejecución. Sin embargo, el dilema de que los deportistas de éxito son los mejores por ser de dicha manera, es

como una consecuencia de ser los mejores en sus especialidades continua siendo un dilema que no obtiene aun una respuesta satisfactoria.

El perfil general del deportista exitoso con ambiente psicológico positivo, se maneja así:

Autorregulación del nivel de activación.

Alto nivel de autoconfianza.

Alta capacidad de concentración.

Preocupación positiva por el deporte.

Mayor determinación y compromiso.

Identificación del estado ideal de ejecución creándolo y manteniéndolo.

A su vez, hay que tomar en cuenta ante todo, que la personalidad de cada jugador es única y la forma de asimilar un ambiente psicológico reviste características individualizadas. Así, en la práctica de relajación, para un deportista muy tranquilo o en los términos de motivación, para un atleta demasiado nervioso puede ser contraproducente. A un deportista que se ha fijado metas desproporcionadas a su capacidad, habrá que rebajar sus expectativas acercándolas a un nivel de habilidad. Es evidente que no todos los deportistas responden igual ante estímulos ni funcionan igualmente bien con las mismas técnicas.

Se recomienda que los profesionales y estudiosos del deporte comprendan las necesidades del atleta para poder trabajar en él, la situación de ambiente psicológico deportivo en todos los niveles de competición con

sus deportistas. Si es así, todo se dará bien y el perfil del deportista de excelencia se ubicará en un ambiente positivo que seguramente será productivo.

Entre las funciones que el entrenador debe cumplir como encargado de la preparación de sus deportistas están las de educador del carácter y comportamiento en el equipo, establecer un diálogo con sus pupilos y de organizador de las tareas para alcanzar un nivel específico en las áreas encomendadas como entrenador en jefe del conjunto deportivo.

Ante una misma consigna del entrenador, la variedad de supuestos de cada jugador pone de manifiesto que no todos sus atletas piensan igual o lo mismo ni de la misma manera y que las variables emocionales y de personalidad de cada atleta son un sesgo diferencial en la comprensión de conceptos transmitidos por su entrenador.)

Tal situación debe estar controlada de acuerdo a las características de cada jugador según el conocimiento previo del entrenador.) Por eso, Landers (1983) hace una clasificación de las diferentes personalidades de un jugador, que el psicólogo del deporte debe considerar para poder controlar la situación del equipo:)

\ A. *El deportista manipulador.* De personalidad psicópata o narcisista. la mejor forma de comunicarse con el deportista manipulador es decirle exactamente lo que se pretende de él, sin dejarle resquicio a las excusas ni permitiendo que maneje la información atribuyéndole su propia significancia para usarla como mejor le convenga; responde a la consigna concreta, ya que

el diálogo supone darle armas para ejercer la manipulación. Es muy exhibicionista y piensa que nunca comete errores, lo mejor para tratar con él es trabajar con el grupo como instrumento.

✓ **B. *El ansioso-sensible.*** De personalidad melancólica, inseguro y nervioso. Responde mal a las consignas autoritarias si no le son transmitidas con una gran dosis de transferencia positiva de parte del entrenador; acepta mejor las sugerencias que no vive como impuestas y con miedo de no cumplir; el diálogo le ayuda a reflexionar y eso lo hace canalizar mejor la ansiedad que se le dispara en momentos de mucha responsabilidad.

✓ **C. *El suspicaz.*** De personalidad paranoide, siempre querrá que se le hable de modo directo y claro, para que no queden dudas y no se le entienda mal, por lo que no es muy hablador, respondiendo al diálogo y a las sugerencias con muchas reservas. Hay que cuidar la relación con él, puede pensar que se le tiene manía; no obstante, es un buen elemento en cuanto a rendimiento y reacciona a la motivación con gran eficacia.

