

15
2er

“DELIMITACION DEL PERFIL DE PERSONALIDAD
DE LOS INSTRUCTORES DE AEROBICS CON Y SIN
EXPERIENCIA APLICANDO EL 16 FP”.

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGIA
P R E S E N T A :
BEATRIZ SUSANA VAZQUEZ CALDERON

DIRECTOR DE TESIS: JOSE MIGUEL HERNANDEZ BARAJAS.

MEXICO, D. F.

1998.

TESIS CON

257848



Universidad Nacional
Autónoma de México



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 está 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.

RECUERDA:

Salud es: mantener ocupada tu mente, tu cuerpo y tu corazón.

Mide tu fuerza con la fuerza de tu corazón.

Haz de tu cuerpo un templo dedicado a la salud, a Dios y al amor.

El ejercicio es al cuerpo lo que la música al alma.

Tomad el reposo suficiente para una oración de gratitud.

A LA VIDA

Por brindarme todo lo que soy y cuanto hago.

A MIS PADRES

*Por darme la más valiosa de las herencias:
Educación y amor por toda la vida.*

A ROGELIO

*Por ser el hombre de mi vida y mi mayor apoyo,
Por su amor, dedicación y paciencia.*

A THALIA Y FERNANDO

*Por ser el mejor regalo de Dios y la motivación para ser
mejor cada día, como madre, mujer y profesionalista.*

A TOÑO, ARMANDO, ROSA, SILVIA, CARMEN Y RITA

*Por estar siempre conmigo compartiendo momentos tan
especiales de mi vida.*

A SUSANITA

Por su simpatía, energía y preocupación.

A TITANIA

Por su gran apoyo moral y por su tiempo.

A ISABEL

Por su dedicación y aportaciones

A SELENE

Por su amistad y sinceridad.

*EN ESPECIAL A UNA GRAN AMIGA Y MAESTRA
"MARIA ELENA"*

Por su enseñanza y apoyo incondicional.

*A MIS PROFESORES: JOSE MIGUEL, EDWIN, MARIO
Y MARGARITA*

Por su profesionalismo y confianza en esta investigación.

INDICE

Página

INTRODUCCION 1

JUSTIFICACION 2

CAPITULO. 1

EL DEPORTE Y LOS AEROBICS 4

1.1 Definición y conceptos 6

1.2. Antecedentes del deporte 9

1.2.1. El deporte ante la educación..... 12

1.3 Los Aerobics 14

1.3.1. Antecedentes y desarrollo 14

1.3.2. Los aerobics en México..... 20

1.3.3 El desarrollo de los aerobics en México 22

1.3.4. Prototipo de sesión aeróbica 24

1.3.5 Estructura de una sesión de aerobics..... 24

1.3.6 Descripción de los elementos del esquema
de tipo de sesión 27

CAPITULO. 2

PSICOLOGIA DEL DEPORTE..... 34

2.1 Antecedentes históricos 34

2.2 Aportaciones de la psicología del deporte 37

2.3 Fines de la psicología del deporte como
disciplina científica en relación a los aerobics 46

2.4 Contribución de la psicología del deporte
al fomento del desarrollo corporal 48

2.5 Métodos que se utilizan para manejar algunos
fenómenos psíquicos, psicosomáticos y físicos..... 51

2.6 Métodos para comprender e influir en los
procesos psíquicos del deporte. 53

2.7 Factores psicológicos comprendidos en la
actividad deportiva 54

2.7.1 Motivación 54

2.7.2 Enseñanza-aprendizaje 59

CAPITULO. 3

PERSONALIDAD	63
3.1. <i>Definición</i>	63
3.2 <i>Teorías de la personalidad</i>	64
3.2.1 <i>Teoría de Freud</i>	64
3.2.2 <i>Teoría de Jung</i>	67
3.2.3 <i>Teoría de Adler</i>	69
3.2.4 <i>Teoría de Skinner</i>	70
3.2.5 <i>Teorías Factorialistas</i>	71
3.3 <i>Teoría de la personalidad Cattell</i>	77
3.4 <i>Personalidad y Deporte</i>	83
3.4.1 <i>Estudios de psicología del deporte con la aplicación del 16FP</i>	86

CAPITULO. 4

METODOLOGIA	90
4.1 <i>Objetivos metodológicos</i>	90
4.2 <i>Problema</i>	90
4.3 <i>Hipótesis</i>	90
4.4 <i>Tipos de variables</i>	90
4.5 <i>Definición conceptual variables</i>	91
4.6 <i>Sujetos</i>	94
4.7 <i>Instrumento</i>	95
4.8 <i>Muestreo</i>	95
4.9 <i>Escenario</i>	96
4.10 <i>Tipo de estudio</i>	96
4.11 <i>Diseño</i>	96
4.12 <i>Materiales</i>	96
4.13 <i>Procedimientos</i>	97
4.14 <i>Análisis estadístico</i>	97

CAPITULO. 5

RESULTADOS 99

CAPITULO. 6

CONCLUSIONES..... 110

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS..... 116

INTRODUCCION

Los deportistas, demuestran cuanta fascinación ejerce el deporte y cuánto influye en su vida, su forma de pensar, de actuar en sus vivencias, criterios, relaciones sociales e incluso hasta en las más íntimas cuestiones personales.

El deporte aeróbico constituye un campo de acción y observación, en el que es posible estudiar los procesos psíquicos antes, durante y después de ciertas situaciones por el esfuerzo realizado, ya que durante ésta el instructor puede generar emociones de alegría, entusiasmo, rabia y desilusión. Aquí la psicología tiene la posibilidad de poner a prueba sus teorías y métodos.

La investigación psicológica de la conducta en esta actividad puede contribuir por ejemplo, al descubrimiento de los motivos, expectativas, necesidades y actitud de quiénes la practican.

La psicología del deporte es una rama de la psicología general que poco a poco se ha ido desarrollando y tomando importancia con la ciencia del deporte, ésta es un área que se ocupa de los procesos y fenómenos psíquicos en el deportista; como aspectos de carácter sensorial, psicomotor, cognitivo, motivacional, social, de la personalidad, psicológico evolutivo, educacional y de aprendizaje.

Estos conocimientos contribuyen a incrementar la capacidad de esfuerzo y predisposición del deportista o instructor y practicante de aeróbics para su mejor rendimiento.

De esta manera el deporte se ha convertido en un área de experimentación e investigación que aporta conocimientos básicos a la psicología aplicada, mediante el estudio de acciones y vivencias humanas en condiciones específicas, las cuales ayudarán a solucionar problemas de tipo práctico y deportivo.

De aquí arranca el desarrollo de nuevos métodos de entrenamiento deportivo más sistematizados y meditados, crece también la necesidad de conocer y saber cómo, porqué y para qué se realiza un movimiento. De allí la importancia de aplicar la ciencia para satisfacerla y comprender dichas relaciones, por este motivo la práctica deportiva de los aeróbics debe disponer de medios de apoyo psicológico y poseer conocimientos científicamente fundamentados para rebasar con los resultados de la investigación psicológica los problemas de la práctica deportiva.

Estos conocimientos beneficiarían, por una parte, a la planificación de clases con opciones deportivas adecuadas, que permitan que éste tipo de deportistas puedan reconocer mejor su propia conducta, así como los logros de la adecuada ejecución o los efectos en un desempeño deficiente, además de comparar sus necesidades y expectativas con otras personas y que sirvan como estímulo para practicar este deporte.

Es importante que exista un criterio más amplio hacia la ciencia de psicología por parte de atletas, entrenadores y personas que intervienen en forma directa o indirecta, hay que reconocer, aceptar el alcance que posee la psicología para el deporte y la obtención de conocimientos psicológicos significativos.

El acondicionamiento aeróbico puede ser considerado, como educación deportiva siempre y cuando el instructor muestre conocimientos, aptitudes, actitudes y sus funciones se consideren como las de instructor-educador.

Por lo tanto, la psicología del deporte debe ocuparse de generar los conocimientos (psicológicos, biomédicos y metodológicos) y habilidades indispensables en los instructores de aerobics, teniendo como objetivo final su utilidad pública, con el manejo de los siguientes aspectos:

- 1) Ser promotores de una salud mental*
- 2) Que manejen un nivel de autoestima que pueda servir al practicante como estímulo de bienestar que a la vez pueda generalizarse y*
- 3) Para influir positivamente en las actitudes de un grupo.*

Es necesario en el instructor desarrollar aptitudes, conocimientos corporales e intelectuales para contribuir a la autorealización personal, modificando hábitos adquiridos y mejorar su condición de vida.

El propósito de este estudio es conocer el perfil de personalidad del instructor de aeróbics. Con el objetivo de detectar rasgos significativos y poder dar orientación y apoyo psicológico deportivo adecuado.

Además de colaborar con algunas aportaciones en relación a elementos psicológicos deportivos, como por ejemplo: que el instructor se mantenga motivado y lo refleje al grupo. Para tal efecto se aplicó el cuestionario psicológico 16 FP (16 Factores de la Personalidad de Cattell) versión A-B, a 124 instructores de aeróbics. Las variables de: sexo, edad, estado civil y escolaridad, sirvieron para las conclusiones.

Es importante que los instructores de aerobics tengan un curso básico (como mínimo), que consista en adquirir conocimientos acerca de: aspectos psicológicos, biológicos y metodológicos, además de actualizarse periódicamente y concientizarse de la responsabilidad que conlleva el trabajo con grupos heterogéneos, es decir, personas sedentarias, practicantes con experiencia o de diversas edades y fomentar una educación hacia la práctica adecuada de esta actividad entre los (as) usuarios (as); ofreciendo un cambio positivo a nuestra sociedad, mostrando profesionalismo por parte de los instructores.

El objetivo de esta investigación es relevante ya que la práctica deficiente de los aerobics puede provocar una imagen negativa, esto por los efectos dañinos que se causen en el individuo, debido a que la mala realización provoque lesiones irreversibles en los practicantes, sin lograr una buena condición física y mental; como una baja autoestima, actitudes negativas con la sociedad, frustración por la actitud del instructor o por no lograr los objetivos personales.

CAPITULO. 1

EL DEPORTE Y LOS AEROBICS

El deporte es un fenómeno social y colectivo que se produce a diario, niños, adolescentes y adultos lo practican durante su tiempo libre, por motivos de salud, porque desean estar con otras personas y realizar un esfuerzo conjunto con ellos, porque sienten satisfacción al moverse o también para relajarse. Algunas personas lo practican después de su jornada laboral o durante sus descansos en el trabajo, siendo así de carácter relajador o como pasatiempo después del cual el individuo vuelve al trabajo con mayor ímpetu y voluntad.(1)

La creciente importancia que posee el deporte para los diferentes estratos de la población, queda de manifiesto en las múltiples formas en que aparece: deporte de competición, de tiempo libre, para minusválidos, como medio terapéutico y de rehabilitación. En una sociedad industrializada, el número de profesionales técnicos dedicados a su enseñanza y a la obtención de mejores resultados aumenta día con día.

Para algunos deportistas los buenos resultados se convierten en un objetivo digno de esfuerzo, dejando a un lado familia y escuela, dedicándose así a entrenar (deporte de competición) y se ven obligados a adquirir determinados conocimientos deportivos como son las técnicas básicas para realizar el ejercicio que se practique y alcanzar un nivel de destreza y de aptitudes para lograr resultados óptimos.

El deporte se considera como un fenómeno en el cual se involucran entrenador, atleta y público o espectadores, es también una actividad armonizada por motivaciones, cualidades físicas y psicosociales. Así para cualquier estudio que llevemos a cabo en alguna actividad deportiva ha de estudiarse el comportamiento, individual y/o de grupo, ya que este tiene alcances más allá de su propio terreno, por ejemplo "en una final de fútbol, no sólo quebrantará la vida cotidiana sino que ocasionará probablemente ausencias en el trabajo". (2)

1. Lawther 1978, p. 13

2. Hakker, 1993, pp. 10-11

1.1 DEFINICION Y CONCEPTOS

La primera definición de "DEPORTE" surgió de las lenguas romano (castellanas, catalán y provenzal) entre los siglos XI y XII, cuya raíz "DEPORT" se aplica al "ejercicio físico" y más específicamente como "ejercicios de competencia" tales como los juegos de pelota. (3). En el siglo XIV, los diccionarios ingleses lo definen como "diversión, tener placer, desfilar, distracción, juego y educación física". (4)

Etimológicamente, el término deporte, nace de "disporte" (dis portare) cuyo significado es "sustraerse al trabajo"; esta definición implica diversión y tareas no pesadas, por lo que podría definirse como: "un esfuerzo corporal más o menos vigoroso realizado por placer y recreación de la actividad misma". (5)

La mayoría de los autores como Jonh D. Lawther, Coubertin, Marx, Berthaud, Nisbet. Stone, Huizinga, H. Van Bhyenburg, Mateveév L., Arnold Thomás y Alberto Ramírez V. coinciden en uno o varios de los siguientes elementos:

- 1.- Contribuye a la salud personal e interacción social.*
- 2.- Es una disciplina cuyo objetivo principal es el "performance" (desarrollo de cualidades competitivas).*
- 3.- Cumple una función educativa que puede ser o no competitivo.*
- 4.- Permite el desarrollo de las cualidades físicas a través de actividades cuya dificultad es progresiva..*

3 Sanchez, Ortlis 1981, p 18

4. Idem

5 Lawther 1978, p. 12

5.- *Equipara unificadamente las posibilidades del ser humano y un adversario, sea éste inerte (tiempo, distancia, peso, tamaño o cualquier resistencia) o animado (opositor, animal o humano).*

6.- *Conlleva recreación, juego y exhibición orientados a proporcionar satisfacción, a los jugadores o a los espectadores.*

7.- *Produce emociones agradables y cumple una función des-rutinizadora, esencial para el bienestar del hombre.*

8.- *Constituye un medio ideal para que el hombre se encuentre consigo mismo.*

9.- *Proporciona al hombre la oportunidad de realizar todo aquello de cuanto es capaz. Esta libertad de ser y de hacer, es la que brinda la posibilidad de encontrar en el deporte una sensación de plenitud que puede estar ausente de otras actividades de la vida. (6)*

Observando lo anterior se puede establecer que los aerobics cumplen con estos elementos, ya que contribuyen a la salud, deben seguir una disciplina en el desarrollo de las capacidades físico-mentales, sirven como distracción, producen emociones agradables y de esta manera las personas pueden encontrar un medio para hallarse consigo mismas.

Es importante mencionar su carácter competitivo, puesto que en la actividad aeróbica, la competencia se da con el individuo mismo, con sus objetivos planteados y con la motivación que éste manifieste durante su actividad.

Esta competitividad debe considerarse como un componente psicosocial, la cual lleva a este deporte a un constante éxito progresivo en la obtención de triunfos y récords, donde el fracaso es una meta no deseada.

Otra característica del deporte es la función de satisfacción sustituta de la sexualidad, bien por el placer de los movimientos o bien por la sensación del deber cumplido, esto funciona de la siguiente manera:

1.- Por el placer del movimiento: invierte completamente la libido en el sistema muscular, a esto Freud lo señala como el manejo que la educación moderna hace del deporte para alejar a la juventud de la actividad sexual a través del placer que provoca el movimiento y que transforma a dicha actividad a un estado autoerótico. El goce en el movimiento se convierte en placer a través del dolor, es decir, placer masoquista.

2.- Por la sensación del deber cumplido: al reprimirse el yo del individuo alcanza una satisfacción particular, la del placer de dominarse, que según Freud comienza con los esfuerzos del niño de querer ser dueño de sus propios miembros.

A medida que la agresividad muscular se vuelve contra el individuo, el sufrimiento muscular, el dolor, la pena y el esfuerzo se convierten en satisfacciones. Este es el fundamento de las relaciones sadomasoquistas que el deportista mantiene necesariamente en su cuerpo. La ferocidad del super-yo muscular, expresada con la pasión en el entrenamiento voluntario hasta agotarse por acumulación de repeticiones y trabajo, se convierte en "recompensa del yo".

Cuando el yo ha hecho el sacrificio al super-yo de algunas satisfacciones instintivas, espera en recompensa un incremento de amor. El sentimiento de haber merecido ese amor se transforma en orgullo; estos elogios del super-yo son agrandados por recompensas de los educadores, por reconocimiento social y por premios obtenidos. (7)

Estas premisas se pueden observar en el comportamiento de las personas que practican aerobics, esto es al iniciar un programa de acondicionamiento aeróbico una persona tiene su (s) objetivo (s) específico(s), el cual puede ser bajar de peso, por ejemplo, así el placer del movimiento provoca que este sujeto invierta toda su energía (libidinal según Freud) en su sistema muscular, transformando ésta actividad en un estado autoerótico. (Esto se basa en el comportamiento de los practicantes).

En cuanto a la sensación del deber cumplido, surge el placer de dominarse al soportar el dolor y el sufrimiento muscular, convirtiendo esto en satisfacciones para el yo en una relación sadomasoquista entre el deportista y su cuerpo. Es decir, cuanto mayor sea el esfuerzo y dolor, mayor será la satisfacción de trabajar en relación al objetivo del sujeto. De esta manera, cuando el yo satisface al ello el super-yo obtiene como recompensa sentimientos de amor, de aceptación social y autoestima como sería el bajar de peso, obtener un figura deseable para el sujeto y un reconocimiento social ante su cambio físico y emocional.

1.2 ANTECEDENTES DEL DEPORTE

Existe la teoría de que el deporte como actividad física, independientemente de las necesidades de supervivencia, tuvo origen en el continente Asiático, debido a ciertos hallazgos arqueológicos que admiten la casual práctica de varios y diversos ejercicios o movimientos deportivos, dedicados específicamente al cultivo del músculo.(8)

Se piensa que estos ejercicios tenían como objetivos: 1) facilitar la intercomunicación y la unidad de grupos, 2) proporcionaba escapes socialmente aceptados para las rivalidades extremas, 3) daban oportunidad a las personas de obtener prestigio y honor y 4) servían de expresión a las innovaciones internas de cada grupo que participaba en ceremonias religiosas.

Además servían como entrenamiento para la guerra, la adquisición de habilidad y gracia, contribuían a la eficacia económica, cubrían necesidades de vida recreativa, promovían la lealtad y solidaridad entre las tribus y proporcionaba escapes para las necesidades competitivas dentro de una estructura organizada y de manera cooperativa. (9)

Quiénes sostienen la teoría del origen griego, fundamentan su posición en la enorme afición por los deportes y concursos atléticos de los Helenos, citando el testimonio que Homero ofrece en su Iliada al manifestar los juegos deportivos celebrados, a la sombra de los muros de Troya, con motivo de los funerales del legendario héroe griego Patroclo, entre los años de 1180 hacia 1370 A.C.

La práctica deportiva pasa a Roma como un curso de adiestramiento premilitar, donde los ejercicios eran impuestos a las castas militares y a las legiones romanas consideradas en su tiempo como invencibles por la fortaleza y vigor individual de sus centuriones (guerreros romanos).

Entre los gladiadores del circo romano, el fortalecerse para aguantar las sangrientas peleas era una necesidad y no descuidaban de unir al cultivo de las armas el de sus músculos. La lucha greco-romana y el pugilismo (box) acrecentaron la necesidad de prepararse físicamente con la gimnasia para poder participar en ellos. Con la caída del Imperio Romano, el culto del músculo y la práctica deportiva cayó en el olvido, aunque se realizaba calladamente durante la edad media, como una preparación física para el ejercicio de las armas.

Entre los siglos XVIII y XIX, en la aristocracia Británica, las actividades deportivas como la caza, la esgrima y la equitación, sirvieron a políticos y militares como una distracción, formando a partir de esto la organización de encuentros y asociaciones de deportes específicos, tales como el fútbol.

Existen dos propuestas acerca de la continuidad de la preparación física; 1) la alemana, considera los movimientos libres como preliminares para ejercicios más fuertes a realizar con la ayuda de aparatos, tales como barras fijas; 2) la sueca, implica movimientos respiratorios y una serie de ejercicios rítmicos combinados de brazos, tronco, piernas y cuello, sin ningún aparato, siendo su principal característica el carácter semi-militar. Posteriormente durante la Segunda Guerra Mundial se presentó un nuevo método de preparación física de los soldados de las Naciones en guerra. (10)

La creación de los juegos olímpicos modernos fue realización de Pierre de Fredi, Barón de Coubertin, éste es otro de los grandes acontecimientos en el dominio del deporte del siglo XX. Coubertin conocía la cultura griega y estaba asombrado por el fenómeno "agon" simbolizado y realizado al mismo tiempo por los juegos Pan-Helénicos en Olimpia, como también por los Corintios y Delfos.

Sus ideas originales fueron centradas en el sentimiento ritual religioso, la paz universal, la nobleza, la selectividad y el mejoramiento de la raza; dejando una concepción, una actitud y un estilo al deporte. (11)

En 1981 se creó en México la Subsecretaría del Deporte con la finalidad de buscar un desarrollo integral del individuo y de la sociedad mexicana como proceso educativo permanente, la cual se conforma de siete áreas:

- A.- Educación física e iniciación deportiva.*
- B.- Desarrollo deportivo de la educación superior técnica y militar.*
- C.- Deporte asociado, confederado y sectorial.*
- D.- Representaciones deportivas nacionales.*
- E.- Deporte profesional, espectáculo deportivo.*

10 Hoffman 1976, p. 5

11. Athyde, 1975 p. 68

F.- *Recreación.*

G.- *Turismo social. (12)*

1.2.1 El deporte ante la educación.

El deporte se ha convertido en un importante elemento de educación, engloba otras funciones como: la salud y el esparcimiento; éstas son en sí actividades educativas que sirven como medio eficaz para resolver, tareas de instrucción y educación..

Permite además, lograr un grado óptimo de desarrollo de las facultades físicas conformando un importante factor de la formación social del individuo. La educación física debe ser exigida como estructuración en la educación, instaurando progresivamente hábitos de comportamientos humanos naturales. (13)

De acuerdo a sus funciones sociales el deporte se manifiesta en cuatro clases:

1) Deporte básico.- (Escolar) la práctica del deporte por iniciativa propia que brinda una buena preparación física general, sus funciones son de preparación general, instructiva, educacional y de saneamiento.

2) Deporte de altas marcas.- Su finalidad es obtener el máximo resultado deportivo, requiriéndose de un entrenamiento diario, que incluye sobrecargas elevadas y un orden del día, rigurosamente acorde al entrenamiento y a la participación en las competencias.

12. Bermejo, 1986 pp.131-33

13. Caggal, 1976 p. 54

3) *Deporte profesional aplicado.*- Este lleva la misma finalidad que el anterior en el caso del entrenamiento, aunque no exige resultados deportivos sobresalientes sino únicamente, una preparación eficaz para una actividad profesional.

4) *Deporte recreativo.*- Se considera como medio de lograr un descanso sano, el restablecimiento y la organización atractiva del tiempo libre.(14)

En estas dos últimas categorías se puede ubicar a la actividad aeróbica, en cuanto que se ejecutan tareas de instrucción y ejecución, además, estimula el desarrollo de facultades motoras y de coordinación entre los diferentes partes del cuerpo. Por otro lado, participa en una función socializadora al integrar a un individuo al grupo.

Los aerobics también pueden ser utilizados en grupos de personas que presentan discapacidades motoras, o que necesitan una estimulación física que permita el ejercitamiento de un músculo o un grupo de éstos, para la rehabilitación de alguna enfermedad (artritis, obesidad y diabetes, entre otras).