✓ **D. *El rebelde.*** De personalidad generalmente obsesiva, racionalizará cualquier consigna directa cuestionándola, porque él ya sabe mejor que nadie que hay que hacer. Reacciona bien al diálogo, en el que puede conectar afectivamente con la tarea y con los compañeros, hay que ofrecerle un lugar de discusión técnica para que se pueda integrar. Conectando con el equipo y las tareas, es un jugador duro.

✓ **E. *El depresivo.*** de personalidad melancólico-depresiva. Sus cualidades están muy por encima de la propia valoración de sí mismo. Una consigna

directa le va a ser sentirse inseguro (si es que no lo ha estado haciendo bien). Reacciona muy bien al diálogo y establece relación afectiva con prontitud. Estas características son la base y el sostén de su posibilidad de rendimiento, pero hay que tener buen cuidado de no exponerle críticas y menos delante del equipo, porque podría sentirse muy mal y contagiar al resto de los compañeros es muy sensible a las derrotas.

Lo anterior conduce a una identificación del entrenador en el atleta ante situaciones imprevistas en su comportamiento de éste ante actividades emocionales variables y de personalidad de cada deportista, por eso Landers (op.cit.) hace tal clasificación meramente orientadora y de apoyo para conocer la manera de asesorar a cada deportista con la identificación de su propio estado psicológico para el mejor desarrollo así como los factores que tienden a facilitar o a dificultar la aparición de dicho estado psicológico. Esto representa el primer paso a seguir en la tarea del entrenamiento psicológico aplicado en el atleta.

4.3.Principios reguladores de un programa de entrenamiento psicológico.

Evidentemente, todo entrenamiento requiere de la capacidad físico-atlética que el deportista exhibirá para un determinado evento deportivo. Como se sabe, existe una experiencia en lo que respecta a una planificación de un programa de preparación mental dirigido a llevar el nivel de rendimiento en deportistas de alta competición. De este modo, permite extraer un conjunto de reglas que determinan la actitud del deportista como

siempre, la adaptación a deportes concretos constituye una labor posterior puesto que aquí se expone solamente a los principios generales válidos para los deportes.

Para tal efecto, los beneficios que acarrea un entrenamiento psicológico resultan positivos para el rendimiento del deportista; pero muchos entrenadores y deportista consideran al entrenamiento psicológico como funcional y de gran utilidad para todo tipo de personas de cualquier nivel o habilidad deportiva, siempre y cuando el individuo inicie a temprana edad

La idea que aún tienen algunos entrenadores con respecto al logro de objetivos y metas es con la fuerza física y muscular, ignorando por momentos la preparación psicológica. Algunos entrenadores y deportistas consideran resultados poco favorables pero no destacables, ya que sólo puede ser un fenómeno pasajero caracterizado por la mejoría a corto plazo cuando se usa la fuerza muscular. Esto deja de ser novedoso, el deportista vuelve a sus antiguos hábitos de motivación, pensamiento y actuación (González, 1991).

Los deportistas en condiciones de tomar conciencia de los aspectos psicológicos de la competición no lo hacen por carecer de tiempo, ya que solo les interesa su cuerpo con la actividad física y no tienen tiempo suficiente para atender y asimilar de forma afectiva las destrezas psicológicas. Es obvio que este tipo de programas de entrenamiento psicológico deben ser planificados, realizados y supervisados por un

psicólogo especializado en el deporte en colaboración entre el psicólogo deportivo, el entrenador y científicos aplicados al deporte.

Banister (1980) señala que lo ideal es que el entrenador y el psicólogo deportivo tengan algunas sesiones especiales para comentar de qué forma se puede llevar a la práctica las estrategias psicológicas adecuadas. Quizás el entrenador no está convencido de la utilidad o funcionalidad de las técnicas psicológicas, por lo tanto, el destino del programa psicológico es el fracaso; pero si el entrenador tiene oportunidad de verificar objetivamente si las técnicas psicológicas funcionan, sin ninguna duda, éste será el primero en reconocer su utilidad y aplicación en el deporte. Por eso, los entrenadores observan el aprendizaje y las pautas de ejecución, tienen más posibilidades de maximizar el desarrollo de una destreza exitosa en sus atletas. Las interacciones eficaces entre profesionales especializados en deporte con el deportista, tienen posibilidad de perfeccionar la sensación de autovalía de cada atleta así como su sensación de autoestima. Las sesiones prácticas que maximizan tal crecimiento en los atletas, si el crecimiento se dirige a las destrezas físicas o al desarrollo personal, conducen a un autoconcepto más positivo o incrementar la autoconfianza.