Esto pudiera lograrse a través de una disciplina, con la aplicación de hábitos de higiene y de nutrición a cada participante.

1.3 LOS AEROBICS

1.3.1 Antecedentes y desarrollo

El deporte aeróbico se desarrolló en Estados Unidos en las décadas de los 60's y 70's. Su creador fue el Dr. Kenneth H. Cooper, quien define a este como "...una variedad de ejercicios que estimulan la actividad cardiaca y pulmonar por un tiempo suficientemente largo para producir cambios benéficos en el cuerpo ... y que exigen mucho oxígeno".(15)

El ejercicio aeróbico tiene como característica el trabajo con grandes grupos de músculos durante 3-5 minutos, seguidos por un reposo o una actividad física liviana por un período similar, luego otro período de trabajo y así sucesivamente. Para lograr este ritmo es necesaria la presencia de oxígeno de tal manera que se pueda continuar con el ejercicio por más tiempo.

Los aerobics se pueden considerar como un sistema de acondicionamiento físico general, el cual pretende mejorar el desempeño de las cualidades físicas, la conservación de la salud, la formación de hábitos higiénicos y colaborar en el aprendizaje de las coordinaciones motoras y el desempeño eficiente de las técnicas competitivas relativas a este sistema.

La práctica de deportes en salón (como el basquetbol y voleibol) originó que los aerobics fueran parte de esta innovación, que al conjuntarse las propuestas del Dr. Cooper y otros investigadores propició que estrellas famosas como Jane Fonda y Olivia Newton entre otras, propusieran una gimnasia divertida, ya que para ellas los aerobics son "... una mezcla de entrenamiento del corazón y los pulmones y de ejercicios corporales convencionales" (16).

15 Cooper, 1994, p. 247

16 Ojeda, 1992, p. 11

Se utiliza música para marcar el ritmo de los movimientos y se conceptualiza a este ejercicio como "la quinta esencia de la danza, del jazz, el ballet, el jogging, la tensión dinámica y el yoga". (17) Estos sucesos aunados a la mercadotecnia dieron origen a la "industria de los aerobics", dando un importante giro al ejercicio físico en general.

A partir de este impacto, los aerobics se convierten en centro de atención de diversos intereses y surgen asociaciones que intentan regular dicha actividad, entre estas se encuentran:

La I.S.A.T. (International School of Aerobic Training), la A.A.A.I. (American Aerobic Association International), I.D.E.A. Fundation, la A.F.A.A (Aerobics and Fitnes Association of America). Entre sus funciones se encuentran: el otorgar certificaciones para instructores, organizar competencias y capacitar jueces para los torneos.

Estos órganos y su difusión han fortalecido el desarrollo de los aerobics, los cuales han ido desde la sencilla clase de danza aeróbica, hasta el uso de implementos y coreografías para su realización.

Al iniciarse esta actividad se seguía un patrón de clase que incluía: calentamiento, desarrollo de resistencia aerobica, flexibilidad y relajación, esta estructura duró hasta que los ejercicios descontrolados en la fase de resistencia aeróbica provocaron lesiones en varios practicantes, llegando incluso hasta la muerte provocada por lesiones en vértebras cervicales al no controlar los movimientos; además de lesiones en rodillas, cadera y columna vertebral, producto de una deficiente técnica de saltos.

Como respuesta a estos incidentes, surgió en 1985 una técnica denominada "low impact" (bajo impacto). Esta propone mantener la frecuencia cardíaca de entrenamiento a base de contracciones isocinéticas (movimientos similares en ambos lados).

Es decir, el movimiento debe ser en la misma proporción en el lado derecho que en el izquierdo en las extremidades superiores y diversos desplantes en diferentes direcciones con las extremidades inferiores; incluso se manejó el concepto de aerobics sin impacto propuesto por Debbie y Carlos Rosas en el que suprimen los desplazamientos. (18)

A continuación se describen las principales técnicas que se utilizan en la práctica aeróbica: el no impacto, el bajo impacto y el alto impacto.

No impacto: También llamada transición, está constituida por una serie de patrones de movimientos rítmicos y repetitivos, los cuales son efectuados con ambos pies en contacto con el piso.

El trabajo muscular hace énfasis en la contracción isocinética logrando con ello la elevación paulatina de la frecuencia cardiaca (transición) siendo una excelente medida precautoria de lesiones en el sistema cardio-pulmonar, esquelético y muscular, ya que el esfuerzo está supeditado a la capacidad de contracción propia del individuo y no a la del movimiento indiscriminado.

En México ésta técnica no ha sido reglamentada por las asociaciones, ni federaciones propias de la actividad, ya que no está considerada dentro de las tendencias competitivas. A pesar de esto ha adoptado algunas técnicas usadas en las competencias (bajo y alto impacto), ajustándose por regla general a sus normas. Los elementos técnicos que la definen son dos:

- La permanencia de ambos pies en contacto con el piso.*
- La contracción muscular intensa óptima para el control del movimiento llamada resistencia muscular, es decir, la duración de la fuerza a largo plazo.*

A mayor elongación de las fibras musculares, el trabajo y los resultados de éste serán mejores, siempre y cuando el movimiento no sea repentino e incontrolado.

A pesar de que se menciona como una posibilidad el desarrollo de fuerza en ésta técnica, se debe recordar que no es su principal objetivo, ya que si así fuera, la variable de la cual dependería tal desarrollo no sería la prolongación de la duración del ejercicio, sino de la intensidad de la carga.

El término impacto puede tener dos acepciones; la primera, la cualificación que recibe la estructura ósea con el piso como consecuencia de la acción de la fuerza de gravedad y, la segunda, repercusión que, desde un sentido fisiológico, recibe el organismo.

***Bajo impacto o low impact:** desde un punto de vista secuencial, es la técnica inmediata superior al no impacto. Esta técnica influye no solo sobre las funciones cardio-respiratorias, sino también fortalece grandes zonas musculares (tren superior y tronco) gracias a la contracción muscular que se ejerce sobre ellas.*

A diferencia del No impacto, ésta técnica se caracteriza por la permanencia de uno u otro pie en el piso, pero de igual manera que aquella, el trabajo se enfatiza a través de la contracción isocinética.

Los elementos técnicos que han permitido consolidar a esta técnica como competitiva son:

1.- Uno u otro pie en contacto con el piso.

1.1. Permanencia de toda la planta del pie de apoyo durante toda la rutina.

1.2. Estabilidad del tobillo (equilibrio entre inversión y eversión).

2.- *Óptima contracción muscular.*

- 2.1. *Constante en el segmento o zona que se está trabajando.*
- 2.2. *Control de las partes restantes.*

3.- *Manejo adecuado de ejes y planos corporales.*

- 3.1 *Correcta colocación y estabilidad óseo-muscular de un segmento sobre otro que lo sustenta.*
- 3.2 *Respeto de la posición cero. Señalamiento del eje transversal y plano frontal en movimientos para miembros superiores.*
- 3.3 *Señalamiento de eje longitudinal en la flexión lateral de tronco.*
- 3.4 *Constante equilibrio corporal.*

4.- *Versatilidad en el uso de patrones de movimiento.*

5.- *Dinámica de la rutina.*

- 5.1 *Eficiente manejo de fuerza.*
- 5.2 *Eficiente manejo de velocidad.*
- 5.3 *Elevación de miembros.*
- 5.4 *Desplazamientos.*

Alto impacto: Esta técnica se conoce también por "high impact", es considerada junto con la técnica libre, como la más representativa de la actividad, de aquí que las técnicas anteriores hayan sido derivadas de ésta.

El alto impacto repercute específicamente en el sistema cardio-respiratorio debido a la movilidad extrema a la que el organismo se ve sometido.

A diferencia del no y bajo impacto, en donde el efecto fisiológico es buscado principalmente a través de la contracción muscular, el alto impacto pretende este efecto por medio de una constante movilización de los diferentes segmentos corporales, especialmente en miembros inferiores a través de brincos y pequeños saltos.

Los elementos técnicos que lo caracterizan son:

1.- Brincos elevando muslos y/o piernas.

1.1. Brincar efectuando tres estadios; suspensión, apoyo del metatarso y apoyo del talón.

2.- Movimientos controlados.

2.1. Tanto en el segmento en movimiento como en los restantes.

3.- Manejo adecuado de ejes y planos corporales.

3.1 Correcta colocación y estabilidad óseo-muscular de un segmento sobre otro que lo sustenta.

3.2 Respecto de la posición cero. Señalamiento del eje transversal y plano frontal en movimientos para miembros superiores.

3.3 Señalamiento del eje longitudinal en la flexión lateral de tronco.

3.4 Constante equilibrio corporal.

4.- Versatilidad en el uso de patrones de movimiento.

5.- Dinámica de la rutina.

5.1 Eficiente manejo de fuerza.

5.2 Eficiente manejo de velocidad.

5.3 Elevación de miembros.

5.4 Desplazamientos.

A partir de la técnica de bajo impacto surgen nuevas modalidades, entre las que se encuentran:

** "High energy", se refiere a bajo impacto con movimientos muy amplios, fuertes y controlados.*

** El "combo", es una combinación del alto y bajo impacto.*

** El "cardio funk", es una propuesta de bajo impacto muyailable y con movimientos más libres.*

** El "cardio salsa" es la presentación de aerobics a ritmo de salsa y un sin número de modalidades que varían en coreografía, manejo de patrones de coordinación más complejos y la creatividad del instructor.*

Asimismo, se ha avanzado en el uso de implementos, al utilizar pesas ligeras, ligas, pelotas y bastones en bajo impacto para aumentar el esfuerzo, mejorar el tono muscular, desarrollar fuerza, flexibilidad y estimular el trabajo cardiopulmonar.

El uso de estos implementos combinados con la música, la recuperación de la resistencia aeróbica con un pequeño baile que auxilia la coordinación y el equilibrio, motiva y estimula a los practicantes a seguir con el ejercicio.

Se ha observado que el ejercicio aeróbico:

1.- Crea necesidades que redundan en el gasto para la preparación y actualización de instructores.

2.- Al estar mejor capacitados los instructores, los practicantes tendrán más seguridad al ejercitarse, pudiendo obtener mejores resultados.

3.- Este se relaciona con el quehacer científico, pues se realizan investigaciones que van desde el diseño de calzado y ropa, hasta la elaboración de programas y seguimientos basados en estudios de campo respecto a cuestiones fisiológicas, biomédicas y psicológicas.

1.3.2 Los aerobics en México

La difusión de los aerobics en México surgió a partir de la transmisión televisada del programa llamado "la buena vibra", dirigido por Stephani y Fito Giron, en 1980, un año después ésto fue reforzado con la publicación en español del libro de Jane Fonda y la circulación de un vídeo basado en dicho libro.

En 1983, apareció el programa "ritmo vital" conducido por la señora Jennifer Bano, el cual era una sesión completa de aerobics, para fines de ese año se creó la franquicia de gimnasios "The Beverly Hills Workout", cuya importancia residió en ser la pionera en capacitar profesionalmente a instructores de aerobics.

El inicio de los aerobics en éste país se dió con la práctica de la técnica de alto impacto, para el año 1986 se implementó la de bajo impacto.

Debido a la serie de lesiones y muertes que sucedieron por la mala dirección de los aerobics de alto impacto, se giró una investigación de los resultados de ésta, a parte de deslindar responsabilidades a PRODDF (Promoción Deportiva del Distrito Federal), se dieron las condiciones para crear el primer organismo rector de los aerobics en México: la Asociación de Actividades Rítmicas del Distrito Federal (A.A.R.A.), fundada el 14 de marzo de 1987.

Las tareas principales de ésta asociación fueron las de capacitar instructores y organizar competencias para promover ésta actividad, y así regular la capacitación de los instructores, se creó el carnet único de instructor en 1987, el cual se obtiene tras haber acreditado 4 exámenes teóricos y 1 práctico.

En 1988, se realizó el Primer Encuentro Nacional de Aerobics, oportunidad que se aprovecho para instituir la Federación Mexicana de Acondicionamiento Físico (FEMAF), misma que es ahora la Federación Mexicana de Actividades Rítmicas Aerobicas (FEMARA).

Los cursos organizados por empresas privadas y las Convenciones Nacionales e Internacionales, aportan una capacitación que abarca elementos esenciales para los aspirantes a instructores como:

La estructura de una clase, movimientos contraindicados, conocimientos acerca de la estructura anatómica, nuevas ideas, técnicas, aplicaciones de coreografías y música, así como el uso de implementos utilizados en gimnasia, como son pelotas, ligas, etc.

1.3.3 El desarrollo de los aerobics en México.

En la actualidad México es uno de los países que cuenta con más practicantes, razón que obliga a los responsables de esta actividad a mejorar sus funciones. La práctica de los aerobics en parques públicos mantiene una población flotante que gira alrededor de 12 participantes por instructor.

Algunos instructores encargados de éstas clases, tienen una preparación reconocida por FEMERA, mientras que de otros se desconoce el origen de su preparación o es adquirida en centros privados no reconocidos por la Federación.(19)

La FEMERA prepara en el país un promedio de mil instructores al año a través de cursos que son llevados al interior de la República por esta Institución.

Asimismo, ésta Federación ha otorgado aval para dar cursos de capacitación a instructores de aerobics a 4 clubes privados y a 2 centros (1 incorporado a FEMERA y otro a la A.A.R.A.).

A continuación se presenta un cuadro comparativo entre dos escuelas donde se puede observar las áreas que imparte cada una en sus cursos de primer nivel para instructores de aerobics.

AREAS	FEMARA	OLGA AEROBICS
<i>CIENTIFICA</i>	<i>ANATOMOFISIOLOGICOS TEORIA DEL ENTRENAMIENTO EVALUACION FISICA ASPECTOS DE LA NUTRICION.</i>	<i>ANATOMIA, KINESIOLOGIA EVALUACION DE CAPACIDADES FISICAS. FISIOLOGIA DEL EJERCICIO Y NUTRICION</i>
<i>ARTISTICA</i>	<i>RITMICA Y METRICA MUSICAL COREOGRAFIA, BASES DE JAZZ Y EXPRESION CORPORAL</i>	<i>MUSICA, GIMNASTICA DE BALLET ELABORACION DE PROGRAMAS.</i>
<i>PSICOPEDAGOGIA</i>	<i>METODOLOGIA, ELABORACION DE PROGRAMAS, CLASES TIPO, REEDUCACION FISICA Y PSICOMOTRICIDAD</i>	<i>PSICOLOGIA APRENDIZAJE-MOTOR ELABORACION DE PROGRAMAS</i>
<i>TECNICO DEPORTIVA</i>	<i>DESARROLLO DE CUALIDADES MOTRICES, PARTES DE UNA SESION, TECNICAS, MODALIDADES Y AUXILIARES</i>	<i>ELABORACION DE RUTINAS PROGRAMAS DE EJERCICIO FISICO Y TEORIA DEL ENTRENAMIENTO.</i>

1.3.4. Prototipo de una sesión de aerobics.

Según AFAA, los programas de entrenamiento físico deberán tener en cuenta los aspectos metodológicos dosificando la carga. En el caso concreto de una sesión de aerobics, tales aspectos se aplicaran de la siguiente manera:

***La frecuencia:** Se recomienda que las sesiones sean de cada tercer día como mínimo, un hombre sano consume un mínimo de oxígeno equivalente a 25 minutos de carrera estacionaria tres veces por semana.*

***El volumen:** Determinado por el tiempo dedicado al desarrollo de cada cualidad física (fuerza, resistencia, agilidad, etc.).*

***La intensidad:** Determinada por el uso de una técnica específica y del ritmo de la música que establece la cadencia en los movimientos.*

***La alternancia:** Expresada de manera general en la división corporal y la aplicación diversos ejercicios, tipos de movimientos y posturas.*

***Las pausas:** Determinadas por la distribución de los diferentes elementos que integran la sesión o rutina (partes, etapas y fases).*

1.3.5 Estructura de una sesión de aerobics.

El esquema tipo de sesión, se entiende como el documento de organización gráfica, guía que contempla las características cuantitativas (temporalidad) y cualitativas (acciones específicas) de todas y cada una de las partes que integran mínimamente una rutina para cada sesión de aerobics. Respetando los fines que se persiguen y procurando un orden lógico, consolidándose como uno de los primeros y principales elementos de tipo técnico que permitan la creación y el desarrollo de un proceso administrativo formal de la actividad..

La clasificación de las cualidades físicas a desarrollar conforme el modelo de J. Harrow, señala la fuerza, la resistencia, la movilidad y la agilidad como básicas:

Fuerza: *Cualidad desarrollada por el músculo para ejercer oposición ante un objeto o ante sí mismo, por los fenómenos de tensión o comprensión creadores de trabajo.*

Resistencia: *Capacidad del organismo para captar y utilizar oxígeno, con valores establecidos de pulso, presión sanguínea y respiración, proporcionando una continua y eficaz permanencia de la actividad.*

Movilidad: *Característica que proporciona la amplitud de movimiento, está determinada por el mayor grado ángulo-articular (flexibilidad) y la mayor capacidad de elongación de las fibras musculares (elasticidad) de los diferentes segmentos corporales.*

Agilidad: *Capacidad de moverse con la mayor rapidez posible.*

A continuación se expone brevemente, ajustándose siempre a las características propias de los aerobics, la manera de desarrollar tales cualidades según AFAA.

La fuerza puede ser desarrollada en razón del aumento de la carga física y/o la aceleración del movimiento. Más específicamente a través de la aplicación de ejercicios de contracción aumentados en razón de fenómenos como:

- Contracción isométrico-excéntrica; alargamiento del segmento corporal por contracción isométrica.*
- Contracción isométrico-concéntrica; acortamiento del segmento corporal por contracción isométrica.*

- *Contracción isotónico-estático, es la combinación de ejercicios isotónicos e isométricos en ese orden.*

- *Contracción isocinética; al igual que la isotónica tiene movimiento, pero la velocidad es constante a lo largo de éste.*

Los factores que determinan la fuerza muscular son:

- *El grado de exigencia a que sean sometidas las fibras musculares.*

- *El grado de elongación del músculo; cuanto más se estira mayor será el desarrollo del esfuerzo.*

- *La resistencia se desarrolla a través de la actividad ejercitadora que preestablece la intención de soportar la fatiga, manteniendo la eficiencia en el movimiento.*

El indicador más simple para detectar si el trabajo está cumpliendo con los requerimientos del rendimiento (efecto de entrenamiento), es la frecuencia cardiaca.

Los ejercicios para movilidad pueden ejecutarse en cualquier etapa del entrenamiento o sesión de ejercicios físicos, pero siempre después de una buena adecuación músculo-articular (calistenia).

La agilidad se desarrolla en razón de:

- *Rápidos cambios de dirección sin detener por completo el movimiento ajeno al desplazamiento.*

- *Rapidez para iniciar y detener el movimiento con un mínimo de vacilación.*

- *Disminución del tiempo de reacción (tiempo entre el estímulo y la respuesta del movimiento).*

1.3.6 Descripción de los elementos del esquema de tipo de sesión.

Este debe cumplir los requerimientos para el desarrollo de cada cualidad física, así como de las características del ejercicio físico en general y de los aeróbicos en particular.

Partiendo de los esquemas generales de la práctica de cualquier deporte se han considerado tres partes fundamentales del esquema tipo:

- A) Parte preparatoria.*
- B) Parte principal.*
- C) Parte final.*

A. PARTE PREPARATORIA.

El objetivo de esta consiste en inducir y predisponer al practicante al esfuerzo psicofísico que realizará. Implica la organización y distribución de los participantes, la información con respecto de los objetivos particulares de la sesión o de otra índole; con respecto a los aspectos técnicos, los ejercicios físicos encargados de efectuar una adecuación orgánica previa al esfuerzo físico intenso.

Dentro de esta etapa se pueden considerar:

A.1 Etapa de organización: Conjuga las actividades previas necesarias para lograr los objetivos planeados con grado máximo de eficiencia.

En el caso de los aeróbicos y específicamente de una sesión contempla las acciones previas en dos fases:

A.1.1 Fase de información: Es el período destinado a la exposición oral que provee el instructor de la actividad en cuanto a todo aquello que sea de interés para los practicantes.

La información puede ser tan variada como las siguientes áreas, pero el tiempo de exposición deberá ser limitado y por ende la información tendrá que ser precisa, accesible, oportuna y resumida.

Entre las áreas genéricas de información se encuentran las siguientes:

- *Relaciones Humanas:* Presentación del conductor o de elementos de nuevo ingreso, identificación e "integración grupal", etc.

- *Motivacional:* Predisposición al trabajo, estímulos, premios, etc.

- *Técnica:* Aspectos medulares del trabajo, planteamiento de objetivos inmediatos, mediatos y a largo plazo, mecánica de trabajo, etc.

- *Administrativa:* Documentación, inscripción, pago de cuotas, fechas de pago, etc.

A.1.2 Fase de distribución: Es la forma o disposición para designar el ordenamiento lógico de los integrantes que tomaran parte en la sesión, de tal modo que ésta pueda desarrollarse lo mejor posible, utilizando formaciones y desplazamientos que permitan una conducción adecuada por parte del que dirige y un desempeño óptimo del practicante.

A.2 Etapa de adecuación orgánica: También conocida como calentamiento. Es el conjunto de actividades corporales previas a los grandes esfuerzos físicos, con la intención de "desperezar" al organismo y garantizar un funcionamiento óptimo, evitando la acumulación de productos de deshecho en los tejidos y previniendo de posibles lesiones al organismo en general.

Sus objetivos son: a) disposición de las capacidades psíquicas y físicas b) adaptación progresiva del organismo en sus funciones y sistemas; cardio-pulmonar, neuro-muscular y articular c) incentivación del individuo para el trabajo subsecuente.

Sus efectos fisiológicos son: a) en el aparato cardio-vascular; aumento de la frecuencia cardiaca, aumento de la presión arterial y vasodilatación b) aparato respiratorio; aumento de la frecuencia respiratoria c) contracción muscular, aumento en el grado de contracción, aumento de la temperatura corporal favoreciendo con ello la velocidad de contracción y relajación gracias a la reducción de viscosidad, favorece las reacciones bioquímicas que proporcionan la energía y provoca una mayor eficacia en relación al estímulo-respuesta.

A nivel psicológico, el despejar al individuo de problemas y conflictos, provocando una concentración de energía psíquica en los movimientos y desprendiendo actitudes negativas.

A.2.1. Activación ventilatoria: *Es una serie de ejercicios basados en patrones posturales y de movimiento, que estimulan el proceso de ventilación a través de la utilización simultánea de los estiramientos simples, debido a que la respiración, en su proceso completo, es una función involuntaria y autoregulatoria que cambia con la actividad física.*

Estos patrones deberán estar acordes con la mecánica de los órganos que intervienen en dicho proceso, asimismo deberá ponerse mayor énfasis en la exhalación, para expeler el aire viciado de los pulmones, ésta se llevará a cabo al final de cada estiramiento.

A.2.2 Estiramientos simples: *Están constituidos por patrones posturales y movimientos sumamente sencillos, en donde la característica fundamental es la tendencia a alejar los segmentos corporales del eje longitudinal del cuerpo.*

Su utilización es limitada en número de repeticiones, tratando de abarcar grandes zonas musculares con el menor número de estiramientos (tronco, tren superior y tren inferior).

Su progresión se da a través de dos tipos de estiramientos; estáticos o sostenidos y dinámicos.

Estiramientos estáticos: Son aquellos que de manera lenta y relajada, tienden paulatinamente a la mayor distensión natural de los segmentos en juego. Se realizan simultáneamente a la actividad ventilatoria.

Estiramientos dinámicos: Pueden estar contruidos sobre la misma base de patrones posturales que los estiramientos estáticos, pero la diferencia radica en que su permanencia es cadenciosa y repetitiva, aumentando paulatinamente la tensión al punto de sentirla ligera, consolidándose así como movimientos ejercitadores.

Sus objetivos son:

- Distender los tendones y ligamentos.*
- Mejorar la disposición neuro-muscular al rendimiento.*
- Coadyuvar en el proceso ventilatorio.*
- Enlazar secuencialmente con la siguiente fase del esquema tipo de sesión.*

***A.2.3 Movimientos rítmicos:** Son movimientos ejercitadores suaves, sueltos, coordinados y cadenciosos que atacan pequeñas y medianas zonas musculares, dirigidos a activar la circulación sanguínea para que los músculos entren en calor y las articulaciones se adecuen.*

Estos no requieren de gran intensidad en la contracción muscular y deberán ser aplicados de tal manera que se contemple el mayor número de segmentos (cuello, hombros, miembros superiores, cintura, cadera, miembros inferiores, tobillos, etc.)

Abarcando la mayor cantidad posible de las funciones motoras (flexión, extensión, rotación, proyección, abducción, aducción, circunducción, etc.) respetando la progresión de los movimientos en razón de la ley cefalo-caudal (de las partes o segmentos superiores a las inferiores) o próximo distal (de las partes o segmentos cercanas al eje corporal longitudinal a las lejanas).

Sus objetivos son:

- *Mejorar la disposición neuro-muscular al rendimiento.*
- *Asegurar un buen aporte de oxígeno y nutrientes.*
- *Asegurar un buen funcionamiento metabólico.*
- *Aumentar la temperatura corporal.*
- *Aumentar la frecuencia cardíaca y la presión arterial.*
- *Aumentar el volumen sistólico.*
- *Disminuir la viscosidad muscular.*
- *Intensificar la respiración.*
- *Intensificar la circulación sanguínea en los capilares que suministran sangre en los músculos.*
- *Dilatar las arterias.*
- *Enlazar con la siguiente fase del esquema tipo de sesión.*

B. PARTE PRINCIPAL.

Es la que requiere de un mayor período, ya que en ella se insertan las etapas específicas dedicadas al desarrollo de las cualidades físicas básicas. A diferencia de las partes preparatoria y final, ésta tiene la característica de estar de manera modular. Es decir, los módulos que la integran podrán ser distribuidas de acuerdo a las necesidades de los participantes, así como de los objetivos que se persigan.

Etapa aeróbica (resistencia y agilidad): *Es la que ha determinado la característica singular de la actividad, en razón de una nueva y creativa forma de ejercitarse, hasta hace poco considerada como una actividad física más a manera de pasatiempo y hoy como una nueva disciplina competitiva.*

Por las características propias de una de las cualidades físicas que se pretende desarrollar en esta etapa, la resistencia se presenta como una serie de requerimientos que han surgido como resultado de las investigaciones biomédicas en tal campo, quedando establecidas a través de dos aspectos; la temporalidad para entrar y permanecer en el estado que garantice un efecto de entrenamiento y el esfuerzo cuantificado a través de la frecuencia cardiaca.

Estos requerimientos son:

a) La elevación paulatina de la frecuencia cardiaca hasta la zona ideal en un tiempo máximo de seis minutos (fase de transición). Se propone el uso de la técnica de "no impacto", la cual permite la preparación del sistema cardio-vascular ante el esfuerzo al que se verá sometido.

b) La permanencia de la frecuencia cardiaca en la zona ideal durante cinco minutos como mínimo (fase aeróbica propiamente dicha). Se propone el uso de cualquiera de las siguientes técnicas, "bajo impacto", "alto impacto" y/o "técnica libre".

c) El descenso paulatino de la frecuencia cardiaca (fase de recuperación). Se propone la fase denominada "recuperación", que contempla; recuperación cardio-vascular y recuperación ventilatoria.

Los efectos fisiológicos en razón del desarrollo de la resistencia son:

- Modificar la constitución de la sangre.*
- Alterar el metabolismo.*
- Aumentar las cavidades cardiacas.*
- Aumentar la presión sistólica.*
- Fortalecer la eficacia del músculo cardiaco.*
- Mejorar la irrigación sanguínea.*
- Ampliar la capacidad pulmonar.*
- Mejorar el mecanismo ventilatorio.*

- *Activar las glándulas endócrinas.*

Los efectos fisiológicos en razón del desarrollo de la actividad son:

- *Incidencia fundamental en el sistema nervioso central.*
- *Mejorar el proceso de velocidad de reacción.*
- *Mejorar la velocidad de contracción muscular.*
- *Mejorar la cualidad física de fuerza.*

Es a través de los ejercicios de potencia, acompañados de la asimilación técnica, que la agilidad se desarrolla, ya que para asegurar un buen desempeño de ésta se requiere de la velocidad de reacción, de contracción y desplazamiento.(20)

C.PARTE FINAL

Su objetivo principal es normalizar el organismo, a ésta parte pertenecen las prácticas de relajación en sus diversas formas y técnicas, buscando siempre un carácter complaciente físico y mental, es un paso a la disposición para tareas posteriores como descansar, trabajar, estudiar, etc.

C.1 Etapa de Relajación: *Aminorar el estado de las funciones que, como resultado de los esfuerzos anteriores habían sido incrementadas, es decir, pretende el equilibrio orgánico en función de la búsqueda del estado basal. Su principio fundamental es que la tensión pueda controlarse regulando los niveles de tensión muscular y de pensamientos tranquilizantes, de aquí que la mayoría de las técnicas de relajación, estén basadas en elementos anímicos y fisiológicos.*

Sus objetivos son:

- *disminuir los estados de tensión muscular y mental.*
- *disminuir la frecuencia cardiaca y la presión arterial hasta el estado basal.*

CAPITULO 2

PSICOLOGIA DEL DEPORTE

CAP.2 PSICOLOGIA DEL DEPORTE

2.1 ANTECEDENTES HISTORICOS.

El deportista debe prepararse en forma óptima para los esfuerzos psíquicos que exigirá, la competición o actividad deportiva afin de estar en condiciones de movilizar todas sus energías en el momento decisivo, no solo en el rendimiento físico sino abarcando la totalidad de la personalidad en todos sus aspectos.

Para Cratty (1983), la psicología del deporte se inicia con las aportaciones de Peter Lesgasft, en Rusia a principios de siglo; apareciendo centros de especialización en el estudio de las capacidades de los deportistas, después de la revolución, donde fue pionero Peter Roudick, padre de la psicología del deporte soviético.

En Alemania, Schulte, tiene una aportación bibliográfica que fue publicada en 1921, llamado "Cuerpo y alma en el deporte: una introducción a la psicología del ejercicio". En 1926, Griffith publica "psicología del entrenamiento y dos años después aparece, psicología del atletismo". En 1930 sentó sus bases en el laboratorio sobre psicología aplicada al deporte. En 1965 obtiene un reconocimiento internacional en Roma junto con Ferrucio Antonelli en el Primer Congreso Mundial de Psicología del Deporte.(21)

En 1972 Antonelli, primer presidente de la Unión Internacional de Psicólogos Deportivos, manifestó durante su conferencia que, "la psicología del deporte debe ser considerada como una respuesta a la correspondiente demanda del mercado o más bien de nuestra civilización". Ante la exigencia de un incremento constante de los rendimientos de su práctica, el deporte ya no se puede dar el lujo de seguir desdeñando ciertas causas del triunfo y el fracaso, hasta ahora consideradas como de relativa importancia.

Siempre se observaron y diagnosticaron factores psicológicos y trastornos emocionales antes y durante las competencias, también eran reconocidas las influencias que ejercían los procesos motivadores, cognitivos y psicofísicos sobre el comportamiento dinámico y el rendimiento deportivo.

La psicología del deporte debe contribuir ahora con las conquistas de la psicología general y con sus propias investigaciones a desarrollar plenamente el potencial del rendimiento del deportista con el fin de alcanzar marcas cada vez más elevadas.

Deben suprimirse los trastornos anímicos capaces de influir en el rendimiento, el deportista debe estar preparado para esfuerzos psíquicos que exigirá la competencia con la finalidad de aprovechar todas sus energías, el entrenamiento debe contribuir a mejorar los aspectos físicos y abarcar la totalidad de la persona.

Allmer en 1972, interrogó a 19 psicólogos deportivos pertenecientes a 15 países, que asistían al Congreso Científico celebrado en Munich, con el propósito de saber como estaba institucionalizada la psicología del deporte, cuales eran las investigaciones y puntos claves del trabajo que realizaban y qué métodos empleaban durante la preparación psicológica de los deportistas, especialmente en víspera de los Juegos Olímpicos de Munich. Sólo en Bulgaria, Yugoslavia y Checoslovaquia, llevaron a cabo preparación psicológica sistemática durante la fase de entrenamiento para los juegos olímpicos, principalmente para la evaluación psicodiagnóstica de los participantes.

Para Lawther "la psicología del deporte es una disciplina que intenta aplicar los hechos y principios psicológicos al aprendizaje, al performance y a la conducta humana, relacionada con todo el ámbito de los deportes". (22)

Alexander Thomás argumenta que "la psicología del deporte investiga, como disciplina científica, las causas y los efectos de los procesos y fenómenos psíquicos que tienen lugar en el ser humano antes, durante y después de una actividad deportiva" (23)

El objetivo de la psicología del deporte es estudiar los distintos componentes del fenómeno educativo, desde la selección y el entrenamiento de los atletas hasta las relaciones interpersonales entre los miembros de los equipos, las reacciones ante el éxito y el fracaso así como las actitudes del público.

Las llamadas técnicas autogeneradas que ponen énfasis en la preparación mental, desarrollados en un programa de psicología del deporte permitieron un desempeño físico superior y constituyeron parte de los programas de entrenamiento deportivo en otros países.

Las técnicas autogénicas, recurren al poder de autogestión para modificar las respuestas del cuerpo y lograr un relajamiento por concentración.

Este método fue ideado en 1920 por el neurólogo alemán J. H. Schulz, quien al utilizar la hipnosis con sus pacientes encontró que la autosugestión verbal era muy eficaz para el relajamiento profundo; así se lograban aliviar padecimientos psicósomáticos.

Su finalidad era concentrar la mente en determinada parte del cuerpo para modificar sus respuestas.

Con estos ejercicios autogénicos se puede llegar a modificar la respiración y el pulso, con lo que el relajamiento se vuelve más profundo, existen fórmulas como "siento fresca y relajada la mente, de esta manera permanece despejada la mente".

CAPITULO 2

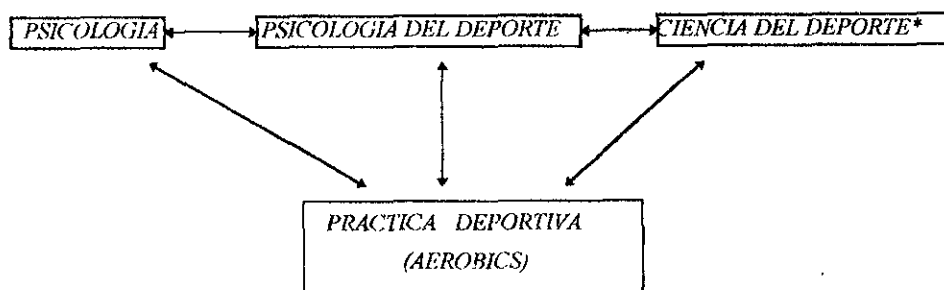
PSICOLOGIA DEL DEPORTE

Con esta práctica se logra una respuesta automática, al repetir las frases; en psicología del deporte se utiliza para ayudar a que la persona aproveche su potencialidad.

La presión psicológica, es la fuerza más destructora, lo que durante el entrenamiento puede resultar fácil y divertido, puede resultar fallido durante una competencia, sin embargo en determinados momentos decisivos, los atletas han aprendido a evitar sentirse presionados y hacer acopio de serenidad y confianza en sí mismos.(24)

2.2 APORTACIONES DE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE.

El deporte debe ser considerado como una actividad multidisciplinaria, tomando en cuenta la integración de las siguientes áreas: psicología, fisiología, sociología y biomecánica. En el siguiente esquema se representa la relación que existe entre la psicología del deporte con la ciencia del deporte y su práctica. (25)



**En ciencia del deporte se incluyen: medicina, pedagogía, sociología y biomecánica del deporte.*

24. Reader, 1990 pp 322-323

25 Thomas, 1982 p 34

Las dobles flechas indican claramente la correlación existente entre las disciplinas científicas (psicología del deporte y ciencia del deporte) por un lado y la práctica educativa por otro, lo cual significa que cualquier práctica deportiva debe estar apoyada por las ciencias ya mencionadas.

Se habla que las funciones de la psicología del deporte consisten en analizar los fundamentos y consecuencias de los procesos y fenómenos psíquicos durante la actividad deportiva, así como lograr un conocimiento más profundo del deporte como campo de acción y de vivencias. Esta concepción se basa en una teoría de la acción.

Desde el punto de vista fenomenológico, en el deporte se realizan determinados movimientos en circunstancias dadas. Se ha tratado de explicar la aparición y evolución de los movimientos humanos en el deporte de acuerdo con las leyes de la biomecánica y fisiología de los reflejos.

Se habla también de procesos complejos en el movimiento, según el modelo elementalista donde el movimiento se descompone en elementos individuales para analizarlos experimentalmente. Se consideraba que el movimiento humano era más bien la expresión de la personalidad total y una unidad de percepción de sentimiento y de acción más no un proceso reflejo.

Algunas teorías sobre el movimiento del hombre son:

1.- Teoría psicológico totalista de la motricidad. La cual entiende al movimiento como el resultado de un acto total.

2.- Teoría del círculo gestáltico de la motricidad. Se basa en la unidad de movimiento y percepción que conforman el acto dinámico.

3.- Teoría de Bytendijk sobre el movimiento y la conducta. Intenta comprender, expresar el movimiento a partir de la función, de la esencia natural de éste y de las estructuras de su desenvolvimiento.

A las funciones generales de estímulo de las teorías y métodos de la psicología del deporte, así como el desarrollo de medios orientados a la práctica en el aprendizaje, asesoramiento y asistencia a los deportistas, se pueden ordenar en cuatro dimensiones:

- 1.- *Condiciones de la actividad deportiva.*
- 2.- *Personas y grupos de participantes.*
- 3.- *Dirección de los objetivos de la actividad deportivo-motora.*
- 4.- *Fundamentos y efectos psíquicos del deporte. Ver cuadro. (26)*

Las funciones de la psicología deportiva en el campo de la acción y de la vivencia se dividen en:

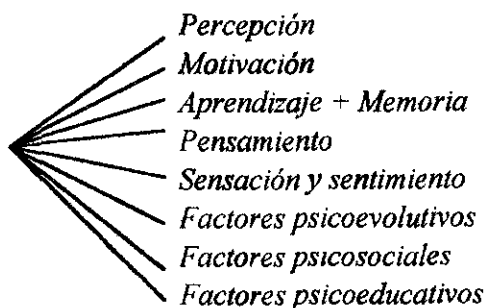
Funciones generales:

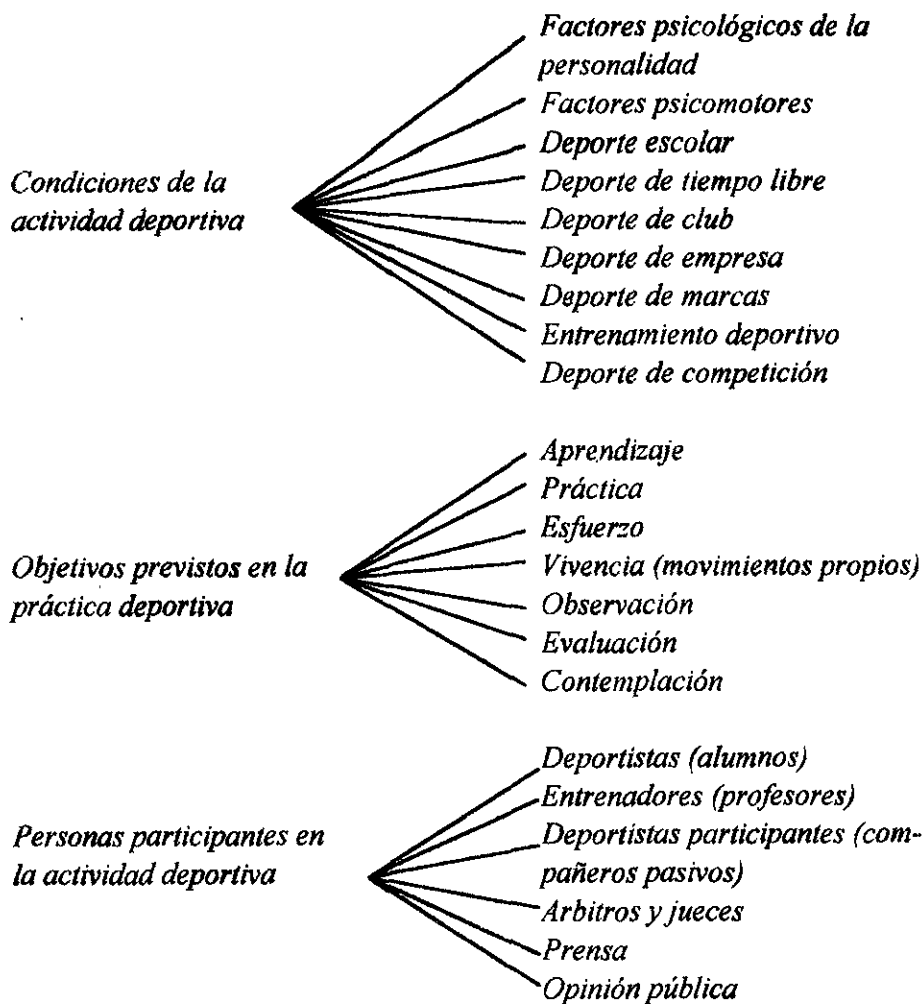
- *Teoría de la psicología del deporte como parte de la psicología aplicada y de la ciencia del deporte.*
- *Metodología de la psicología del deporte como disciplina científica y especialidad de aplicación práctica.*
- *Práctica de la psicología del deporte en el aprendizaje, asesoramiento y asistencia.*

Funciones específicas:

Se derivan de la combinación de unos elementos aislados de acuerdo con el siguiente esquema estructural tetradimensional:

Fundamentos y efectos generales y especiales de tipo psíquico del deporte como campo de acción y vivencia.





Las aportaciones de la Subsecretaría del Deporte en relación a la psicología han sido dentro del área de educación física e iniciación deportiva y área de desarrollo deportivo de la educación superior, técnica y militar.

La rama de la psicología que se ha utilizado es la educativa, aplicando los siguientes puntos:

- 1) *Definición de conductas motoras.*
- 2) *Sistematización y metodología de la enseñanza.*
- 3) *Implementación de planes y programas de estudio.*
- 4) *Elaboración de textos programados y de autoenseñanza.*
- 5) *Aplicación de técnicas para educación especial.*
- 6) *Implementación de manuales de organización y procedimientos.*
- 7) *Integración crediticia de la educación física al proceso educativo global.*

En el área del deporte asociado, confederado y sectorial se abordan las ramas de psicología social y del trabajo, la primera en aspectos como liderazgo en el deporte y la sociedad, relaciones interpersonales en el deporte, influencia de los medios masivos de comunicación en la práctica deportiva y en el deporte como espectáculo, la segunda en aspectos como incremento de la productividad a través del deporte como estímulo, perfil del deportista activo, incentivos o reforzamientos sociales a través del deporte.

En el área de representaciones deportivas nacionales la psicología aporta sus principios de trabajo, clínica y experimental.

La del trabajo aborda elementos como el incremento de la productividad a través del deporte como estímulo, perfil del deportista activo, incentivos o reforzamientos sociales a través del deporte.

La clínica, retoma aspectos como psicosis y neurosis más comunes del deportista, desdoblamiento de la personalidad del deportista por lesiones, impedimento físico y edad, terapia individual y de grupo para el incremento en el rendimiento deportivo.

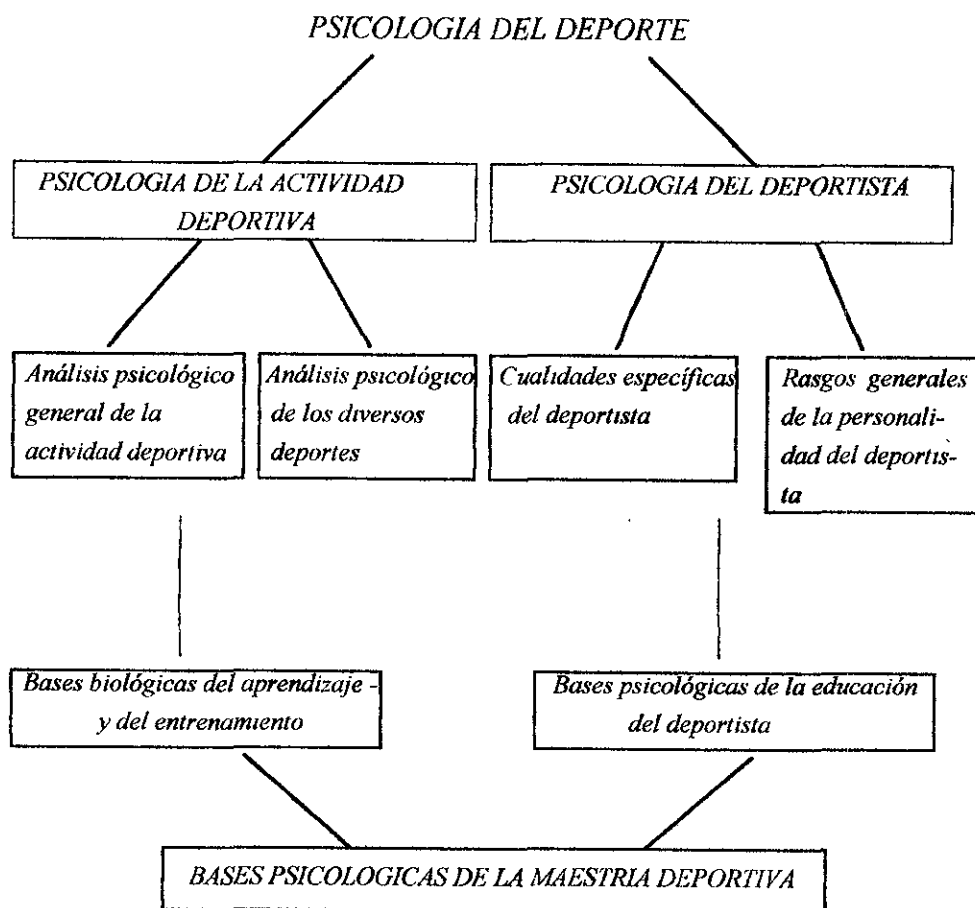
La experimental, parámetros de ejecución y curvas de rendimiento del deporte nacional, registro, control y seguimiento estadístico de resultados deportivos, características biológicas, psicológicas, sociales, programas de entrenamiento, acondicionamientos de prospectos y valores deportivos.