Para la mejoría de la confianza y la ejecución del atleta en el deporte la técnica cognoscitiva-conductual es la apropiada. Es importante que los atletas, comprendan como trabaja su pensamiento, de qué manera afecta a sus sentimientos y acciones y como puede disciplinarse.

Inicialmente, los pensamientos pueden parecer que surgen espontáneamente e involuntariamente -esto es más allá del propio control

con el proceso cognoscitivo-conductual- los atletas pueden controlar sus pensamientos, pueden aprender a utilizar el autoinforme para facilitar el aprendizaje y la ejecución sustituyendo los pensamientos frustrantes por pensamientos positivos -pensamientos que dan confianza para lograr un objetivo- Tales procesos de pensamientos positivos pueden llegar a cumplirse en absoluto a través del proceso correspondiente a tal grado de llegar a sentirse plenamente positivo.

Delgado (1994) señala que la meta final del entrenamiento psicológico, debe ser una parte integrada, perfectamente ensamblada con los demás procedimientos encaminados a optimizar el rendimiento deportivo del atleta. No se trata de un entrenamiento independiente o paralelo; para lograr tal integración de lo psicológico y de lo físico es preciso un tiempo suficiente de aprendizaje de modo que llegue a utilizarse de forma automática.

Quizás se deba comprender que para dominar a la perfección una habilidad tanto física como psicológica se necesita tiempo ya que no es del todo fácil ejecutar acciones deportivas si no se tienen antecedentes deportivos que cubran el perfil para desarrollar una vivencia deportiva, además se considera dar una base esencial para poder dominar y alcanzar las destrezas psicológicas y físicas en determinado tiempo; esto conduce a un proceso que permita al deportista combinar este binomio para la práctica de su deporte.

La psicología deportiva no pretende operar de forma distinta a las demás ciencias del deporte. Lo que principalmente intenta es proporcionar unos conocimientos así como las técnicas que ayudan a maximizar el rendimiento deportivo (Ribeiro,1970).

Riera (1985) supone que el dominio de las técnicas psicológicas no es diferente del que ocurre en las técnicas físicas del entrenamiento; mientras sigan haciendo deporte deben continuar tanto su preparación física como psicológica. Por ejemplo, los que continúan con su entrenamiento físico pero que descuidan sistemáticamente su concentración atencional, no tienen autoconfianza y abren espacio a actitudes negativas sobre su rendimiento, invariablemente y tendrán dificultades en su acción deportiva.

Es claro, que la preparación psicológica del deportista debe durar tanto como su carrera deportiva. Esto incluye naturalmente que la preparación psicológica se inicia con la práctica del deporte; para ello, el primer paso en cualquier programa de entrenamiento psicológico es identificar las necesidades de cada atleta. Detectar los puntos débiles y fuertes en las destrezas psicológicas de los sujetos en relación con la práctica del deporte específico, esto llevará a planificar el procedimiento para corregir las deficiencias y reforzar las cualidades y habilidades deportivas (Landers, 1983).

La lista o inventario de las destrezas psicológicas necesarias deben determinarse por los resultados de una evaluación exhaustiva. La optimización en términos de beneficios y tiempo, requiere de la identificación de necesidades reales potenciales (puntos débiles y fuertes) de un individuo o de un equipo, en función de eso, decir que destreza hay que trabajar y cuáles son de primer nivel de atención.