En el área de deporte profesional espectáculo deportivo, se requiere de las áreas social y del trabajo, la primera en los aspectos de expectativas sociales del deportista profesional, comercialización del deporte e implicaciones psicosociales del espectáculo deportivo en México. La segunda en puntos como: influencia de los incentivos económicos y sociales en el incremento de la ejecución, estadísticas del rendimiento deportivo nacional en los sectores amateur y profesional, el deporte como profesión renumerada y su repercusión en la actividad productiva del país.

En el área de recreación se requiere de la psicología social y educativa. En la social aspectos como relaciones sociales, interpersonales y familiares en las actividades recreativas, culturales extraescolares y recreación; en la educativa puntos como desarrollo de la coordinación psicomotriz, juego, movimientos espontáneos, expresión corporal y creatividad.

Por último, en el área de turismo social, se utiliza aspectos de psicología social como la influencia en el desarrollo del turismo popular , beneficios del deporte y la recreación en el turismo.

Entre estas aportaciones es importante mencionar el modelo propuesto por Rudik, P. A., 1976, el cual se basa en el funcionamiento del área de psicología 'que a continuación se presenta: (27)



Se puede decir que la psicología del deporte tiene relación con el bienestar, por la que Bakker postula las siguientes aportaciones:

1.- La práctica del deporte puede conducir a cambios en la personalidad, hacia los hábitos cotidianos más sanos y proporciona posibilidades de expresar la agresión de un modo socialmente aceptable.

También puede conducir al aislamiento social, a la disminución de probabilidades de desarrollar los talentos propios, una dependencia a entrenadores, padres y sobrecarga física que conlleve a un daño corporal irreversible.

2.- La descripción y explicación del modo en que se realizan los ejercicios deportivos y los factores que tienen una influencia consiguiente, para poner en claro las eventuales consecuencias positivas o negativas de la práctica del deporte.

3.- La investigación de fenómenos que claramente no suponen una aportación al bienestar del atleta. La investigación sobre la agresión de los jugadores y del público es un ejemplo de esto.

4.- En la precisión de las determinantes de la participación en el deporte, la psicología del deporte puede ejercer una influencia en las personas y en las circunstancias que estimule o reduzca tal participación.(28)

En México, la coordinación de Psicología del Deporte de la CONADE, puso en marcha un programa que se realizó para el ciclo olímpico 1990-1992 que abarca tres fases,

FASE A: Diagnóstico.- Tiene la finalidad de detectar necesidades susceptibles de tratamiento con la psicología del deporte.

La primer entrevista tiene como objetivo establecer una buena empatía, con el fin de interactuar y tener comunicación entre psicólogo y entrenador. Es abierta, en la que habrá de identificarse la actitud del entrenador hacia la psicología del deporte y la problemática en las necesidades de los atletas, así como las características de su especialidad deportiva, en las que el psicólogo del deporte podrá intervenir.

La segunda entrevista se lleva a cabo con los atletas, es dirigida y se realiza con la finalidad de conocer algunas de sus características generales: edad, experiencia competitiva, especialidad, situación escolar, personal y laboral, expectativas deportivas, actitud hacia el entrenamiento y el significado personal del deporte.

FASE B: Implementación.- Se refiere al establecimiento de un proceso de enseñanza-aprendizaje que se divide en tres partes:

- 1) Inducción, se dan a conocer las características generales de las técnicas,*
- 2) Adquisición, se registra la forma en que el atleta se capacita y la forma cómo utiliza la técnica,*
- 3) Ejercitación, se detecta la forma en que se utiliza la técnica como un criterio de: destreza, dominio y maestría.*

Este procedimiento propicia la detección de casos individuales, donde se aplicarán otras técnicas y recursos.

FASE C: Balance.- También puede ser el análisis de datos y resultados obtenidos en las fases anteriores, propiciando conclusiones y reconocimiento de las metas alcanzadas, un reporte anual con datos relevantes desde la perspectiva de la psicología del deporte y por último, la redirección y planeación de metas y objetivos de la asistencia psicológica, por lo que esta planeación tiene un carácter correctivo. (29)

La orientación psicológica en el deporte propone y tiene como tarea fundamental intervenir y asistir en los problemas o alteraciones de comportamiento y adaptación que dificultan un óptimo rendimiento y el desempeño del atleta para el alcance de sus metas deportivas (30)

2.3 FINES DE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE COMO DISCIPLINA CIENTIFICA EN RELACION A LOS AEROBICS.

La psicología del deporte investiga como disciplina científica las causas y efectos de los rasgos de los procesos y fenómenos psíquicos que tienen lugar en el ser humano antes, durante y después de una actividad deportiva.

Es importante esta división tripartita; antes de que el deportista realice un primer movimiento, en su interior ya surgieron muchos acontecimientos, que un observador no podrá apreciar, en ocasiones éste no es conciente de dichos procesos psíquicos y psicofísicos preparatorios del movimiento, sino únicamente de la rutina que acompaña a la realización de todo movimiento.

Se citarán algunos de los procesos preparatorios que pueden surgir en la actividad de los aerobics.

1.- Ha de existir una motivación (necesidad), para realizar ésta actividad y un determinado movimiento. Esta motivación motriz tan concreta se halla subordinada, a su vez a unos motivos superiores u objetivos.

2.- Se llegará a una orientación para comprobar si las condiciones de situación dadas son las adecuadas para satisfacer la necesidad de efectuar un movimiento y si coinciden todas las premisas para llevar a cabo el movimiento deseado. Aquí deben aportarse resultados sensoriales sobre la receptividad, utilización de informaciones y la cognitividad para lograr resultados estructurales y organizativos.

3.- Deben preverse los acontecimientos más relevantes para el desenvolvimiento de la actividad, por ejemplo previsión del movimiento, estos procesos conducen a la sensibilización de los órganos sensoriales receptores así como la activación del sistema nervioso.

4.- *Se prepara el fondo emocional de la vivencia, en varios grados desde la esperanza o la seguridad en el triunfo hasta el temor ante el fracaso del movimiento previsto.*

5.- *Con frecuencia se prevén y desarrollan los más mínimos detalles, la realización de movimientos y las acciones, su desenvolvimiento, los pasos intermedios necesarios, las pautas críticas, las posibles medidas correctoras, antes de iniciar la acción y los movimientos.*

Durante la actividad aeróbica y la realización de los movimientos adecuados se pueden producir otros procesos psíquicos en cada persona. La reflexión cognitiva, sobre el desarrollo es una comparación entre los objetivos previstos y los resultados obtenidos.

Basándose en estas informaciones y en las experiencias obtenidas durante la realización del movimiento se inicia inmediatamente un proceso en el que se piensa y sopesa cómo deberán ser los procesos del movimiento.

En una palabra debe haber una configuración efectiva del entrenamiento mediante la consideración de los conocimientos psicológicos de aprendizaje, percepción, pensamiento, memoria y retención y al mismo liberar energías para poder vivir intensamente la actividad aeróbica.

En la actividad deportiva como la aeróbica, se pueden dar condiciones que no se dan en la vida cotidiana del ser humano, es una entrega total de todas las fuerzas corporales y anímicas. Aquí es donde compete a la psicología del deporte investigar sobre el acontecimiento psíquico y el juego de fuerzas dentro de los límites de la capacidad normal de rendimiento del ser humano, por lo que se puede decir que, la "psicología es la ciencia de los principios anímicos, los efectos de comportamiento y de las experiencias humanas".

Cuando se habla de psíquico no podemos observar directamente sino en función de determinadas formas de conducta de la persona, éstas son analizables, los fundamentos, los fenómenos conexos y las consecuencias de la conducta humana no sólo desde el aspecto físico sino sobretodo como proceso psíquico.

Existe concordancia en considerar que los fundamentos y efectos anímicos de la conducta humana se encuentran en los campos reunidos bajo el concepto global de psicología general como son: percepción, pensamiento, aprendizaje y memoria, sentimientos, emociones, motivación, acción y movimiento.

Desde el punto de vista conductual las ramas especiales de psicología son:

- Conducta social y relaciones sociales. (psicología social)*
- Conducta pedagógico-educativa. (psicología pedagógica y educativa)*
- Conducta sana-morbosa. (psicología clínica)*
- Conducta individual-personal. (psicología de la personalidad)*
- Conducta de la evolución. (psicología del desarrollo) (31)*

2.4 CONTRIBUCION DE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE AL FOMENTO DEL DESARROLLO CORPORAL.

Existen objetivos pedagógicos de la enseñanza deportiva, que han ido evolucionando y pueden coincidir con la enseñanza de la actividad aeróbica, estos son:.

- 1.- Fomentar el desarrollo corporal en el sentido que la persona aprende a dominar su cuerpo y a moverse mejor en el ambiente que lo rodea.*
- 2.- Capacitar a la persona para realizar los diferentes movimientos en diversas condiciones.*

3.- Permitir la conversión de las acciones y movimientos deportivos en campos de vivencia individuales y sociales.

4.- Capacitar a la persona para saber reconocer, los fundamentos, condiciones y efectos de la actividad deportiva.

5.- Crear en escuelas y gimnasios premisas corporales, sensomotoras y motivadoras indispensables para conseguir una práctica deportiva que dure toda la vida.

Asimismo existen contribuciones que la psicología del deporte ha legado a la educación deportiva, tales como:

a) Fomento del desarrollo corporal: Aprender y dominar su cuerpo desde el punto de vista psicológico, hace referencia a cuestiones de psicomotricidad, especialmente a las vivencias del movimiento y del aprendizaje motor, así como aspectos evolutivos de la motricidad.

b) Al estímulo como campo de acciones, vivencias individuales y sociales: la actividad deportiva no consiste en la imitación de algunos movimientos y acciones determinados, sino en el estímulo para el despliegue de las propias formas del movimiento.

Para la configuración de los pasos de aprendizaje necesarios y en la comprensión de las conexiones psicofísicas durante la preparación, la realización y la reflexión de una actividad motora, intervienen factores como la percepción óptica, acústica y cinestésica de la sensibilización a los movimientos y resultados coordinadores de la planificación y control de las fases del aprendizaje.

En ésta actividad se origina un componente social lo que significa hacer algo con los demás del grupo y conseguir un resultado común (dominar los movimientos durante la clase). Para lograr éste sentimiento se requiere de conocimientos básicos psicosociales, como el desarrollo de procesos en

grupos (dinámica grupal), influencia mutua y relaciones de individuos y grupo, capacidad de esfuerzo de la persona sola dentro del grupo y frente a él, comunicación y cooperación en grupos, relación de grupo con respecto al líder (instructor).

En toda actividad desarrollada por una persona se ve la impronta más o menos marcada de su personalidad. Cuanto menores sean las presiones externas mayor será su rendimiento.

A pesar de todo, cualquier movimiento representa un esfuerzo individual único, que no puede ser repetido en sus detalles de la manera como alguien intenta solucionar un problema deportivo motor, de la forma cómo se mueve, cómo vive, del resultado de su esfuerzo y de cómo reacciona, sólo así se expresa la individualidad.

También en la conducta mostrada antes y después de la realización del movimiento se expresa la personalidad del deportista, del instructor o del alumno, lo mismo que su disposición anímica, sentimientos, esperanzas y particularidades, entonces quedan demostradas las posibilidades del deporte como campo individual de acción y de vivencia.

c) La comprensión de las relaciones causales en el deporte: la persona debe estar capacitada para reconocer los fundamentos, condiciones y efectos de la actividad deportiva. La aptitud para actuar y decidir independientemente no surge de la simple imitación, repetición y cumplimiento de unas instrucciones sino del conocimiento de las condiciones previas, hipótesis, efectos y consecuencias de la actividad deportiva. Así como tener o encontrar el gusto a la actividad experimentando y reconociendo las posibilidades que ofrece, entonces se desarrolla en él algo similar a una necesidad o una motivación.

d) En relación con el profesor de educación física o instructor de aerobics: es importante que maneje conocimientos psicológico-deportivos, de esta manera ayudará al alumno a comprender los fenómenos psíquicos que provienen de la actividad.

Además de aprender a reconocer los fundamentos psicológicos y los correspondientes efectos de su propia enseñanza deportiva. Estos conocimientos deben ofrecer la posibilidad de comprender las condiciones y efectos de su propia conducta y actividad a efecto de mejorarlas de acuerdo a los objetivos previstos en la enseñanza, aquí interviene la psicología y la pedagogía.

Tanto los participantes de aerobics como el instructor se enfrentan a los problemas antes expuestos, teniendo que encontrar una solución para los mismos, pero no servirán de ayuda las instrucciones previamente recopiladas sobre su forma de actuar y que pudieran orientarle para solucionar dichos problemas.

En cuanto a la solución de los problemas de índole psicológico deportivo es necesaria una visión global de conocimientos y experiencias psicológico-deportivas de las condiciones psicológicas de la acción, una sensibilización y capacidad receptora de procesos y fenómenos psíquicos en la actividad.(32)

2.5 METODOS QUE SE UTILIZAN PARA MANEJAR ALGUNOS FENOMENOS PSIQUICOS, PSICOSOMATICOS Y FISICOS.

De la psicología clínica se han adoptado diversos métodos de trabajo para ejercer una influencia sobre ciertos fenómenos que experimenta un deportista. Entre estos se pueden mencionar los siguientes:

1.- *Sugestión: Con ayuda de ésta se logra una regulación activa del tono muscular.*

2.- *Hipnosis: En una situación hipnótica, al paciente se le dan ordenes que deberá realizar en la fase poshipnótica.*

3.- *El entrenamiento autógeno: Se basa en el autorrelajamiento concentrado con la finalidad de poder relajarse antes o durante la competición.*

4.- *Método progresivo de relajamiento: Se logra a través de fases debidamente escalonadas hasta un profundo relajamiento.*

5.- *Entrenamiento psicotónico: Este persigue la influencia psíquica y el dominio de situaciones de tensión muscular, su objetivo es crear una actitud corporal total, relajada y flexible.*

6.- *Relajamiento-activación: Al lado de las fases de relajamiento se desarrollan las fuerzas psíquicas de activación.*

7.- *Entrenamiento mental: Este ayuda a imaginar y a concretar movimientos sin tener que llevarlos a cabo y poder incorporar la capacidad para conseguir la estabilidad psíquica antes de la competición.*

8.- *Métodos terapéuticos de la conducta: Con la utilización de técnicas condicionantes, se amulan conductas y reacciones no deseadas, así como la introducción de conductas aceptables.*

9.- *Insensibilización sistemática: Después de un entrenamiento de relajamiento, se representan conscientemente los momentos desencadenadores de ansiedad a los instantes previos a la competición, todo el tiempo, hasta que impere aún la debilidad psíquica y se pierdan los efectos desencadenadores de ansiedad.*

Con los métodos descritos anteriormente se pueden trabajar los siguientes fenómenos:

a) Psíquicos: Inseguridad, labilidad emotiva, merma de la energía, dificultades de comunicación, nerviosismo y falta de concentración.

b) Psicosomáticos: Trastornos en el Sistema Nervioso Central.

c) Físicos: Fuerte cansancio, debilidad, fatiga muscular, ansiedad generalizada y falta de apetito.

2.6 METODOS PARA COMPRENDER E INFLUIR EN LOS PROCESOS PSIQUICOS DEL DEPORTE.

El trabajo científico, el análisis crítico y la utilización de los resultados de la investigación psicológica en el deporte requieren y exigen la previa existencia de unos conocimientos elementales de los métodos apropiados, como son:

La observación: En forma de observación de sí mismo, la cual puede abarcar desde el registro más o menos casual de algunos datos, hasta la utilización de hojas estandarizadas.

La interrogación verbal (entrevista): Tiene la ventaja de establecer una relación directa entre investigador y sujetos de experimentación.

El interrogatorio por escrito (cuestionario): Es muy apreciado en la psicología del deporte ya que las posibles alteraciones de resultados son más reducidos que en la entrevista.

El experimento de laboratorio o de campo: Es el método más importante en la psicología del deporte. Sirve para observar, en condiciones controladas, los efectos sobre un hecho concreto así como para comprobar

hipótesis. En el deporte es difícil la investigación experimental porque los deportistas se rehusan a colaborar, tal vez por miedo a que baje su rendimiento, o por su poco interés de la investigación psicológica pudiendo modificar con ésto los fenómenos psíquicos deseados.

Los procedimientos a base de pruebas psicológicas en forma de reactivos o proyectivas, son de gran ayuda diagnóstica sobre el talento, rendimiento y personalidad.

Las pruebas deportivo motoras, se emplean en la esfera del diagnóstico de los rendimientos, de la evolución, en el campo de los pronósticos, en el analítico-dimensional y en el experimental, ya sea individual o por baterías.(33)

2.7 FACTORES PSICOLOGICOS COMPRENDIDOS EN LA ACTIVIDAD DEPORTIVA.

2.7.1. Motivación

La palabra motivación se deriva de la raíz latina que significa "lo que pone en movimiento", es decir, lo que impulsa a la acción. Es un factor interno y abstracto que no puede observarse sino que se deduce del comportamiento a que da lugar.

El término motivaciones se refiere a los deseos, impulsos y necesidades, o sea, todo aquello que da lugar a un comportamiento nuevo, o bien repetitivo.

Se puede encontrar cuando menos dos funciones respecto al comportamiento: 1) dar energía a las respuestas, ya sea general y/o específica y la de controlar su vigor y eficacia, 2) guía con fines específicos, dando una dirección al comportamiento.

Los motivos (razones para hacer algo) son característicos y relativamente estables e inducen a una persona a iniciar determinadas actividades, son disposiciones, es decir, se vuelven activos bajo circunstancias específicas y son rasgos en los que pueden diferir las personas.

En contraste, la motivación se relaciona con el estado del organismo al que se considera responsable de la realización de una determinada actividad en un punto preciso del tiempo.

Tal estado del organismo es, como norma, la consecuencia de una combinación de factores internos (personales) y externos (de situación). Cuando los motivos son realizados se habla de motivación y constituyen solamente uno de los factores que determinan la motivación de una persona.
(34)

Un motivo es distinto a un estímulo, aun cuando los dos poseen el poder de incitar, el estímulo produce una respuesta determinada en relación con la situación momentánea, mientras que el motivo abarca muchas respuestas que existen antes de que aparezca el estímulo.

Los incentivos se producen fuera del individuo, unos son conscientes y otros inconscientes, ambos dirigen la conducta del individuo hacia el incentivo que es la etapa final (diploma, medallas, viajes, etc.).

Para algunos psicólogos la motivación puede ser reducida al simple mecanismo de estímulo respuesta, endógeno o exógeno, creen que un impulso es, por sí mismo, un mecanismo.

La actividad misma, siendo la respuesta a un estímulo, es un impulso en virtud de su función, facilitando ciertos mecanismos e inhibiendo otros; la naturaleza del mecanismo determina la respuesta y por tanto un mecanismo puede funcionar por su propio impulso.

Los mecanismos hacen mover la máquina actuando otros impulsos resultando una actividad. La motivación depende de los rasgos de personalidad individual de cada sujeto. (35).

Son importantes las experiencias de la niñez, los factores caracterológicos, nivel socioeconómico y experiencias individuales al estudiar la motivación del hombre deportivo. La motivación es el gran motor en el caso de los atletas ya que a pesar de sufrir una lesión menor, no interrumpen sus entrenamientos. La actividad agonística o de competencia con determinado adversario puede vencer la inhibición proveniente de la sensación dolorosa.

Es posible que los elementos de la agonística, en caso de ser bloqueados ejerzan una acción negativa sobre el equilibrio psíquico y su exteriorización induzca a una función catártica y por lo tanto tranquilizante y constructiva. (36)

Las motivaciones son de naturaleza y origen diversas, responden a múltiples aspectos de la personalidad y satisfacen complejas experiencias desde el campo social hasta el individual, mereciendo destacarse en éste en forma especial, las cargas afectivas y los mecanismos motores.

La motivación se interesa por "el origen, dirección y persistencia de la conducta" (37)

La pregunta de porqué se dá la motivación tiene tres aspectos: ¿porqué las personas invierten energía en la realización de determinadas actividades?, ¿porqué precisamente en éstas? y ¿porqué persisten en la dirección tomada o renuncian a ella?

35 Werner 1967, p. 243

36. Athayde 1975, p.37

37. Bakker 1993, p 19

Existen diferentes teorías de la motivación, como la del instinto donde la reducción de un impulso resulta vital, o en las que se supone un nivel óptimo de estimulación, unas se orientan en analizar de donde obtienen las personas la energía para sus actividades, otras explican la dirección de ciertas conductas para responder a preguntas relacionadas con la persistencia o renuncia a una determinada actividad.

Como motivaciones del deportista podemos destacar:

*a) **La necesidad de sensaciones**, igual al placer de la actividad lúdica que tiene una base emocional, la búsqueda de diversión por la capacidad de imaginación, provocando una especie de comportamiento infantil que perdura toda la vida, provocando una capacidad creativa motora.*

*b) **El interés por competir**, se refiere a la necesidad de afirmación para obtener estima y reconocimiento, siendo una prueba de sí mismo que el atleta siente compulsivamente la necesidad de realizar.*

*c) **Necesidad de afiliación**, al incorporarse al medio social mediante la incorporación de fuerza encerrando una actitud cooperativa. Son una misma necesidad básica la de estima, respeto y aprecio, podemos encontrar, en la actividad deportiva dos tendencias opuestas: la de afiliación y la de oposiciónismo, ésta última en forma disimulada de agresión.*

*d) **La dificultad de afirmación en un nivel superior**, abarca una serie de búsquedas que se reemplazarán por satisfacciones, frustraciones y fracasos en la vida, es decir, se usa una sobrecompensación.*

*e) **La necesidad de evasión en los deportes como forma de exploración e intragración** con la naturaleza, respondiendo a un regreso a la vida infantil la mayoría de las actividades deportivas se desempeñan al aire libre y otras en lugares cerrados, como el basquetball.*

f) El papel del cuerpo como situación motivante. constituye un eficaz medio de esclarecimiento de la función del cuerpo y la noción de su imagen, se puede valorizar en materia de esquema corporal, al deporte como un medio para desempeñar una función benéfica, constructiva y hasta terapéutica, como en los casos de inferioridad física.

g) Independencia económica, ésta se presenta en los deportes profesionales como fútbol, boxeo, basquetbol, etc.

La motivación supone dos aspectos de conducta:

Intensivos, designan la fuerza y duración del compromiso con una tarea o una actividad, la importancia de los obstáculos superados, los esfuerzos aceptados con tal de entregarse al deporte elegido; esto permite establecer diferencias cuantitativas entre las motivaciones individuales.

Selectivos, concernientes a la meta del comportamiento, es decir, el tipo de estado motivacional que orienta al individuo hacia un objetivo antes que otro, por lo tanto las motivaciones son de naturaleza y origen diversos que responden a cada personalidad satisfaciendo experiencias sociales e individuales, en especial las afectivas y mecanismos motores.

Se han conjuntado repertorios muy cuidadosos de motivación. El de Bouet (1969), es un inventario de necesidades, deseos y aspiraciones de los deportistas, el cual contiene: necesidades motrices, de autoafirmación, búsqueda de compensaciones, tendencias sociales, interés competitivo deseo de ganar, aspiración de ser campeón agresividad y competitividad. (38)

2.7.2. ENSEÑANZA-APRENDIZAJE.

Sin memoria no podemos aprender y sin aprender no podemos vivir. Si el organismo no acumulará experiencias en la memoria para recordarlas en una nueva situación no podríamos sobrevivir.

El aprendizaje se logra con experiencia, se perfecciona con la práctica y lo aprendido deja huellas que se relacionan entre sí. Se puede decir que el aprendizaje procede del exterior.

Algunos autores conciben la enseñanza y aprendizaje deportivos como un proceso continuo de conocimientos nuevos, métodos, interpretación y realización de objetivos que no pueden separarse.

La reflexión práctica sobre la metodología y didáctica deportivas es transmitir a todos los que enseñan (instructores) y aprenden (alumnos) conocimientos y prácticas para poder configurar el proceso de enseñanza-aprendizaje deportivos de un modo eficaz capaz de motivar y proporcionar satisfacción personal.

Quiénes enseñan son profesores de educación física, monitores deportivos, instructores de aerobics y entrenadores; quiénes aprenden son deportistas, alumnos, adultos, minusválidos, como todos aquellos que desean y deben satisfacer las necesidades motrices relacionadas con el deporte.

Existen interrelaciones entre la enseñanza y el aprendizaje que son:

a) El deportista, con sus objetivos, capacidad, motivaciones, intensiones, intereses y dudas.

b) Preparador, con su competencia profesional, compenetración psicológica, experiencia en la enseñanza, su propia biografía deportiva y toda su persona en conjunto.

c) *La situación de aprendizaje con todos los factores que en ella influyen como hora, clima, esfuerzo y conocimientos previos.*

Para Schmits, la didáctica deportiva se entiende como la ciencia de la enseñanza-aprendizaje, el modo de actuar en la clase y el deporte.

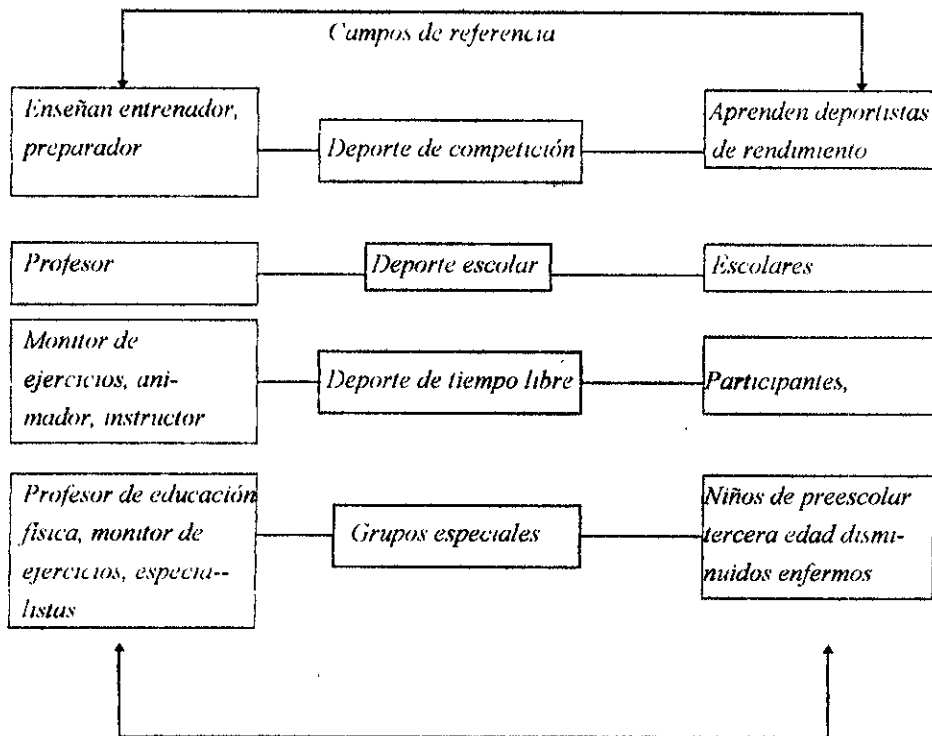
Tanto el proceso de enseñanza como el trabajo práctico de la transmisión de contenidos deportivos, no se separan del procedimiento utilizado por quien enseña, ni del conocimiento de la absorción y asimilación de información, ni de los procesos de aprendizaje y las estrategias de dominio de quiénes aprenden.

En general la metodología deportiva se define como la ciencia del procedimiento de transmisión y aprobación de la clase de deporte. A ello se añaden cuestiones sobre proyectos, procedimientos de aprendizaje, cuestiones de organización y principios de ejecución así como de elección y utilización de medios.

En conclusión la didáctica y la metodología deben ser una unidad que se modificará según los ejercicios y el nivel de exigencia de quiénes aprenden. Así los procesos de enseñanza-aprendizaje se contemplan en general y sus iniciativas propias y motivaciones que determinan el ambiente de aprendizaje y el desenvolvimiento de la clase.

Modelo de interacción entre quienes imparten y reciben la enseñanza y principales campos de referencia en el deporte.

METODOLOGIA DIDACTICA



Recurriendo a la didáctica y metodología se pueden distinguir los factores psíquicos tanto de quiénes aprenden como quienes enseñan, para que tengan un efecto positivo en el desarrollo, en el rendimiento del aprendizaje y en el grado de satisfacción.

El entendimiento, clima de aprendizaje, experiencia, acción y comportamiento son inseparables de los objetivos y dependen del modo en que se perciban y transmitan. Por ello la calidad de la instrucción y su repercusión sobre ciertos canales (ópticos, acústicos, táctiles, cinéticos y vestibulares) ejercen una influencia en la solución de problemas, técnicas y ejercicios motrices.

Siempre que los profesores de educación física transmiten contenidos de aprendizaje y establecen los métodos, los procedimientos de enseñanzas y los sistemas de ayuda especiales para alcanzar los objetivos de aprendizaje deseados, existe la necesidad de comprobar la efectividad de su enseñanza, Schmitz lo define como "el proceso y el resultado de comprobar si los alumnos han aprendido lo que el profesor pretendía que aprendiesen en la clase".

Una comprobación de los objetivos de aprendizaje no sirve solamente para juzgar y calificar a los deportistas, sino también para averiguar las causas del éxito o fracaso de una clase de deporte, así como para ver la calidad del profesor, que incluye su modo de proyectar y de impartir sus clases.

Algunos aspectos que miden el éxito del aprendizaje pueden ser:

- 1.- Comprobar el rendimiento del alumno/deportista.*
- 2.- Reforzar o mantener su motivación.*
- 3.- Alentar o inhibir a los deportistas.*
- 4.- Comprobar la calidad del profesor.*
- 5.- Aumentar o disminuir el grado de dedicación.*
- 6.- Confirmar o rebatir la planificación de la enseñanza.*

La capacidad, comportamiento o conocimiento que se espera conseguir tras un período de aprendizaje son comprobados según el procedimiento y los objetivos de aprendizaje para estar en forma, tanto por el entrenador, profesor, terapeuta o instructor, como por los alumnos, deportistas y pacientes.(39)

CAPITULO 3
PERSONALIDAD

CAP. 3 PERSONALIDAD

La psicología de la personalidad trata de describir y explicar las diferencias individuales, en sus aspectos anatómicos, fisiológicos y afectivos, así como en actitudes y actividades y el efecto que ejercen sobre otros por su origen e interacción social y salud personal.

3.1 Definición de Personalidad.

Es una palabra derivada del latín, que precisamente era la máscara que portaban los actores de la antigua Roma. Este término sufrió una evolución, relacionándose menos con la máscara y más con el actor.

La personalidad representa la estructura psicológica total del individuo, tal como se revela en su forma de pensar, de expresarse, en sus actitudes e intereses, en sus acciones y en su visión por la vida. (40)

La definición actual de personalidad es: Diferencia individual que constituye a cada persona y la distingue de otra. O bien: Conjunto de cualidades que constituyen a la persona. (41)

En el ámbito psicológico la personalidad se describe a través de rasgos, que son necesarios descomponer en conceptos más restringidos que puedan ser "medidos con precisión". (42)

Para Cattell "la personalidad es aquello que permite una predicción de lo que una persona hará en una situación dada... personalidad en primer lugar lo concerniente a toda la conducta del individuo, tanto es exterior como lo que se encuentra bajo su piel". (43)

40 Readers 1985, p. 216

41 Diccionario 1995, p. 249

42 Readers 1985, p. 216

43 Mariscal 1979 p. 52

3.2 TEORIAS DE LA PERSONALIDAD

3.2.1 Teoría de Freud.

Los psicólogos de la teoría psicodinámica de la personalidad afirman que todo fenómeno psíquico tiene lugar en fuerzas que imperan en el interior del individuo, a impulsos que proporcionan energía para su comportamiento.

Esta teoría fue ideada por Sigmund Freud, los conceptos fundamentales son el "determinismo psíquico" y el "inconsciente".

El primero sostiene que en la mente, como en el mundo físico que lo rodea, nada sucede por casualidad sino que todo está determinado por sucesos anteriores. Así frente a todo comportamiento debemos preguntar ¿qué lo provocó?, ¿porqué sucedió de esa manera?.

En otras ocasiones parece no haber respuesta, esto ocurre cuando soñamos o se nos olvida algo por ejemplo; el psicoanálisis siempre encontrará motivos bien definidos que se hallan en el "inconsciente" y abarcan sentimientos, deseos, pulsiones que no están en el campo de la conciencia y aún siendo desconocidos, intervienen en el comportamiento cotidiano.

En gran parte, se trata de experiencias de la primera infancia que con una carga emocional "se hacen sentir" a lo largo de toda la vida, , es decir la influencia de las primeras experiencias del niño es muy fuerte en el comportamiento del adulto.

Freud considera el desarrollo de la personalidad y de la sexualidad como una sucesión de etapas. De esta manera el comportamiento del adulto es producido por la forma particular en que cada uno vivió y superó esas etapas.

La primera etapa "oral", corresponde al primer año de vida, donde el placer se encuentra en la zona bucal y en las sensaciones de ésta, la succión, tomar con la boca y morder son fuentes de placer, por ejemplo cuando el bebé no queda satisfecho o si la lactación se asocia a inseguridad o ansiedad se da lugar a la fijación de esta etapa.

La segunda etapa "anal" corresponde al segundo y tercer año de vida, el interés del niño se centra en la educación del aseo personal; es decir el niño tiene que aprender a controlar los esfínteres y a usar en forma correcta la bacínica. Los castigos, premios excesivos o un ambiente tenso y ansioso dan lugar a la fijación en esta etapa.

Tercera etapa "fálica", se da en la edad escolar, la atención y la exhibición del niño se refieren al órgano genital en efecto "falo", que es el miembro viril y también las niñas muestran su feminidad recién descubierta.

Aquí es donde aparece lo que Freud llamó "Complejo de Edipo", se trata del período del amor del niño por la madre o por el padre, trata de ocupar el lugar del progenitor del mismo sexo de allí se deriva la identificación de su rol, que constituirá gran parte de la personalidad adulta.

Una mala superación de dicho complejo acarreará problemas del rol masculino o femenino.

La cuarta etapa "genital" se inicia en la adolescencia, el joven transmite a los demás el interés que tenía por su propia persona; surge la inclinación heterosexual y poco a poco el desempeño en las actividades de la vida adulta.

Otra parte muy importante del contenido del inconsciente está constituida por las pulsiones, es decir, hechos innatos y de origen orgánico que activa una carga en el individuo y lo pone en un estado de tensión psíquica. El siguiente esquema se refiere a la secuencia de fenómenos ligados a la pulsión:

<i>Tensión</i>	<i>Actividad</i>	<i>Distensión</i>	<i>Satisfacción</i>
<i>sed</i>	<i>buscar agua</i>	<i>objetivo alcanzado</i>	<i>tomar el agua.</i>

Freud admite dos pulsiones:

a) *El eros; su objetivo es producir unidades cada vez mayores y conservarlas. Se conoce como "pulsión amorosa" o sexual y la energía que en ella actúa se denomina "libido".*

b) *El tanatos; su objetivo es destruir vínculos, por lo tanto es "destruir las cosas". Se conoce como "pulsión de muerte", su energía es la agresividad.*

Ambas pulsiones trabajan una en contra de la otra o, más frecuentemente, se combinan en diversas proporciones dando lugar a toda la gama de fenómenos de la vida.

Freud sostenía que la personalidad se compone de tres entidades: "El ello", es la parte inconsciente que existe desde el nacimiento (fuente de energía), de allí se derivan las otras dos, no tiene ningún contacto directo con el ambiente y actúa conforme al principio del placer, lo que significa que la tensión es poca gracias a la satisfacción directa de las dos pulsiones fundamentales.

El "yo" se halla a nivel consciente y está dado por las formas de comportamiento que se han aprendido en el ello el medio ambiente externo, es un mediador en las pulsiones del ello con la realidad del mundo externo y con las reglas morales del superyo, actúa conforme el principio de realidad o sea encuentra modos más adecuados para poder satisfacer las necesidades.

Por ejemplo, si alguien tiene sed, el ello puede incitar a beber en grandes cantidades lo que sea, el yo hace que se busque la bebida adecuada y

beber la necesaria o sea toma en cuenta las pulsiones internas y exigencias sociales y ambientales.

El "super-yo" se refiere a los aspectos morales de la personalidad, representa los valores e ideales establecidos por la sociedad que se asimilan en el proceso de educación.

En resumen el ello, escribe Freud "es primitivo, ciego, irracional y brutal"; si es el yo, el individuo se comportará en forma muy realista; por último si el super-yo es el que prevalece el individuo se volverá extremadamente controlado y moralista. Estas entidades de fuerzas psicológicas actúan dinámicamente entre sí, con lo cual producen el comportamiento del individuo.

3.2.2 Teoría analítica de Jung.

Este autor considera que el comportamiento es determinado por objetivos que nos proponemos para el futuro, es decir, considera que todos tendemos a desarrollar e integrar todas las partes de la personalidad; por lo que es necesario analizar lo que nos proponemos alcanzar y cual es el programa que intentamos seguir.

El inconsciente lo dividió en "inconsciente personal y en colectivo". El primero abarca experiencias de las que hemos estado conscientes pero luego se han olvidado. La segunda es más poderosa y controvertida ya que constituye el depósito de los recuerdos provenientes del pasado ancestral del hombre, acumulados por la repetición de experiencias en incontables generaciones.

No se habla de herencia sino de una predisposición a revivir experiencias de nuestros antepasados, por ejemplo el miedo a las serpientes que se han generalizado y puede relacionarse con el peligro constante de que eran víctimas nuestros antepasados.

Basta un aporte mínimo de experiencia personal para que vuelva a florar a la consciencia y actúe sobre el comportamiento.

Entre los elementos que constituyen el inconsciente colectivo se hayan los "arquetipos" que son formas universales de ideas poseedoras de un fuerte contenido emocional. Los mitos, sueños, síntomas neuróticos y psicóticos contienen material arquetipo que constituyen la mejor fuente para reconocer estos elementos.

Jung pensaba que la personalidad está compuesta por dos tendencias, la introversión que orienta al individuo hacia el mundo subjetivo e interior, a pensamientos e ideas íntimos. La extroversión, lo orienta a un mundo objetivo y exterior, hacia la vida social y a ideas provenientes de los demás.

Entre los rasgos que se consideran como típicos de la introversión se encuentran: el sentirse ofendido fácilmente, soñar despierto, ruborizarse y retraerse a circunstancias sociales, así como miedo a exponerse, incapacidad para tomar decisiones, miedo a lo que piensen los demás y gran cuidado de los asuntos personales.

Los rasgos considerados como típicos de la extroversión, por el contrario, rara vez sueña despierto, hace amistades con facilidad, ríe frecuentemente, sabe perder, prefiere hablar, buena disposición para hablar, para acatar ordenes y predilección por trabajos que implican contacto social.

En la personalidad se hallan dos tendencias pero suele prevalecer una de ellas, según Jung la mayoría de las personas son primariamente introvertidas o primariamente extrovertidas y por lo tanto no existen los tipos puros de introversión o extroversión.

3.2.3 Teoría individual de Adler.

Esta teoría sostiene que el hombre es ante todo un ser social y que está motivado por sus intereses sociales, además considera que el hombre es un ser consciente siendo esto más importante que el inconsciente.

Adler sostiene que las personas luchan por alcanzar la perfección, pudiendo existir sentimientos de inferioridad provocados por imperfecciones y dichos sentimientos impulsaran a mejorar y ser superiores, que significa según esta teoría, alcanzar la perfección, y todas las motivaciones no son otra cosa que la expresión de este impulso.

Adler escribió... "comienzo a ver con claridad, en todo fenómeno psíquico la aspiración a la superioridad. Esta avanza paralelamente al desarrollo físico y es una necesidad intrínseca de la vida misma: es la base de toda solución de los problemas vitales y se manifiesta en la forma en que afrontamos esos problemas. Todas nuestras funciones siguen esa orientación: luchan por la conquista la seguridad y el crecimiento, bien sea en la dirección correcta ó en una equivocada. El ímpetu de menos a más no tiene fin. El impulso de abajo arriba no se agota nunca".

Los caminos varían de un individuo a otro para llegar a la perfección, por ejemplo, para uno consiste en el conocimiento completo de alguna disciplina científica, para otro el cuidado de la familia o alguna actividad atlética.

Al igual que el desarrollo corporal, el desarrollo anímico está influido por la tendencia a alcanzar la superación de todas las dificultades y obstáculos mediante la adecuada solución de los problemas planteados en el mundo circundante.

Toda solución errónea debida a un desarrollo inadecuado, ya sea corporal ó psíquico se traduce por un fracaso que puede llegar a la eliminación y exterminio del individuo carente de aptitudes.

La superación de tales dificultades, puede conducir frecuentemente cómo sucede en toda evolución, a mayores triunfos y a una resistencia así mayor.(44)

3.2.4. Teoría Conductista Skinner.

Este autor sostiene que la realidad se encuentra en el mundo objetivo y material de las acciones físicas, que el comportamiento es observable desde el exterior, es el único objeto de la investigación psicológica sin que sea necesario buscar las causas en el interior del individuo, de ahí el nombre de conductismo.

Así pues el conductista ortodoxo niega la realidad de las pulsiones, emociones, rasgos de personalidad, actitudes, valores y aún de los procesos intelectuales. Según este enfoque el comportamiento es fruto de un aprendizaje realizado a través de la experiencia y regulado por sus efectos, se hace lo que en el pasado nos acarreó consecuencias agradables; en cambio no nos abocamos a comportamientos que nos han dado resultados negativos.

Por tanto, todo se limita a respuestas visibles y específicas a un estímulo visible y específico. Esto puede observarse en la siguiente fórmula:

E--->R E=Estímulo R=Respuesta.

Se considera que la naturaleza humana es neutra, es decir puede moldearse en cualquier forma aplicando sistemáticamente los principios de aprendizaje, en síntesis, somos lo que hemos aprendido a ser.

Skinner en una revista afirmó que: "el crecimiento psicológico, no es un proceso natural que nace del individuo: son variaciones del ambiente las que conducen a modificar el comportamiento durante todo el ciclo de vida.(45)

44 Readers 1985, pp 223-230

45 Idem pag. 232

3.2.5 TEORIAS FACTORIALISTAS.

La esencia de éstas teorías es un conjunto de variables y factores cuidadosamente especificados que se toman cómo subyacentes y explicativos de la compleja conducta humana. Estas variables se han derivado en gran escala con muchos sujetos y usando una gran cantidad de medidas que permiten una calificación rápida y sencilla..Sus cualidades y aspectos se derivan del análisis factorial.

Spearman en 1904 presenta su teoría de los dos factores de la inteligencia (capacidad humana). Interpretando la correlación entre dos variables como una indicación de la existencia de un factor común y un factor específico en cada variable. Las medidas de las habilidades mentales, en apariencia diferentes, presentan por lo general diferencias entre ellas. Concluyó que "la prevalencia de las correlaciones positivas se debe a la presencia de una habilidad general común a todos los tipos de ejecución y lo denominó factor G (general)".

El procedimiento del análisis factorial empieza con un conjunto de observaciones obtenidas de una muestra dada por medio de medidas a priori de variables básicas. Es un método para analizar éste conjunto de observaciones en base a sus interrelaciones para determinar si las variaciones presentadas se pueden explicar en forma adecuada por un número menor de categorías básicas que aquellas con las que se inició la investigación.

En ésta forma datos obtenidos anteriormente con un gran número de medidas, pueden ser explicados en términos de un número menor de variables de referencia.

Esta técnica brinda un modelo matemático que se puede usar para describir ciertas áreas de la naturaleza. Se interrelaciona una serie de calificaciones de pruebas u otras medidas, para determinar el número de dimensiones en términos de rasgos u otros conceptos generales.

Las interpretaciones se hacen observando qué pruebas caen sobre una dimensión dada e infiriendo lo que éstas tienen en común, que está ausente de otras pruebas que no caen en la misma dimensión.

Las pruebas se relacionan hasta el grado en que miden rasgos comunes, observando y analizando el patrón de interpretaciones, se infiere a la operación de uno ó más rasgos u otras fuentes de variación subyacentes .

El análisis factorial intenta explicar desde el punto de vista estadístico las diferencias en rasgos existentes entre individuos más que la organización mental dentro de cualquier individuo. Para realizar un análisis factorial, debemos partir de las siguientes suposiciones:

1.- Que una batería de variables interrelacionadas tiene factores comunes que corren a través de ellas y que las calificaciones de un individuo se pueden representar en términos de éstos factores de referencia.

2.- Que la relación entre dos variables se puede explicar en función de la naturaleza y extensión de sus cargas factoriales comunes.

Los métodos factoriales más usados son el método diagonal, el centróide, el de grupos múltiples y el de los ejes principales.

Para una matriz de relaciones dada, cada uno de los métodos del análisis factorial localiza en forma arbitraria los ejes de referencia que van a determinar la carga de las variables.

Para mover ó cambiar la localización arbitraria de los ejes de referencia, determinada por el método de extracción, a una posición útil para la interpretación de los factores y para establecer comparaciones con otros estudios, se giran los ejes. El objetivo principal de la rotación es obtener factores que tengan significado.

Los ejes de referencia se pueden localizar en dos formas: una ortogonal (perpendicular) y otra oblicua, dependiendo de cuales sean los que mejor se ajusten a la configuración, algunos investigadores prefieren la solución ortogonal siempre que sea justificable, por su mayor simplicidad y por que postula las variables de referencia cómo independientes.

Existen criterios que ayudan a determinar la localización de los ejes de referencia: el de la estructura simple y el del desarrollo positivo.

Los requisitos esenciales de la estructura simple son: que cada variable tenga una combinación diferente de factores y que la localización de cada plano esté determinada por varios factores-prueba (Cronbach 1960, Szé Kely 1969).

El desarrollo múltiple se realiza cuando los ejes se pueden rotar en forma tal que todas la cargas sean positivas o valgan cero. En la práctica se toleran pequeñas cargas negativas.

Este principio es especialmente útil en el área de las habilidades, cuyas medidas están relacionadas en forma positiva. Al tratar con rasgos temperamentales, ocurren cargas positivas y negativas y por tanto la restricción del desarrollo positivo no se aplica.