Con independencia del tiempo disponible, una vez completada la evaluación de necesidades, habrá que definir los objetivos de manera clara y

precisa, las técnicas a emplear, los resultados que se esperan obtener y la forma de comprobar cuán efectivas han sido las técnicas empleadas para conseguir los objetivos.

En resumen, los programas de entrenamiento psicológico ya han creado de manera suficiente una aceptación. Sin embargo, es preciso señalar que no es del todo aceptado por algunos entrenadores y deportistas y si es así, se respeta y no se forza la situación. En cambio, hay quienes esperan milagros de una práctica espontánea, lo que los conducirá seguramente a decepciones.

La actitud realista es que las destrezas psicológicas, al igual que las físicas, son aprendidas con entrenamientos sistemáticos y contínuos. Pero en realidad existen técnicos y dirigentes deportivos que no están del todo convencidos de las necesidades de entrenamiento psicológico, ya que lo juzgan conveniente, pero no esencial y determinante. A esto, resulta lamentable por no citar dramático, la falta de información psicológica de los expertos que repercute negativamente en los deportistas que han confiado en ellos, ya que no podrían alcanzar el cien por ciento en sus potencialidades sin la ayuda de un entrenamiento psicológico. Si el deportista con carencia de preparación psicológica, hubiese tenido la oportunidad de encontrarse con un profesional de la psicología del deporte, ciertamente su historia atlética hubiera sido diferente, con mayor número de éxitos, menos fracasos y con un grado más elevado de auto realización personal.

Cabe señalar que privar por ignorancia o descuido a los deportistas de alto rendimiento y a las ventajas ganadoras que supone la ayuda psicológica, constituye una grave irresponsabilidad además de un hecho irreparable.

4.4. Desarrollo de una psicología científica del deporte.

Existe un creciente interés de que los factores psicológicos juegan un papel principal en la ejecución motora del carácter deportivo. Deportistas, técnicos y prensa especializada en deporte, tratan con cierta reiteración lo importante que resultan los factores o destrezas psicológicas en la competición deportiva, pero no resulta tan frecuente sin embargo, contemplar soluciones concretas y verificables que sean descriptivas. Además, en el deporte de alta competición se ven marcadas las diferencias de ejecución que son mínimas entre atletas, los llamados o ya conocidos factores psicológicos adquieren por ello un papel trascendental ya que pueden llegar a determinar una victoria o una derrota entre competidores muy igualados, marcando así, el punto adicional de control que resulta definitivo.

Es imposible, pero no difícil relatar cada una de las posibilidades existentes acerca del desarrollo de una disciplina científica del deporte. De hecho, si se presentará algún problema psicológico en el deporte puede tener solución y las ejecuciones en general, pueden ser mejoradas atendiendo las variables que con frecuencia resultan olvidadas. Para todo ello, el enfoque cognoscitivo-conductual en psicología dispone de numerosas y eficaces técnicas de intervención fácilmente aplicables a cualquier actividad deportiva.

En este apartado de psicología del deporte se debe ser optimista y hacer mención expresa a la profunda necesidad de potenciar la creación de una psicología científica del deporte frecuentemente vinculada a la docencia, trabajo e investigación universitaria y sobre todo a la práctica deportiva.

Quizás resulte un largo camino sembrado de difíciles obstáculos y bajo la conciencia de que la tarea de aplicar los principios de la psicología científica al deporte de alta competición resulte así, ya que el psicólogo se enfrentará a diferentes profesionales con los cuales intentará colaborar de manera directa o indirecta.

La psicología, con frecuencia requiere de una aplicación sistemática de sus técnicas que se encuentra reñida con la inmediatez de los resultados. Representa un reto investigador apasionante, la consecución de técnicas de intervención cuya aplicación sea rápida y los beneficios sean inmediatos.

Por tanto, el desconocimiento por parte de los deportistas y entrenadores acerca de las posibilidades que ofrece la psicología, sobre todo para el logro de objetivos específicos, representa un obstáculo más. Recíprocamente la psicología necesita mayor conexión con el mundo del deporte para adquirir una conciencia exacta de los problemas suscitados en el deporte, se sabe que está implícito el deporte y la conexión de la psicología, pero no se deben estudiar por separado, ya que los esfuerzos serán improductivos y por lo tanto se verá frustrado el desarrollo de esta disciplina aplicada al deporte.