Cattell sugiere que se cumplan los siguientes criterios para determinar las rotaciones de los ejes:

- a) Lograr un acuerdo con los descubrimientos clínicos y psicológicos generales.*
- b) Lograr un acuerdo con factores de análisis factorial anteriores.*
- c) Pasar los ejes por el centro de los agrupamientos a clusters.*

d) Estar de acuerdo con el establecimiento sucesivo de factores ortogonales.

e) Producir perfiles de carga (ó de saturación) congruentes con las expectativas psicológicas generales.

f) Producir perfiles proporcionales paralelos.

El análisis factorial ha encontrado aplicaciones tales cómo: el estudio de respuestas condicionadas, el de la inteligencia, la dinámica del aprendizaje en animales, de baterías de pruebas industriales y vocacionales, estudios de personalidad, de discriminación auditiva, de conducta de los votantes en las cortes de justicia y en estudios clínicos.

Los factores son construcciones hipotéticas o variables que se pueden relacionar tanto al estímulo (reactivos de una prueba, situaciones, etc.) cómo a las respuestas (contestaciones a las preguntas de los examinados).

Si se puede reconocer e identificar un factor en una amplia variedad de situaciones y condiciones, se representa una unidad funcional. Existen factores que tienen una existencia temporal o limitada porque representan una influencia temporal ó local. El contenido factorial de una prueba deberá permanecer constante para una población dada cuando se analice con baterías sucesivas que tengan el mismo conjunto de factores.

A medida que la población varía con la edad, entrenamiento, experiencia, disposición, tipo de coeficiente de correlación empleado, tiempo límite y forma de calificación se esperan cambios en las cargas de los factores. Cattell ha señalado seis posibilidades para estudiar la correlación que existe en pruebas, personas y ocasiones, las ha denominado: P, O, Q, R, S y T.

Estas denominaciones se refieren a los diseños experimentales por medio de los cuales se obtuvieron las interrelaciones.

TECNICAS T y R:

Es la correlación de pruebas administradas a una muestra de personas en una única ocasión, indica el grado de covarianza en una sola aplicación.

TECNICA Q:

Indica cómo, dos ó más personas covarian durante una serie de pruebas administradas en una sola ocasión. Los factores derivados de ésta técnica cargan a individuos y cada factor representa a una persona hipotética de un tipo dado.

TECNICAS O y P:

Consisten en relacionar un grupo de pruebas administradas en una serie de ocasiones a una sola persona. El objetivo es ver cómo con el tiempo puede haber una covarianza, los factores que miden lo mismo deben variar a medida que el factor en el individuo varía con el tiempo. Esta aproximación es útil cuando se trata de variables dinámicas, como los rasgos de personalidad que fluctúan con el tiempo.

TECNICAS S y T:

La técnica S consiste en determinar el grado hasta el que dos ó más individuos varían juntos sobre una serie de ocasiones ó ensayos en una tarea. Es útil para determinar grupos homogéneos en relación a un rasgo dado sobre una serie de ocasiones. La técnica T indica cómo covarian dos ó más ocasiones sobre una serie de individuos en una sola prueba (test-retest). (46)

Los partidarios de los rasgos consideran que la tarea del teórico de la personalidad consiste en aislar y describir ciertas propiedades del individuo que están en la base de la conducta manifiesta y la determinan, otorgando al comportamiento individual una dirección coherente e integrada.

Estas propiedades se les llama rasgos que pueden ser generales, influyendo sobre toda o casi toda la conducta individual, o muy específicos en cuyo caso sólo influyen sobre la conducta en ciertos tipos de situaciones.

La teoría factorial de Cattell combina las cualidades de los teorizadores factoriales de mentalidad estricta como Eysenk. Cattell ha definido la personalidad como "Aquello que permite una predicción de lo que hará una persona en una situación dada" (1950). (47).

El análisis factorial es un instrumento notable, que originó un método que reduce a factores la personalidad. Cattell utilizó el vocabulario de la vida corriente, puesto que pensó que el lenguaje humano es rico en calificativos para describir los rasgos del carácter y del temperamento, se apoyó en un estudio de Allport y Odbert (Psycholexicon) donde había 17,953 términos que en lengua inglesa se referían al carácter.

Cattell hizo un discernimiento para evitar redundancias, palabras raras, metáforas y estados mentales pasajeros. Después consideró palabras que designan la misma dimensión psicológica, pero que tienen sentidos opuestos, a estas oposiciones bipolares se añaden algunos términos unipolares, es decir, sin opuestos.

A este conjunto que afectaba a 171 rasgos de carácter suficientemente representativos, lo denominó esfera de la personalidad. Pero todavía resultaban demasiados para comenzar una búsqueda de los factores de la personalidad, así que éste reunió a otros psicólogos reagrupando estos 171 rasgos en 50 grupos o clusters más sintéticos clasificándose como sigue: 200 personas para cada bloque o cluster definidos de antemano, estableciendo relaciones entre los 50 grupos de rasgos.

Después hizo un análisis factorial, que le dio un cierto número de factores de personalidad, para completar su encuesta sometió a otros sujetos a los cuestionarios de personalidad, los resultados de cada pregunta se correlacionaron y fueron tratados por el análisis factorial y finalmente hubo un veredicto: "16 Factores de Personalidad" que son bipolares.

Le dió nombres que se refieren al vocabulario de la psicología, pero creó palabras nuevas para designarlos; ya que un término y su opuesto no bastarían para definir en el lenguaje de la psicología cotidiana los 16 factores. Valiéndose de otras expresiones que están fuertemente saturadas del factor de personalidad en cuestión, por ejemplo el factor A, Ciclotimia <--> Esquizotimia, se manifestó saturado en sumo grado en los rasgos bipolares siguientes: buen carácter <--> criticón, servicial <--> opositor.(48)

3.3 TEORÍA DE LA PERSONALIDAD DE CATTELL.

Cattell describe que la meta de la psicología y de la teoría de la personalidad, es formular leyes que permitan predecir la conducta en muchas condiciones.

Hace hincapié en que existen variables motivacionales que han de ser cuidadosamente escogidas. Acentúa la estructura de la personalidad respecto al pasado biológico y a sus determinantes sociales.

Aboga por un estudio concentrado de la personalidad que debiera hacerse en situaciones vitales y una vez reunidos los hechos, tratarlos estadísticamente y no con una tendencia filosófica.

Para medir la personalidad utiliza dos unidades; la normativa (R) y la ipsativa (P), la primera estudia el grado en que un individuo varía en relación a otros y la segunda es el grado de variación dentro del sujeto en sí, extrajo 16 factores donde los de primer orden predicen mejor un criterio concreto, mientras que los de orden superior contribuyen más a la teoría.

Las secundarias son consideradas como amplias categorías descriptivas, que no tienen la misma capacidad para predecir que los factores primarios, aunque continúan contribuyendo al entendimiento de la personalidad.

Para obtener datos, Cattell utilizó tres métodos:

1.- Obtención de vida (datos V) que manejan la conducta en situaciones de la vida diaria.

2.- Obtención de información por cuestionarios (datos C), formas A-B y C-D.

3.- Pruebas respecto a la estructura de la personalidad que implica pruebas objetivas (datos P), o sea aquellas que miden la conducta del sujeto para deducir su personalidad sin que él se dé cuenta de qué modo su conducta podría afectar a su interpretación.

Respecto a la metodología utilizó cinco enfoques sistemáticos a la estructura de la personalidad:

1.- Método de observación: datos V, datos C, datos P con comparaciones cruzadas.

2.- *Estudios a todo nivel de edad.*

3.- *Estudio de relaciones mediante las técnicas de análisis factorial P y R.*

4.- *Estudio de culturas distintas para obtener estructuras y dinámicas constantes de la personalidad.*

5.- *El enfoque multivariado en el que todos los factores deben figurar juntos al final, tales como los factores de capacidad, temperamento y motivación.*

Cattell divide los rasgos en tres modalidades: temperamento, dinámica y capacidad.

Los rasgos de temperamento se alían con las características constitucionales del cuerpo. Los dinámicos se relacionan con el inicio de actos conductuales. Los de capacidad miden y expresan la eficiencia de la personalidad en una conducta tendiente a resolver problemas cognoscitivos.

Existen rasgos de origen que determinan y explican la conducta humana: los estables, constituyen el material central que deberían estudiar los psicólogos de la personalidad, se dividen en rasgos constitucionales (que son internos y en parte se basan en la herencia) y de molde ambiental (que surgen del ambiente y los forman acontecimientos que ocurren).

También habla de rasgos de superficie, los cuales son un agrupamiento de acontecimientos conductuales observables, son descriptivos y menos estables.

Una de las más importantes contribuciones que dejó Cattell es la lista de los rasgos de origen que las identificó mediante letras. Reconoce la posición primaria de los factores motivacionales de la conducta humana y descubre cinco aspectos que van de alfa a epsilon y son:

<i>Alfa</i>	<i>deseo</i>	<i>ello</i>
<i>Beta</i>	<i>estoy interesado</i>	<i>ego</i>
<i>Gamma</i>	<i>debiera estar interesado</i>	<i>super ego</i>
<i>Delta</i>	<i>procesos fisiológicos</i>	<i>componentes orgánicos</i>
<i>Epsilon</i>	<i>reacción fisiológica</i>	<i>pobreza de memoria, de reminiscencia</i>

Para Cattell existe un método dinámico que se refiere al análisis cuantitativo de metas que motivan la acción en la personalidad, dándose en un ambiente natural, consideró que las actitudes y respuestas de todo tipo se derivan de rasgos de origen dinámico que son:

a) Ergio (unidad de energía) o una disposición psicofísica innata que permite adquirir reactividad a cierta clase de objetos con más facilidad, experimentando una emoción específica que termina en una meta específica de actividad, por ejemplo: sexo, miedo, sueño, curiosidad.

b) Por una parte un sentimiento es un rasgo de origen motivacional que surge de influencias ambientales, por ejemplo: sentimientos religiosos o familiares.

Al medir actitudes pudo demostrar mediante esos recursos objetivos la presencia de factores de orígenes motivacionales y básicos; que poseen características de condiciones de incentivo o de situación del organismo, de la intensidad (que ha de medirse), la actividad dirigida a una meta y los objetos meta.

Los metaergs se dividen además en actitudes, intereses y sentimientos, siendo éstos últimos la clase más estable. El sentimiento más poderoso es el de sí-mismo (self). De modo que éste sentimiento actúa sobre los otros sentimientos y puede fortalecer o inhibir la tendencia a la acción suscitada por otros sentimientos.

Hay dos sí-mismos, el real y el ideal: el primero es la estimación más realista que un individuo puede hacer de sí mismo, el segundo es el individuo actual cómo idealmente le gustaría ser.

El desarrollo de la personalidad depende de la evolución de los ergs, metaergs y la organización del sí-mismo, a través del proceso de aprendizaje. Cattell acepta el refuerzo como principio de aprendizaje, lo considera como algo que ocurre por estadios, cada uno de los cuales implica resultados alternativos a los que llama encrucijados.

Para Cattell la inteligencia es de dos tipos la fluida y la cristalizada, prefiere llamarlas capacidades generales.

La inteligencia cristalizada aparece más en el aprendizaje, siendo requerida en tareas educativas, test de vocabulario y capacidad numérica y en medida de los test de inteligencia tradicionales, ésta depende del grado de ejercitación y del interés del individuo.

Por otra parte la inteligencia fluida es el tipo de capacidad mental necesaria para adaptarse a nuevas situaciones, es un factor hereditario y depende del estado fisiológico general del individuo.

Utilizó principios motivacionales de otros investigadores como información diferencial, memoria selectiva, autismo, proyección, percepción selectiva y atención selectiva.

Para Cattell existe un principio del desarrollo donde interactúa herencia y ambiente, considera que no debería existir la actitud derrotista. La influencia de la herencia no está completamente en el nacimiento sino que puede surgir más tarde, dice que ciertas características de la inteligencia predominan en los patrones de herencia y que los factores como ternura, tensión nerviosa y el autocontrol son inducidos por el ambiente. De ésta manera los efectos del ambiente determinarán el área en que se manifiesta un rasgo, mientras que la herencia gobierna más cantidad.

En conclusión, Cattell dice que el individuo desarrolla su personalidad mediante tres formas de aprendizaje:

1) Un simple condicionamiento clásico.

2) Aprendizaje medio o lo que más tarde llamó aprendizaje meta-senda, recompensa en que se aprende un nuevo camino hacia una meta vieja, pues recompensa más.

3) Aprendizaje integrante que también tiene su sistema de recompensas y ha de lograrse la satisfacción total. Siendo así el organismo aprende a llevar al máximo su total satisfacción inhibiendo algunas satisfacciones en favor de otras. Por lo que el individuo aprende a tener una personalidad mediante un cambio multidimensional en respuesta a la experiencia de una situación multidimensional.

Otro principio es el social sobre el desarrollo de la personalidad; introduciendo el concepto de sentalidad de grupo que significa características que atañen íntegramente a un grupo, que producen en éste una conducta consistente y con ello la posibilidad de predecir la ejecución del mismo, es decir que las presiones socioculturales influyen sobre la conducta del sujeto, ésto lo describió mediante una deliberada inculcación de valores sociales, por situaciones accidentales y por la reacción del sujeto a esos dos factores. (49).

3.4 PERSONALIDAD Y DEPORTE:

El deportista desearía y debería saber qué es lo que sucede y a qué efectos se expone si practica algún deporte.

Para ver la interrelación de la personalidad y el deporte O. Neumann hizo una investigación con deportistas y no deportistas por medio de valoraciones que hacían observadores experimentados, entrenadores y profesores para dar una descripción del comportamiento de los sujetos y concluyó lo siguiente.

1. El deportista supera al no deportista en forma vital, como demuestra su energía, en la satisfacción por el esfuerzo realizado, en la buena disposición para el contacto humano, en su entusiasmo y en su habilidad práctica.

2. El deportista advierte mayor autodominio y superiores ansias de poder, mayor disposición para sacrificarse y entregarse.

3. Es marcada la obligación para entrenarse dura y regularmente, moviliza y refuerza las fuerzas morales y espirituales.

4. Se notan leyes éticas inherentes al deporte, la honradez, caballerosidad, juego limpio, tolerancia y disposición para dar ayuda.

5. El seguimiento de las formas de conducta, costumbres y rasgos de personalidad que se manifiestan en las actividades deportivas, a los campos de actividad extradeportiva, se da manifestándose la personalidad global y dentro de un marco de un proceso pedagógico perfectamente concretado.

En 1964, Steinbach opina que muchos miles de jóvenes que han adoptado la actividad deportiva como parte integrante de su vida y se dedican a ella con frecuencia no es que sean por naturaleza, personas agradables y estimables.

Pero casi todos ellos se han convertido en miembros bien situados y bien vistos por la sociedad y agrega: "No quiero entrar ahora en la cuestión de si ello se debe sobre todo a que únicamente las fuerzas positivas son las que empujan hasta los clubes deportivos o bien si es una consecuencia de la educación deportiva. Para mi es muy fuerte el influjo de la formación deportiva".

En 1975 Ochsner escribió un artículo con el nombre de "transferencia en el campo del comportamiento personal y social" que se refiere a lo siguiente: "paralelamente a la transferencia del aprendizaje dentro del marco de la enseñanza deportiva, también se produce una transferencia del deporte a otros campos de la vida. El profesor de deportes está en condiciones de acuñar modelos de comportamiento y representaciones de valor y de inculcar a los alumnos. Durante la enseñanza deportiva puede prepararse la transferencia de estas tendencias del comportamiento a otros campos de la vida".

Con la enseñanza del deporte se adquieren capacidades motrices, conocimientos, representaciones y unas formas de conducta socialmente deseables que se utilizan para solucionar tareas no relacionadas con el deporte.

Widmer 1975, escribe sobre las cuestiones de transferencia en la enseñanza deportiva bajo los aspectos de individuación y socialización (todo esto en forma empírica). Señala que: "La idea directriz para la educación mediante la actividad deportiva podía consistir en ayudar a la persona joven mediante la actividad deportiva para que consiga la individuación y la socialización".

*Entendiéndose por **individuación** la totalidad de los procesos psíquicos que capacitan al ser humano para lograr un comportamiento en el sentido de una personalidad propia.*

Por la socialización la totalidad de los procesos psíquicos que capacitan a la persona para poder superar sus tareas en los diferentes campos sociales.

La misión de individuación y socialización de la enseñanza deportiva se haya en relación directa con la cuestión de la transferencia con la posibilidad de utilizar una aptitud obtenida en una situación A para superar una B.

Teniendo en cuenta que la actividad deportiva esta dirigida a la creación de unas formas de conducta relativamente especiales y muy limitadas, merecen atención especial: el desarrollo y realización de unos modelos de conducta.

En resumen el deporte especialmente durante el entrenamiento y la competición en donde, el deportista debe enfrentarse con determinadas exigencias del medio a los que sólo podría hacer frente, si existe una concordancia inquebrantable entre las exigencias de la sociedad y su aptitud personal básica.

El entrenamiento conciente con estas exigencias es lo que acuña a su personalidad, que con ayuda de un entrenador con formación pedagógica, hace surgir las aptitudes favorables de la personalidad.

El objetivo único y exclusivo del desarrollo de la personalidad consiste en hacer resaltar las cualidades de la misma, útiles para el rendimiento. Las propiedades motrices y las específicamente deportivas, son modelos de conducta que se orientan al deporte como fenómeno social y colectivo. (50)

3.4.1. Estudios de psicología del deporte con la aplicación del cuestionario 16 FP.

A continuación se presenta una serie de estudios donde se utilizó el 16 FP en deportistas en diferentes países.

Kane (1964) usando el 16 FP examinó a grupos de deportistas profesionales, amateur y jóvenes aficionados, encontró una similitud en los perfiles de personalidad y expuso que existía un grupo de personalidad para los jugadores de fútbol americano (51).

Título: Personality profiles of national class competition olympic weightlifters.

Autor: Jones, I. C.

Ed: Durham-research-review: 7(34), 1975, 976-981 refs.

Año: 1965

Nivel: Avanzado

De: Factor de la edad; atletas; deporte; juegos olímpicos; personalidad; levantadores de peso de los Estados Unidos.

Este estudio fue con la intención de establecer un perfil de personalidad de levantadores de pesos olímpicos, se comparó las personalidades de un grupo de levantadores de peso joven con un grupo mayor, 21 levantadores de peso de división de defensa de calibre nacional y campeones nacionales, 13 miembros de la escuadra menor nacional y 4 escolares campeones nacionales.

Se les aplicó la forma 16 PF de Cattell, los resultados mostraron que los levantadores de peso tienen un marco exitoso alto en general de su capacidad, arranques momentáneos, comprensión e inquietud, mostró un enfoque directo. El grupo de levantadores de peso joven mostraron personalidad similar al perfil de sus superiores.(52)

51 *Mariscal 1979, p. 77*

52 *Abstract*

Hardman (1968) utilizando el cuestionario 16 FP conformó una lista acerca de las características que influyen en un atleta para llegar a ser o llegar a desarrollarse como un competidor o un amateur, para él la raíz de la participación en deportes está asociada con la inteligencia (B), con ansiedad e independencia. La dominancia provee al atleta de un alto estado de motivación competitiva y la fuerza del ego en una tolerancia a la tensión para antes de la competencia. Existen atletas amateur o de club que tienen mejores marcas que los Olímpicos, pero no pueden manejar una personalidad resistente a la preocupación y los mantiene alejados de una performance dependiente de situaciones públicas.

Hendry L. B. (1969) hizo un estudio del autoconcepto en entrenadores de natación seleccionó a 48 y 30 nadadores de calidad internacional menores de 16 años construyendo su perfil ideal de personalidad del entrenador sobre una escala de 10 puntos (a partir del 16 FP Cattell), estos perfiles son comparados con los objetivos de las pruebas de perfiles de entrenadores exitosos y entrenadores autodidactas. Los entrenadores exitosos fueron elegidos por medio de una prueba aplicada previamente por el ramo nacional de entrenadores de modo que se basaron en un criterio de selección. Los resultados indicaron grandes similitudes entre los entrenadores autodidactas y el entrenador ideal. (53)

Título: Multivariate personality profile analysis of athletes and nonathletes.

Autor: Amusa I.O.; Udoh, C.O.

Ed: Snipes journal (Patiala, India) Jul 1984

Año: 1984

Nivel: Avanzado

Este estudio comparó las características de personalidad de 160 atletas y no atletas, se utilizó la prueba de el factor de personalidad 16 FP de Cattell. Los resultados mostraron diferencias importantes entre hombres y mujeres, así como también entre atletas y no atletas. (54)

Titulo: A personality comparison of british and egyptian female physical-education student.

Autor: Abdelkader, m.s.; adams, i.c.

Ed: Journal of human movement studies (edimburgo) 1987.

Año 1987

Nivel: Avanzado

Se describe el perfil de personalidad de estudiantes de educación física egipcias y se comparó este perfil al de las estudiantes de educación física británica, las estudiantes de la universidad de Helwan y las egipcias, respondieron en idioma arabe a la forma 16 PF, (cuestionario de factor de personalidad).

En los resultados se encontraron diferencias contrastantes en el perfil de personalidad de ámbos grupos. Las estudiantes egipcias aparecen como más reservadas, tímidas, dominantes, creativas y sobrias en comparación con su contraparte británica, son menos inteligentes y han rebajado su fortaleza de ego. Ambos grupos son más sospechosos, aprensivos, radicales, dominantes y malvados, comparados con la gente común.

Capilluppi Canuto (1993) en Italia lleva a cabo un perfil de personalidad con el 16 FP sobre el stress comparando a estudiantes de carrera, basquetboll y atletas; la pretensión de ese estudio fué analizar a través de la utilización del 16FP forma C y la lista de eventos estresantes practicados independientemente de Paykel, el perfil de la personalidad y eventos de la forma de vivir de los sujetos que practican en equipo y deporte individual.

La muestra fué de 35 sujetos incluidos en dos grupos 20 atletas implicados en pista y campo además de 15 jugadores de basquetball.

El puntaje de Cattell fué comparado como la lista de eventos naturales de stress, únicamente los más importantes fueron reportados.

Gabler estudió 154 nadadores y no nadadores de alto nivel tras un periodo de 5 años, volvieron a ser investigados 102 de estos sujetos y tanto en

la primera como en la segunda investigación se les sometió entre otros al cuestionario 16 FP. Los sujetos respondieron a 6 de las 16 escalas de este cuestionario, que determinaron unos resultados en estabilidad emocional, dominio, despreocupación, audacia, aprensión y tensión. Estos resultados se desviaban poco de la norma sobre la base de la investigación similar después de 5 años, apenas se había operado cambio alguno en los rasgos de personalidad medidos.

Nivel: Avanzado

De: Nadadores; entrenadores; deportistas; autoconcepto; personalidad; éxito.

Id: deporte; deportes acuáticos; entrenadores; personalidad; autoconcepto; éxitos; derrotas.

Entrenadores seleccionados (n=48) y nadadores de calibre internacional menores de 16 años (n=30) hicieron un perfil de personalidad de entrenadores, en una escala de 10 puntos (con la forma 16 PF de Cattell) éstos perfiles se compararon con las pruebas del perfil de entrenadores objetivos altamente exitosos y con autoevaluaciones de personalidad de entrenadores subjetivos o con menor experiencia.