Sucesivamente, existe la confianza plena de que ambos obstáculos terminaron por desaparecer y el encuentro pleno de ambas disciplinas sea fructífero en una sola línea como campo de aplicación, intervención y solución de problemas en el deporte.

CONCLUSIONES.

La psicología del deporte, es una de las ciencias más jóvenes que existen en el terreno deportivo que por consiguiente su interés general no es más que de ver los factores y variables psicológicos que determinan en el atleta la práctica de un deporte cualquiera que requiera ejercicio físico, así como los efectos psicológicos que se derivan de dicha participación. En la actualidad, entrenadores, deportistas y funcionarios de deportes, han dirigido su atención considerablemente hacia la psicología del deporte buscando obtener mejor desempeño y eficacia en los eventos deportivos; tratando de encontrar soluciones a fenómenos psicológicos con programas de entrenamiento psicológico que de antemano sean de utilidad para aprender entre otras cosas importantes modos de manejo al estrés competitivo, autocontrol, concentración, decisión, habilidades de comunicación y armonía, sea individual o en equipo.

Para tal efecto, primero que nada los entrenadores en deportes deben también ser buenos profesores y transmisores de instrucciones para lograr la eficacia en el deporte. Si es cierto que manejan y poseen buenas estrategias, saben motivar a sus deportistas y pueden ser asesores personales; pero si no conocen las bases psicológicas de su atleta en acción, estarán trabajando en clara desventaja y con la probabilidad de fracasar en el logro de un objetivo.

Así, los entrenadores deben contar con una amplia capacidad para enseñar toda una gama de situaciones en las que el deportista se ve rodeado, desde ayudar a la ejecución de una técnica en el deporte, hasta la eficacia y el logro del objetivo fijado. El desempeño instruccional del entrenador es el

más crucial para aquellos atletas que son principiantes en las etapas iniciales de aprendizaje y competición; el entrenador debe dar una retroalimentación eficaz, programar con cautela las sesiones de práctica, hacer uso prudente y pertinente a las prácticas de entrenamiento. insistir en la técnica cognoscitivo-conductual y estar alerta y al tanto de las posibilidades de transferencia de destrezas y habilidades. En fin, el entrenador que quiera triunfar debe comprender en profundidad los proceso de aprendizaje y trabajar en colaboración con el psicólogo especializado en deporte.

Estas características comunes tomadas como cualidades psicológicas han generado numerosas investigaciones y prácticas, antes de concluir, que la presencia de un clima emocional adecuado ayuda a movilizar las reacciones psicológicas que son esenciales para una ejecución brillante y sobre todo para conseguir las metas en la práctica deportiva.

En relación a las fuentes de datos o a la naturaleza del deporte, aparece un perfil psicológico que se pone en estrecha relación con la ejecución exitosa.

A pesar de que existen numerosas diferencias individuales, en la mayor parte de los casos, este perfil general se define por las siguientes características: autorregulación de nivel de activación, es decir con energía pero relajado, sin miedo. Confianza en sí mismo, concentración mayor y mejor es decir, focalizada apropiadamente. Preocupación positiva por el deporte, imaginación y pensamiento. De este modo el estado psicológico óptimo conduce a una mejor ejecución para el logro del objetivo y el éxito implica un estado psicológico deseable.

El estado ideal de ejecución lo han encontrado deportistas que han aprendido a crear y mantener dicho estado de manera voluntaria, de tal modo que puedan incrementar y mantener sus habilidades en el deporte. La consecución del estado ideal para la ejecución y práctica del deporte sea en un entrenamiento, evento o deporte no es algo sencillo para los atletas ya que las tareas mentales que se precisan para poner en marcha y mantener el estado ideal de ejecución se aprenden mediante la técnica cognoscitivo-conductual. Tal parece que determinados atletas tienen la capacidad de perfeccionar sus propios estados psicológicos por sí mismos, pero la mayor parte de ellos necesitan ser instruidos en técnicas de entrenamiento para lograr una ejecución deseable y satisfactoria.

Afortunadamente, los apoyos de la técnica y tecnología de la psicología, han colaborado enormemente para que la psicología del deporte llegue a niveles de consideración e importancia en el que dichas herramientas estén disponibles para profesionales que lo requieran en el deporte; aunque aún se necesita aprender y poner a prueba todo este banco de conocimientos, existe una base de conceptos y aplicaciones suficiente para programar el entrenamiento cognoscitivo-conductual.

Parece obvio y es evidente que la ejecución total resulte en el atleta una experiencia única, temporal e involuntaria. A todo esto, se trata de un resultado binomial del cuerpo y conducta, que puede ser entrenado. Si se aumenta el número de tareas, las estrategias y las condiciones para aprender a controlar la disponibilidad psicológica y el clima ideal en concentración y atención, se incrementa la probabilidad de que se dé un mejor rendimiento y mayor ejecución plena en el logro del objetivo del atleta o del equipo.

El reflejo de la situación actual en la psicología del deporte se da a través de las diversas y constantes interrogantes típicas suscitadas por la comunidad del deporte en todas sus facetas y las respuestas a tales no se hacen esperar por psicólogos especializados en deporte a partir de su formación profesional en las bases de la psicología general, traspolando sus conocimientos al campo de investigación para la misma ciencia aplicada al deporte como la psicología, en su temprana edad desarrolle sistemática y metodológicamente su campo de intervención y aplicación directa en cualquier fase deportiva, sea individual o de equipo.

Una vez identificados los factores psicológicos que se presentan en el atleta en la ejecución deportiva se procede a trabajar mediante la intervención psicológica para solucionar los fenómenos suscitados en el deportista cuando éste realiza un actividad deportiva con la ayuda de la psicología del deporte por medio de su técnica y tecnología, así como herramientas de trabajo alternativas como test, pruebas y programas de entrenamiento psicológico darán una línea de trabajo e investigación que con seguridad contribuirá como toda disciplina aplicada al deporte al desarrollo sistemático y metodológico de la comunidad deportiva en general.

Si se observa con detenimiento, el estudio psicológico del deporte es ya una realidad aún siendo joven ciencia que se integra a las demás disciplinas aplicadas al deporte. Este trabajo por ser solamente de información teórica se espera que en futuras investigaciones y trabajos sirva de orientación y apoyo a profesionales en psicología del deporte llevándolo a un espacio experimental en el que pueda desarrollarse dicha información.

En nuestro país no existen referencias en el idioma español que pueda contribuir al desarrollo de investigaciones en el campo de la psicología del deporte, esto fue un problema que requirió de un proceso largo de trabajo para la elaboración de este trabajo teórico.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.

- AUSTIN, G.A. y GODNOW, J.J. (1977) *Ciencia cognitiva*. Nueva York, N.Y: Mac Graw Hill. 52-56.
- BANISTER, F. (1980). *Entrenamiento deportivo*. Barcelona: Martínez Roca. Cap. II.
- BAKER, F. (1993). *Psicología del deporte: conceptos y aplicaciones*. Madrid: Morata.
- BERMAN, J. S. y MILLER, R.C. (1983). *La eficacia de la terapia cognoscitivo-conductual*. Madrid: Alahambra.
- BODEN, C. (1987). *Estudio del pensamiento*. México: Paidós. 47
- BRUNER, J. S. y AUSTIN, G.A. (1976). *El pensamiento*. N.Y: Mac Graw Hill. Cap. II.
- CAGIGAL, J.M. (1990). *Deporte y agresión*. Madrid: Alianza. Cap. I
- CARACUEL, S. (1993). *Psicología básica y psicología del deporte*. Sevilla: 413-420.
- CRALGHEDD, J. (1984) *La personalidad del jugador*. Barcelona: Martínez Roca. Cap. II.