Los entrenadores altamente calificados fueron seleccionados de un grupo de entrenadores previamente probados por tres entrenadores de natación nacionales, los cuales utilizarón un criterio muy selectivo. Los resultados indicaron que se encontró gran similitud entre los entrenadores subjetivos autoevaluados y los entrenadores ideales altamente exitosos. (55)

En estos estudios se puede observar la aplicación del 16 FP y los beneficios que aportan a la actividad deportiva, en relación a la conducta que se espera de los atletas, así como rasgos de personalidad predominantes en ciertas disciplinas deportivas, con lo cual se demuestra que el cuestionario tiene una gran importancia y utilidad en ésta área respecto al rendimiento físico, emocional y mental que se le puede exigir a determinado deportista.

CAPITULO 4
METODOLOGIA

CAP. 4 METODOLOGIA

4.1 Objetivo

Determinar el perfil de la personalidad del instructor de aerobics con y/o sin experiencia.

4.2 Problema

¿Cuál es el perfil de personalidad de los instructores de aerobics con y/o sin experiencia a partir de la aplicación del 16 FP?

4.3 Hipótesis de trabajo

Si se aplica el instrumento 16 FP, entonces se obtendrá el perfil del instructor de aerobics, con y/o sin experiencia.

Hi: Existen diferencias estadísticamente significativas en relación a las características de personalidad de los instructores de aerobics con o sin experiencia.

Ho: No existen diferencias estadísticamente significativas en relación a las características de personalidad de los instructores de aerobics con experiencia.

4.4 Tipos de Variables

* Variables Independientes: *Experiencia, escolaridad, estado civil, sexo.*

* Variables Dependientes: *Perfil de personalidad. 16 Factores de la Personalidad de Cattell.*

4.5 Definición conceptual de variables:

Variables dependientes.

** Perfil de personalidad.- Definición Conceptual: Contorno aparente de una persona.*

Definición Operacional: Rasgos que predominan en el comportamiento hacia los demás.

** 16 Factores de Personalidad*

FACTOR A: AFECTIVIDAD

*Reservado, discreto, crítico, apartado, inflexible,
frente a*

Expresivo, afectuoso, complaciente, participante.

FACTOR B: INTELIGENCIA

Menos inteligente, pensamiento concreto.

frente a

Más inteligente, pensamiento abstracto, brillante.

FACTOR C: FUERZA DEL YO

Afectado por sentimientos, menor estabilidad emocional, perturbable.

frente a

Emocionalmente estable, maduro, se enfrenta a la realidad.

FACTOR E: DOMINANCIA

Sumiso, indulgente, obediente, dócil, servicial.

frente a

Afirmativo, agresivo, terco, competitivo.

FACTOR F: IMPULSIVIDAD

Sobrio, taciturno, serio.

frente a

Despreocupado, entusiasta.

FACTOR G: CONFORMIDAD AL GRUPO

Activo, desacata las reglas.

frente a

Escrupuloso, persistente, moralista, juicioso.

FACTOR H: ATREVIMIENTO

Recatado, tímido, reprimido.

frente a

Aventurado, desinhibido, gusto por conocer gente.

FACTOR I: SENSIBILIDAD EMOCIONAL

Calculador, confiado en sí mismo, realista.

frente a

Afectuoso, sensitivo, dependiente, sobreprotegido.

FACTOR L: SUSPICACIA

Confiado, acepta condiciones.

frente a

Desconfiado, suspicaz.

FACTOR M: IMAGINACION AUTISTICA

Práctico, tiene preocupaciones reales.

frente a

Imaginativo, bohemio, distraído.

FACTOR N: ASTUCIA

Ingenuo, sin pretensiones, sincero pero socialmente torpe.

frente a

Astuto, cultivado, socialmente consciente.

FACTOR O: TENDENCIA A LA CULPABILIDAD

*Seguro de sí mismo, apacible, seguro, complaciente, sereno.
frente a*

Aprehensivo, autorecriminante, inseguro, preocupado.

FACTOR Q₁: REVELDIA

*Conservador, respetuoso de las ideas establecidas.
frente a*

Experimentador, liberal, pensamiento libre.

FACTOR Q₂: AUTOSUFICIENCIA

*Dependiente del grupo, se "adhiera", es un seguidor ejemplar.
frente a*

Autosuficiente, rico en recursos, prefiere sus propias decisiones.

FACTOR Q₃: AUTOCONTROL O CAPACIDAD PARA CONTENER LA ANSIEDAD

*Incontrolado, flojo, sigue sus propios impulsos, indiferente a las reglas.
frente a*

*Controlado; firme fuerza de voluntad, escrupuloso socialmente,
compulsivo.*

FACTOR Q₄: ANSIEDAD FLOTANTE

*Relajado, tranquilo, no frustrado, sereno.
frente a*

Tenso, frustrado, impulsivo, sobre-excitado.

Nota: La primera definición en cada factor indica puntuaciones bajas en relación a la segunda.

Variables Independientes

** Experiencia.- Definición Conceptual: Caudal de conocimientos específicos de índole práctico que uno adquiere en la práctica, en el ejercicio de una ocupación.*

Definición Operacional: Habilidades y conocimientos obtenidos a través del tiempo y la práctica. Para este caso se consideró como idóneo un mínimo de año y medio de experiencia.

** Escolaridad.- Definición Conceptual: Conjunto de cursos que en un establecimiento docente sigue un estudiante.*

Definición Operacional: Número de años cursados en una institución de educación.

** Estado Civil.- Definición Conceptual: Condición civil.*

Definición Operacional: Situación legal de las personas ante la sociedad.

** Sexo.- Definición Conceptual: Cualquiera de las dos categorías de organismos, hembra o macho que se distinguen por producir, respectivamente, óvulos o espermatozoides.*

Definición Operacional: Es una condición orgánica que distingue a los hombres de las mujeres.

4.6 Sujetos

124 sujetos que sean instructores de aerobics con o sin experiencia.

4.7 Instrumento

El cuestionario contiene 187 preguntas que se pueden responder con tres opciones: si, no o entre las dos. El psicólogo que examina las respuestas del cuestionario se vale de plantillas que le dan la clave factorial de cada pregunta.

Se puede disponer de 5 formas del 16 PF, cada una ofrece las 16 puntuaciones básicas que se indican por un código alfabético.

Las diferencias entre las formas varían con un arreglo a las particulares situaciones de examen para las que han sido diseñadas. La forma A es la versión para adultos y tiene como alternativa equivalente la forma B, ambas consisten en 187 elementos de 10 a 13 en cada escala.

Las formas C y D son similares a las anteriores (A-B) pero diseñadas para una aplicación rápida, además incluye una escala llamada distorsión motivacional (DM). Contiene aproximadamente 7 elementos en cada escala.

La forma E está diseñada para sujetos con una capacidad lectora inferior a los cursos medios de investigación básica.

El 16 PF constituye la forma rápida de medir los factores primarios de la personalidad y ha demostrado comprensibilidad y buena capacidad predictiva en relación con los criterios de la vida diaria en la psicología aplicada.

4.8 Muestreo

Se utilizará un muestreo estratificado proporcional con 62 sujetos para cada grupo.

Se habla de una muestra estratificada porque se utilizó un criterio para la selección de los sujetos, presencia o ausencia de experiencia como

instructores de aerobics, además de que los sujetos no fueron seleccionados al azar debido a que la población no es muy extensa.

4.9 Escenario

Salones de aerobics de las escuelas:

Roma Gym, Olga Aerobics, Más Aerobics y Femara

4.10 Tipo de estudio

Descriptivo - comparativo de campo. Se realizó una descripción de las características de la personalidad del instructor de aerobics, se hizo una comparación de los 16 factores de personalidad del cuestionario de Cattell en esa misma muestra. Es de campo porque se realizaron las aplicaciones del cuestionario en su propio ambiente.

4.11 Diseño

Es de tipo multifactorial; este tipo de diseño permite a los investigadores estudiar un aspecto muy importante del mundo real con las interacciones entre las variables, es un diseño de dos o más variables independientes o una combinación de variables independientes y variables organísmicas; permite estudiar la influencia de varios factores a la vez (Zinser, 1987).

4.12 Materiales

Cuestionario de personalidad de Cattell, consta de un cuadernillo y una hoja de respuesta.

Lápiz y plantillas para calificar.

4.13 Procedimiento

De acuerdo al procedimiento para sacar el número de instructores necesarios para el trabajo (muestra), se procedió a contactar con las diferentes escuelas para instructores de aerobics, con el fin de relacionarse con los sujetos (tengan o no experiencia).

Una vez identificados a los sujetos se hizo la aplicación del cuestionario de personalidad de Cattell, versión A-B, explicando la manera de contestar.

Cuando se tuvieron los cuestionarios terminados se procedió a calificarlos con las plantillas destinadas para éste. Asimismo se realizaron gráficas que permitan la clara observación de los resultados, los cuales se clasificaron de acuerdo a las variables independientes que se manejan; además éste ayudó a determinar el perfil del instructor.

4.14 Análisis Estadístico

Para el presente estudio se utilizó una muestra estratificada proporcional compuesta de un grupo de 124 instructores de aerobics, 62 sin experiencia y 62 con experiencia.

Para el análisis estadístico se utilizó una prueba T de Student para datos independientes por varias razones, primero porque se aplicó el cuestionario de Cattell de 16 factores de la personalidad, utilizando las puntuaciones estandarizadas del perfil, es decir calificaciones T, esto implica que el nivel de medición de dichos puntajes es intervalar, por lo que aplicar una prueba paramétrica es viable y, segundo se trabajó con dos muestras independientes, instructores con experiencia y sin experiencia que NO PROVIENEN DEL MISMO LUGAR por lo que las muestras son independientes.

El nivel de significancia alfa se utiliza con un valor de 0.05 con el propósito de NO cometer cualquiera de los siguientes dos errores:

- *Rechazar una hipótesis cuando es verdadera o*
- *Aceptar una hipótesis cuando es falsa.*

Debido a esto usamos el valor de 0.05, que nos ofrece un 95% de certeza, es decir, que sólo en 5 de cada 100 ocasiones podemos cometer cualquiera de los errores anteriores.

Se dice que no existen diferencias estadísticamente significativas cuando la probabilidad del estadístico (en este caso T) es mayor que 0.05, por ejemplo:

$$0.756 > 0.05$$

$$0.128 > 0.05$$

$$0.07 > 0.05$$

esto significa que es mayor la probabilidad de que los grupos sean IGUALES. Por el contrario si la probabilidad es menor significa que hay más posibilidades de que los grupos sean DIFERENTES, por lo que se dice que sí existen diferencias significativas entre los grupos, ésto se da como en los siguientes ejemplos:

$$0.03 < 0.05$$

$$0.0006 < 0.05$$

$$0.00001 < 0.05$$

CAPITULO 5
RESULTADOS

CAP. 5 RESULTADOS

Así se aplicó una prueba *T* de Student para comparar ambos grupos (Instructores sin experiencia contra instructores con experiencia) por cada factor de personalidad de la prueba de Cattell, obteniéndose lo siguiente:

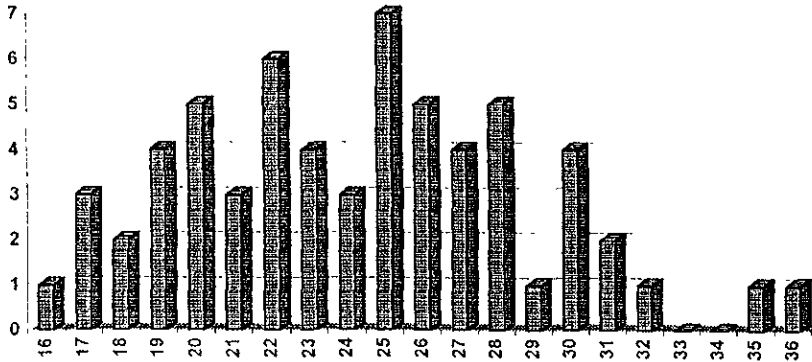
Las edades de los instructores de acuerdo con las siguientes tablas:

Instructores sin experiencia	
Edad	Frecuencia
16	1
17	3
18	2
19	4
20	6
21	3
22	6
23	4
24	3
25	7
26	5
27	4
28	5
29	1
30	4
31	2
32	1
33	0
34	0
35	1
36	1
Σ	62

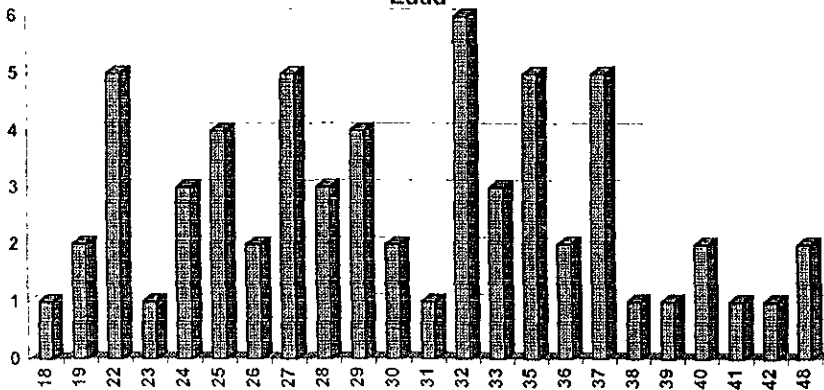
Instructores con experiencia	
Edad	Frecuencia
18	1
19	2
22	6
23	1
24	3
25	4
26	2
27	5
28	3
29	4
30	2
31	1
32	6
33	3
35	6
36	2
37	5
38	1
39	1
40	2
41	1
42	1
48	2
Σ	62

Como podemos observar, en el grupo de instructores sin experiencia la edad de mayor frecuencia (7) es de 25 años, mientras que en el grupo de instructores con experiencia la frecuencia más alta (6) es de 32 años. Esto se representa en las gráficas siguientes:

Instructores sin experiencia
Edad



Instructores con experiencia
Edad

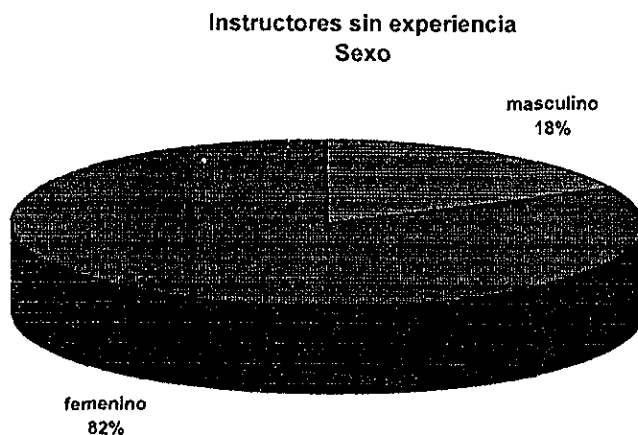


De los 124 sujetos que conforman la muestra, 104 sujetos son mujeres de las cuáles, 51 pertenecen al grupo de instructores sin experiencia y 53 al grupo con experiencia, mientras que los hombres son un total de 20, 11 sin experiencia y 9 con experiencia, como lo indican las tablas siguientes:

Instructores sin experiencia	
Sexo	
masculino	11
femenino	51
$\Sigma=$	62

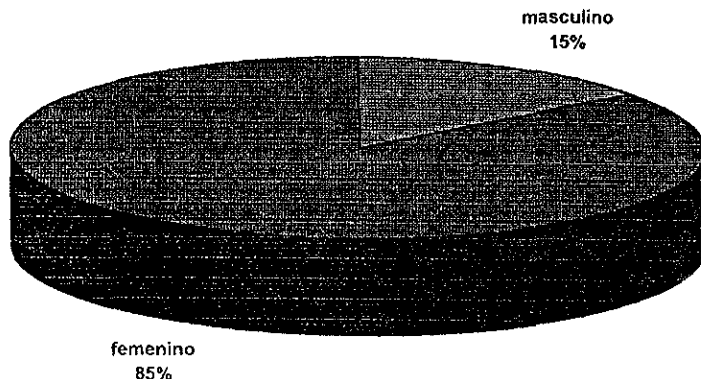
Instructores con experiencia	
Sexo	
masculino	9
femenino	53
$\Sigma=$	62

Los porcentajes los veremos en las gráficas siguientes:



Los porcentajes del grupo con experiencia se muestran en la gráfica siguiente, como podemos observar es en extremo parecida a la gráfica anterior, por lo que es posible mencionar que la profesión de instructor de aerobics es una actividad predominantemente femenina.

Instructores con experiencia Sexo



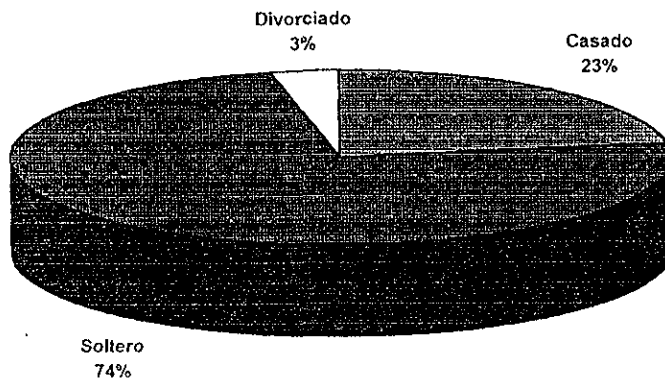
Sin embargo, por lo que se refiere al estado civil, las diferencias son evidentes, en el grupo de instructores sin experiencia predomina la gente soltera con 46 personas, mientras que en el grupo de instructores con experiencia la supremacía es para los instructores casados con 33 sujetos, además de introducirse un estado civil más, la unión libre:

Instructores sin experiencia Estado civil	
Casado	14
Soltero	46
Divorciado	2
$\Sigma=$	62

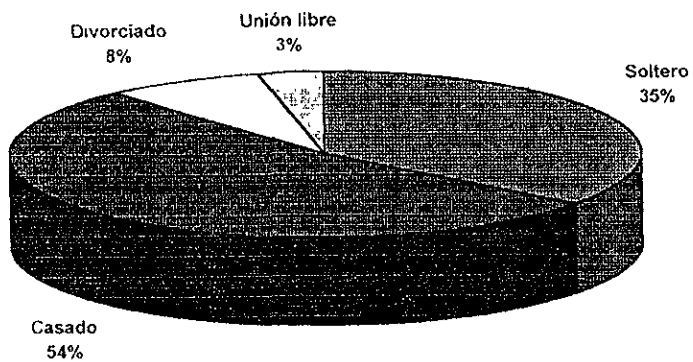
Instructores con experiencia Estado civil	
Casado	33
Soltero	22
Divorciado	5
Unión libre	2
$\Sigma=$	62

Presentamos las gráficas a continuación:

**Instructores sin experiencia
Estado Civil**



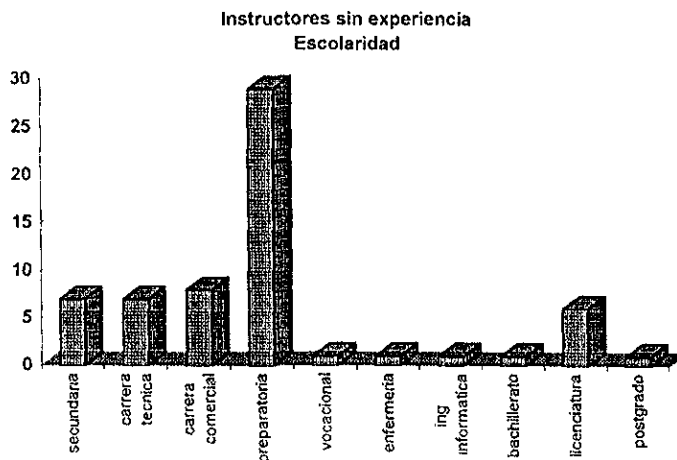
**Instructores con experiencia
Estado civil**

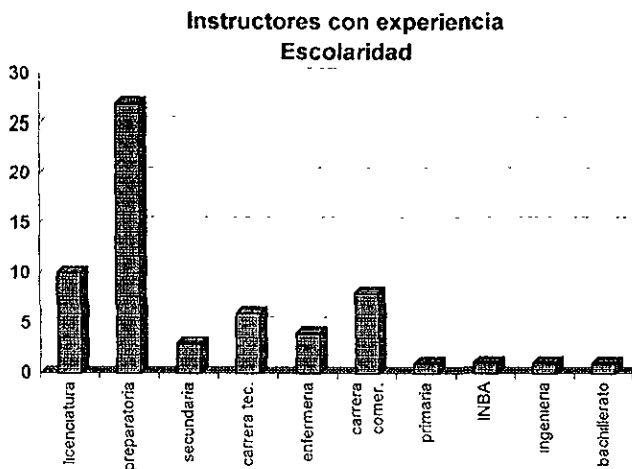


Por último, la escolaridad de los instructores es muy diversa en ambos grupos, se ubican instructores con estudios de secundaria, preparatoria, carreras técnicas, comerciales hasta el posgrado y estudios en el INBA así como otras carreras como se muestra a continuación:

Instructores sin experiencia Escolaridad	
secundaria	7
carrera técnica	7
carrera comercial	8
preparatoria	29
vocacional	1
enfermería	1
ing. informática	1
bachillerato	1
licenciatura	6
posgrado	1
Σ -	62

Instructores con experiencia Escolaridad	
primaria	1
secundaria	3
carrera técnica	6
carrera comercial	8
preparatoria	27
enfermería	4
ingeniería	1
bachillerato	1
INBA	1
licenciatura	10
Σ =	62





La interpretación según los 16 factores de personalidad del cuestionario de Cattell se presenta a continuación, dando una explicación de cada factor por grupo.

En el factor A (Expresividad emocional), se obtuvo un valor de $T=1.28$ con una probabilidad de 0.204, utilizando un $\alpha = 0.05$ (nivel de significancia), α es mayor por lo que no existen diferencias significativas entre ambos grupos, comparando las medias 6.53 para los instructores con experiencia y 6.01 para los instructores sin experiencia, comprobamos el resultado anterior, esto ubica a los instructores de ambos grupos en la zona promedio del perfil de personalidad, en el estén 6, esto significa que ambos grupos son participativos, sociables, gustan de trabajar con gente, buscan reconocimiento, establecen vínculos con la gente, son confiables, pueden recibir una crítica y cumplen con sus obligaciones con calma, sin presiones, expresan sus emociones en el lugar y en el momento adecuados.

En cuanto al factor B (Inteligencia), se obtuvo un valor de $T=1.77$ con una probabilidad de 0.079 que es mayor que $\alpha=0.05$ por lo que no existen diferencias estadísticamente significativas entre los grupos, cuyas medias son 5.82 para los expertos y 5.17 para los inexpertos, sin embargo como la diferencia entre probabilidades no es muy grande sí existen

diferencias pero no significativas en el perfil, el grupo de instructores sin experiencia se ubica en el estén 5, mientras que los instructores con experiencia se ubican en el estén 6, ambos en el área de normalidad, estos grupos tienen una inteligencia promedio, son capaces de resolver problemas, tienen buena capacidad de juicio, pero los instructores con experiencia aprenden un poco más rápido, se adaptan un poco más fácilmente a situaciones diferentes y son un poco más perseverantes, lógico ya que al tener experiencia tienen mayor dominio de su área y mejor control, aunque la diferencia no sea significativa.