- DANISH, J. y HALE, D. (1981). *Psicología y deporte*. Madrid: Morata
- DELGADO, N. M. A. (1994). *Psicología y pedagogía de las actividades físicas*. México: siglo veintiuno.
- GONZALEZ J.L. (1991). *La psicología aplicada al deporte*. Madrid: Bibliotecas nueva, 171-173
- GOWAN, F. (1979). *Psicología del deporte*. Barcelona: Novo hispána. 12-22.
- GUILLET, B. (1971). *Historia del deporte*. Barcelona: Oikos Tau. 89-97.
- HOLLON, S.D. y KENDALL, P.C. (1979). *Investigación cognoscitivo-conductual*. Madrid: Alhambra.
- KAZDIN, (1983). *La personalidad del jugador*. Barcelona: Martínez Roca. Cap. II.
- KELLER, F.S. (1990): *La definición de psicología*. México: Trillas.
- LANDERS, F. (1983). *Psicología aplicada al deporte*. Madrid, Morata. Cap. II.
- LOPEZ, V.F. (1983). *Teoría de la conducta*. México: Trillas.

- LORENZO, J.M. (1992). *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca nueva.
- MAHONEY, M.J. (1984). *Cognición y modificación de la conducta*. México: Trillas.
- MARTENS, L. (1979). *Psicología del deporte*. Madrid: Morata.
- MILLMAN, S. (1979). *El deporte y la salud*. Barcelona: Hispanoeuropea.
- NISBET, S. (1991). *Deporte y cultura*. Madrid: Morata.
- NEWELL, A. y SIMON, H.A. (1976). *La ciencia y la computación como averiguación a la cognición: símbolos e investigación*. N.Y: Continental. Cap. II.
- OGILVIE, B. y TUTKO, T.(1966). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Augusto. 16-30.
- RIBEIRO, D.S. (1970). *La psicología del deporte*. México: Manual Moderno. 44-52.
- RIBES, I.E. (1986) *Técnicas de modificación de conducta*. México: Trillas. Cap. II.
- RIERA, J. (1985). *Introducción a la psicología del deporte*. Barcelona: Martínez Roca. Cap. III.

- SALMELA, S. (1981). *El mundo de la psicología del deporte*. N.Y: Publicación y Movimiento. 35-44.
- SHERMAN, S. (1981). *El mundo del deporte*. México: Manual Moderno. 9-25.
- SHWARTZ, N. y SHWARTZ, S. (1976). *Aspectos psicológicos del deporte*, México: Manual Moderno. 210-215.
- SIMON, H.A.(1981). *La ciencia de lo artificial*. México: Paidos.
- SINGERS, S. (1980). *El deporte en conjunto*. Madrid: Biblioteca Nueva. Cap. III.
- SMITH, J.G. y RUSHALL,(1978). *Psicología del deporte*. Buenos Aires: Paidos. 223-226.
- STRAUB, F. (1991). *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Morata. 80-86.
- THOMAS, S. (1980). *Vivencia en el deporte*. Madrid: Cultura. 3-16.
- TUTKO, y RICHARDS, (1971). *La experiencia en el deporte*. Madrid: Cultura.
- TYLDESLEY, D.A. (1982). *Psicología deporte y bienestar*. Barcelona: Hispanoeuropea. 171-177.

WHITING, H.T.A.(1975) y WILLIAMS, S. (1984). *La psicología en el deporte*. Barcelona: Hispanoeuropea. Cap. V.

WILBERG, F. (1973). *Psicología y deporte en conjunto*. Madrid: Biblioteca Nueva. 2-19.

WILLIAMS, S. (1985). *La psicología y el deporte*. Barcelona: Hispanoeuropea

WINOGARD, T. y FLORES, F. (1976). *Entendimiento de la cognición*. N.Y: Continental. Cap. II.