Factor C (Fuerza del Yo): en este caso se obtuvo un valor de $T = 0.78$ con una probabilidad de 0.436 que es mayor que $\alpha = 0.05$, por lo que no existen diferencias significativas entre ambos grupos (las medias fueron 4.54 con experiencia y 4.22 sin experiencia) que se ubican en el estén 4 lo que significa que son menos estables emocionalmente, se alteran con facilidad, tienen poca tolerancia a la frustración, son inmaduros, infantiles, evaden responsabilidades y abandonan sus proyectos fácilmente.

En el factor E (Dominancia), el valor de T fue de 0.89 con una probabilidad de 0.374 lo que es mayor que $\alpha = 0.05$, lo que indica que no existen diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos, las medias son de 5.29 para el grupo de inexpertos y 5 para los expertos lo que ubica a ambos en el estén 5, lo cuál muestra que son sencillos, convencionales, dependientes, buscan admiración, son tranquilos pero pueden perder la calma, algunas veces diplomáticos y otras rebeldes.

El factor F (Impulsividad) obtuvo un valor T de 0.36, con una significancia de 0.717 mayor al nivel $\alpha = 0.05$ por lo que decimos que no existen diferencia estadísticamente significativas entre ambos grupos, sus medias fueron de 5.9 los expertos y 6.06 los inexpertos lo que los ubica en el estén 6 a ambos, por lo que son entusiastas, conversadores, expresivos, se manifiestan ante los demás, son reflejo del grupo, son alertas, despiertos.

El factor G (Lealtad grupal) obtuvo un valor de $T = 3$ con una significancia de 0.003 que es mucho menor al nivel $\alpha = 0.05$ por lo que en éste caso sí existen diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos, las medias obtenidas fueron de 4.8 para los expertos y 3.8 para los

inexpertos, lo que los ubica en los estenes 6 y 4 respectivamente por lo que el grupo de instructores sin experiencia es menos apegado a las normas sociales y por ende, son un poco antisociales, intransigentes o también pueden ser personas que siguen las reglas de la mayoría, no tienen iniciativa.

Por otro lado, el grupo de instructores con experiencia trata de hacer siempre lo mejor posible en sus tareas, se preocupan por seguir las normas morales establecidas, entre "lo bueno y lo malo", ocultan un poco más lo que sienten sin ser reprimidos, buscan relacionarse con gente capaz, tienen buena capacidad de pensamiento y concentración, pueden alcanzar sus metas.

El factor H (Aptitud Situacional) obtuvo una $T= 2.51$ con una probabilidad de 0.013 lo que es menor que $\alpha=0.05$, por lo tanto sí existen diferencias estadísticamente significativas entre los grupos, lo que corroboramos con las medias, 6.54 para el grupo con experiencia y 5.58 para el grupo sin experiencia, esto los ubica en los estenes 7 y 6 respectivamente, por lo que ambos grupos son activos, les gusta conocer a la gente, tienen buena presencia y fortaleza social y se interesan por el sexo opuesto, cabe destacar que el grupo con experiencia está un poco más alto lo que indica que estas características están un poco más arraigadas.

En el caso del factor I (Emotividad), se obtuvo una $T= 1.59$, con una probabilidad de 0.113 mayor a $\alpha=0.05$ por lo que podemos afirmar que no existen diferencias estadísticamente significativas entre los grupos, las medias alcanzadas fueron 6.16 para el grupo con experiencia y 7.17 para el grupo sin experiencia, lo que los ubica en los estenes 6 y 7 respectivamente, esto significa que ambos grupos son afectuosos, dependientes sensibles, inquietos, inseguros, amables, exagerados, ansiosos, hipocondríacos y descuidados. Cabe mencionar que los más altos aunque no de modo significativo fueron los inexpertos, tal vez porque los instructores con experiencia tienen un poco más de control.

En el factor L (Credibilidad) el resultado obtenido fue de $T= 1.31$ con una probabilidad de 0.193 mayor al nivel de significancia $\alpha=0.05$, por lo que no existen diferencias estadísticamente significativas entre los grupos, las medias obtenidas fueron de 5.45 para el grupo con experiencia y 4.93 para el grupo sin experiencia, lo que los ubica en los estenes 6 y 5 respectivamente,

por lo que ambos grupos tienen un nivel sano de confianza, pueden aceptar condiciones, aceptan cambios, comprensivos, permisivos, tolerantes, exige que los demás acepten sus errores sin caer en el reproche ni en la irritación.

Para el factor **M** (Actitud cognitiva) el resultado de la prueba estadística fue $T = 1.05$ con una probabilidad de 0.295 mayor a $\alpha = 0.05$, lo que significa que no existen diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos, las medias obtenidas fueron 4.43 para el grupo con experiencia y 4.09 para el grupo sin experiencia, los estenos los ubican en 5 a ambos grupos, esto indica que son prácticos e imaginativos, de buen juicio, confiables, honrados, entusiastas, gustan de aprender cosas nuevas, fantasean proyectos para llevar a la práctica y son constantes.

En cuanto al factor **N** (Sutileza) se obtuvo un valor de $T = 2.31$ con una probabilidad de 0.023 lo que es menor que $\alpha = 0.05$, por lo tanto, sí existen diferencias estadísticamente significativas entre los grupos, las medias obtenidas fueron 5.37 para el grupo con experiencia y 4.45 para el grupo sin experiencia lo anterior los ubica en los estenos 5 y 4 respectivamente, esto nos indica que el grupo de instructores sin experiencia son modestos, no saben como manejar un grupo, como motivarlos, se involucra demasiado con la gente, conformistas, demasiado confiados y buena gente, se manipulan fácilmente.

El grupo de instructores con experiencia es astuto, calculador, disciplinado, perspicaz, tal vez por la experiencia en manejo de grupo.

En factor **O** (Conciencia) obtuvo un valor $T = 1.32$ con una probabilidad de 0.190, que es mayor a $\alpha = 0.05$, por lo que no existen diferencias estadísticamente significativas entre los grupos, las medias obtenidas fueron de 5.27 para los expertos y 5.77 para los inexpertos, lo que los ubica a ambos en el estén 5, esto indica que ambos grupos son joviales, cuidadosos, sociales, a veces confían mucho en sí mismos, tienen sentido de la obligación y pueden ser muy sensibles a la crítica de los demás.

El factor **Q1** (Posición social) obtuvo un resultado de $T = 0.74$ que tiene una probabilidad de 0.462, mucho mayor a $\alpha = 0.05$, por lo que no existen diferencias estadísticamente significativas, las medias obtenidas fueron 3.8

para el grupo con experiencia y 4.08 para el grupo sin experiencia lo que los ubica en el estén 4, entonces ambos grupos son conservadores, tolerantes, respetan las normas establecidas, siguen sus tradiciones.

Para el factor Q2 (Certeza individual) el valor obtenido de $T= 0.36$, con una probabilidad de 0.723 mayor a $\alpha= 0.05$, por lo que no existen diferencias estadísticamente significativas, las medias se ubicaron en 5.40 para el grupo con experiencia y 5.25 para el grupo sin experiencia, que los ubica en el estén 5, ésto significa que ambos grupos son socialmente dependientes del grupo, son parte vital de él y siempre buscan pertenecer a una agrupación, a la que siguen con firmeza y convicción.

En el factor Q3 (Autoestima) el resultado fue $T= 3.18$ cuya probabilidad es 0.002 mucho menor a $\alpha= 0.05$, por lo que sí existen diferencias estadísticamente significativas entre los grupos, las medias obtenidas fueron 5.50 para el grupo de instructores con experiencia y 4.46 para el grupo sin experiencia, esto los ubica en los estenes 5 y 4 respectivamente, lo que indica que el grupo sin experiencia es flojo, incontrolado e indiferente, mientras el grupo de instructores con experiencia es más controlado, con mayor fuerza de voluntad, con escrúpulos sociales y piensa mucho en su autoimagen.

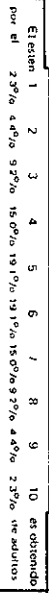
Por último, el factor Q4 (Estado de ansiedad) el resultado obtenido fue $T=0.84$ cuya probabilidad es 0.401 que es mayor que $\alpha= 0.05$, por lo tanto no existen diferencias estadísticamente significativas entre los grupos, las medias obtenidas fueron 6.70 para el grupo con experiencia y 7.08 para el grupo sin experiencia, lo que los ubica en el estén 7, esto nos indica que ambos grupos son muy tensos, con tendencia a la frustración, impulsivos y con tendencia al mal humor. (Ver anexo 1 y 2).

PERFIL DEL CUESTIONARIO 16 FP SS. con experiencia

FACTOR	Puntuación bruta			Puntuación estándar	BAJA PUNTIUACION DESCRIPCION	PUNTIUACION EN ESTENES										ALTA PUNTIUACION DESCRIPCION					
	Forma A	Forma B	Total			Puntaje															
A	12			6	RESERVADO DISCRETO, LÍMÍTICO APARTADO: INFLEXIBLE (Social)																EXPRESIVO, AFECTUOSO, COMPAÑEIRO, PARTICIPATIVO (Social)
B	7			6	MENOS INTELIGENTE PENSAMIENTO CONCRETO (Baja capacidad mental escolar)																MÁS INTELIGENTE PENSAMIENTO ABSTRACTO BRILLANTE (Alta capacidad mental escolar)
C	17			4	AFFECTADO POR SENTIMIENTOS, MENOR ESTABILIDAD EMOCIONAL, PERTURBABLE (Debilidad del yo)																EMOCIONALMENTE ESTABLE, MADURO SE ENFRENTA A LA REALIDAD (Fuerza superior del yo)
E	10			5	SUMISO INDULGENTE OBEDECIENTE DOCIL, SERVICIAL (Sumisión)																Afirmativo, agresivo, terco competitivo (Dominante)
F	14			6	SORRISO, TACTUOSO SERIO (Retramiento)																Despreocupado, entusiasta (Impulsivo)
G	13			6	ACTIVO, DESACATA LAS REGLAS. (Superior débil)																Reservado, resistente, moralista, juicioso (Impone fuerza)
H	18			7	REGATADO, TÍMIDO, REPRIMIDO (Timidez)																Aventurador, desinhibido, gusto por el poder, gente (Auténtico)
I	12			6	CALCULADOR, CONFIADO EN SÍ MISMO, REALISTA (Severidad)																Afectivo, sensitivo, dependiente, sobreprotégido (Sensibilidad emocional)
L	9			6	CONFIADO, ACEPTA CONDICIONES (Confianza)																Desconfiado, suspicaz (Desconfianza)
M	11			5	PRÁCTICO, TIENE PREOCUPACIONES REALES (Ojetividad)																Imaginativo, bohemio, distendido (Sobredada)
N	10			5	INGENUO, SIN PRETENSIONES SINCERAMENTE SOCIAL (Impugnada)																Asituto, cultivado, socialmente consciente (Autual)
O	9			5	SEGURO DE SÍ MISMO, PARCIAL SEGURO, COMPARATIVO (Reservado, sereno)																Aprensivo, autorregulador, inseguro, preocupado. (Preocupación a la culpabilidad)
Q1	8			4	CONSERVADOR, RESPETUOSO DE LAS IDEAS ESTABLECIDAS. (Conservador)																Experimentador, liberal, pensamiento libre (Radicalismo)
Q2	11			5	DEPENDIENTE DEL GRUPO, SE "ADHIERE" Y ES UN SEGUIDOR EJEMPLAR (Dependencia grupal)																Autosuficiente, rico en recursos, prefiere sus propias decisiones, Autodirigido)
Q3	13			5	INCONTROLADO, FLOJO, SIGUE SUS PROPIOS IMPULSOS INDEFINITE A LAS REGLAS (Indiferencia)																Controlado, firme fuerza de voluntad, escrupulososocialmente, controlativo (Control)
Q4	12			7	RELAJADO, TRIANQUILO O FRUSTRADO SERENO (Trianquilidad)																Tenso, frustrado impulsivo sobreexcitado (Tension)

Copyright © 1987, 1973 Instituto de Personality and Social Testing, Chicago, Illinois, S. J. & C. V. P. 1990
 Av. Soconusco 205 Col. Héroles, 06100, México D.F.

0694



Por el 23% de 4.4% de 9.2% de 16.0% de 19.1% de 19.1% de 15.0% de 9.2% de 4.4% de 2.3% de los adultos.

CAPITULO 6
CONCLUSIONES

CAP. 6 CONCLUSIONES

Las conclusiones que se obtuvieron en esta investigación son las siguientes:

De los 124 sujetos la edad promedio en el grupo con experiencia es de 32 años, mientras que en el grupo sin experiencia es de 25 años. Respecto al género, se encontró que la mayoría son mujeres, 104 en total, perteneciendo 51 al grupo sin experiencia y 53 al de experiencia. El estado civil predominante en el grupo sin experiencia es de soltería, dentro del grupo de experiencia la mayoría son casados.

Hablando de escolaridad tanto en un grupo como en el otro el nivel fue de preparatoria.

El siguiente cuadro muestra de manera esquemática los resultados que se encontraron en los diferentes factores que mide la prueba.

<u>FACTORES SIN</u>			<u>FACTORES CON</u>
DIFERENCIAS ESTADISTICAS			DIFERENCIAS ESTADISTICAS
A	F	O	G
B	I	Q1	H
C	L	Q2	N
E	M	Q4	Q3

A continuación se reportan las conclusiones por cada factor:

Factores sin diferencias entre ambos grupos.

FACTOR A Expresividad emocional:

Los instructores de aerobics son participativos, sociables, les gusta trabajar con gente, por lo tanto establecen vínculos, son confiables, pueden recibir críticas, cumplen con sus obligaciones, se expresan emocionalmente en el lugar y momento adecuado aunque su motivación es el reconocimiento.

FACTOR B Inteligencia:

Tienen una inteligencia promedio por lo que son capaces de resolver problemas, poseen buena capacidad de juicio, aprenden rápido y se adaptan a situaciones diferentes con facilidad, los que tienen experiencia son más perseverantes y adaptables quizá por tener mejor dominio en su área y un mejor control.

FACTOR C Fuerza del Yo:

Emocionalmente son poco estables, se alteran con facilidad y tienen poca tolerancia a la frustración, podrían verse como inmaduros, infantiles e irresponsables, ya que abandonan sus proyectos fácilmente, se puede decir que cuando hay alguna situación frustrante el instructor pierde el control de sí mismo mostrando un yo débil, usando posiblemente algún mecanismo de defensa como la agresión o una actitud sadomasoquista hacia los alumnos.

FACTOR E Dominancia:

Los instructores suelen ser humildes, sencillos, convencionales, dependientes, buscan admiración y de no encontrarla pierden la calma, lo que confirma la poca tolerancia a la frustración. Además son diplomáticos y rebeldes.

FACTOR F Impulsividad:

Se muestran como personas entusiastas, conservadores, expresivos, alertas y despiertos de lo cual se puede concluir que esto es necesario en el perfil del instructor de aerobics para que sea transmitido a los alumnos como factor motivante.

FACTOR I Emotividad:

Ambos grupos son afectuosos, dependientes y sensibles, también muestran inquietudes e inseguridad aunque amables, suelen ser exagerados, ansiosos, hipcondriacos y descuidados. Los que se detecta en este factor es

la sensibilidad, dependencia y ansiedad que son elementos importantes para explicar sus estallidos momentáneos en situaciones que no pueden controlar.

FACTOR L Credibilidad:

Son personas confiadas, pueden aceptar condiciones, se puede decir que son comprensivos, en ocasiones hasta permisivos y tolerantes, aunque exigen que los demás acepten sus errores sin que exista irritación o se les reproche.

FACTOR M Actitud cognitiva:

Son prácticos e imaginativos, de buen juicio, confiables, honrados, entusiastas, les gusta aprender cosas nuevas, fantasean proyectos y son constantes.

Determinándose que tanto el entusiasmo como la imaginación pueden propiciar una creatividad ilimitada, siendo está básica para que el instructor pueda proyectarse a un nivel nacional e internacional en ésta actividad.

FACTOR O Consciencia:

En este factor se encontró que son joviales, cuidadosos, sociables, tienen sentido de obligación, aunque a veces confían mucho en sí mismos y suelen ser sensibles a la crítica de los demás, se corrobora la sensibilidad y la poca tolerancia a la frustración, así como la no aceptación de correcciones.

FACTOR Q1 Posición social.

Son conservadores, tolerantes, respetan las normas establecidas y siguen sus tradiciones, en este factor se determina una actitud promedio en situaciones sociales.

FACTOR Q2 Certeza individual:

Son socialmente dependientes al grupo, ya que forman parte importante del mismo, buscan siempre pertenecer a una agrupación a la cual siguen con firmeza y convicción, aquí aparece una vez más el elemento de la dependencia, por lo que se cuestiona ¿hasta qué punto puede influir en el rendimiento del instructor?

FACTOR Q4 Ansiedad:

Son personas tensas, con tendencia a la frustración, impulsivos y de mal humor. Nuevamente se presentan los sentimientos de poca tolerancia a la frustración, impulsividad y que son propensos a la tensión.

Factores con diferencias entre ambos grupos.

FACTOR G Lealtad grupal:

Los instructores sin experiencia son menos apegados a las normas sociales y a las del grupo, se podrían ver intransigentes y cayendo en ocasiones en el seguimiento de reglas que impone la mayoría, generalmente no tienen iniciativa.

En contraste los instructores con experiencia procuran realizar su mejor desempeño en las tareas, siguen las normas sociales, procuran controlarse sin llegar a la represión, buscan la relación con gente capaz, tienen buena capacidad de pensamiento y concentración, son personas que alcanzan sus metas.

FACTOR H Aptitud situacional.

Se detectó que los instructores son activos, les gusta conocer gente, tienen fortaleza social, se interesan por el sexo opuesto, es importante señalar que el grupo con experiencia tiene un porcentaje más alto, lo cual indica que éstas características más arraigadas.

FACTOR N Sutileza:

Se pudo observar que existen diferencias significativas, ya que se muestra que los instructores con experiencia son astutos, calculadores, perspicaces, disciplinados y tienen capacidad para manejar grupos. Por lo contrario, los que no poseen experiencia son modestos, no tienen capacidad de manejo, de motivación hacia el grupo, con frecuencia se involucran demasiado con la gente, tienden a ser conformistas, confiados y se dejan manipular fácilmente.

FACTOR Q3 Autoestima:

Los instructores con experiencia se muestran controlados, con mayor fuerza de voluntad, con escrúpulos sociales y toman mucho en cuenta su autoimagen. Por su parte, los que carecen de experiencia son flojos, incontrolados e indiferentes.

De acuerdo a la información obtenida en esta tesis se puede decir que los instructores de aerobics son en su mayoría mujeres; las inexpertas con un promedio de edad de 25 años y solteras, mientras que las expertas tienen una edad promedio de 32 años y casadas. En general tienen un nivel académico de preparatoria.

Se puede mencionar que el perfil del instructor de aerobics habla de una persona sociable, con inteligencia promedio, expresivo, imaginativo, entusiasta, motivador, sensible, afectuoso con capacidad de juicio, sencillo, confiable, honrado, con sentido de obligación, aunque su mayor motivación es el reconocimiento; causa que pudiera originar un comportamiento con actitudes negativas hacia el grupo, por lo que éste no debe ser una necesidad básica sino formar parte de la actividad deportiva. para evitar caer en el estancamiento, conformismo, mediocridad, agresividad y apatía.

Tienen un yo débil y sensible que se comprueba con sus estallidos momentáneos ante situaciones de frustración no respondiendo de manera adecuada.

También se muestran dependientes al grupo, rasgos que explican el no tener la capacidad para enfrentarse a situaciones nuevas que requieren más responsabilidad, esfuerzo y mayor compromiso que son necesarios para poder manejarse profesionalmente en ésta actividad.

Las diferencias entre grupos son en cuanto responsabilidad, manejo de grupo, sociabilidad, iniciativa, capacidad para relacionarse con los grupos y motivarlos, su capacidad de juicio, disciplina, fuerza de voluntad y autoimágen.

A los instructores con experiencia les gusta conocer gente, tienen buena presencia y fortaleza social, son más astutos y calculadores, más disciplinados, tienen mejor control de grupo y se muestran más controlados, presentan un mayor interés por su autoimágen; por el contrario los instructores sin experiencia son más apegados a las normas sociales aunque son menos sociales e intransigentes y no presentan iniciativa, son activos y suelen ser modestos, con poco control para manejar y motivar al grupo, en ocasiones se involucran demasiado con los alumnos, a veces caen en el conformismo y suelen manipularse con facilidad.

Para al autora de ésta tesis es importante realizar más investigaciones en ésta actividad para determinar factores que influyan en la autoestima y motivación de los instructores, con el propósito de elaborar programas que satisfagan éstas necesidades y dar la pauta para mejorar el rendimiento de los mismos, tanto a nivel nacional como internacional.

También es relevante ver el impacto que el instructor tiene en los alumnos, con la finalidad de que ésta actividad se encamine a las necesidades y objetivos de los alumnos, considerando que la figura del instructor es necesaria y determinante para un mejor desempeño en la ejecución de movimientos y actitudes positivas en éstos.

Se sugiere que éstos factores se estudien en el curso básico de capacitación para instructores de aeróbics, a fin de concientizarlos de la importancia de su roll respecto a la motivación y manejo de grupo. De igual manera es trascendente ejercitar su capacidad de juicio para tomar decisiones en situaciones inesperadas.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Abdelkader, M.S. Adams, I. C. (1987), Serial Article: Journal of human movement studies. A personality comparison of British and Egyptian female physical education students. (Edinburgh) 13 (4) 189-195 refs. 18. Abstract No. SirIs Id 21415 91-478, 914, 988675, 98.
2. Amusa L. O. Udoh, C.O. (1984) Serial Article: Snipes Journal (Patiala-India) 7(3) 12-18 refs 20 Multivariate personality profile analysis of athletes and nonathletes. 20 (314) 1-3 refs 4 Abstract No. 18529
3. Bakker, F.C., 1993 Psicología del deporte. Conceptos y aplicación, Madrid, Ed. Morata, pp. 231.
4. Barbero J. L. 1993 Materiales de sociología del deporte. Madrid, Ed. Piqueta, pp. 106
5. Bermejo, G., 1986 La psicología y la actividad deportiva. México, UNAM. Tesis de Licenciatura, pp. 99
6. Cajigal, J. M., s/a Cultura intelectual, cultura física. Buenos Aires, Ed. Capelus.
7. Capiluppi, V; Canuto, A. (1993) (Personality profile and life events) Profile di personalita e "Life events" (Roma) 9 (1) 122-21 ref. 4 Abstract No. 9407.
8. Compendio AFAA 1995, Fitness Teórico y Práctico (versión castellana) USA, Reebook
9. Compendio Femara 1993, Apoyo didáctico del curso básico para instructores. México.
10. Cooper, H. K., 1994. Un programa de ejercicios que dan salud a su cuerpo. México, Ed. Diana, pp. 255
11. Cueli J., 1983 Teoría de la personalidad. México, Ed. Trillas, pp. 383
12. Da Silva A. R., 1975 Psicología el deporte y la preparación del deportista. Buenos Aires. Ed. Capelus. pp. 126
13. Diccionario Educativo visual 1995
14. Gauquelin, M., 1974 Conocer a los otros. Madrid, Ed. Mensajero. pp. 245
15. Gardner, L., 1982. Teorías de la personalidad. México, Ed. Limusa. pp. 472
16. Harris, D. V., 1992. Psicología del deporte integración mente. Barcelona, Ed. Hispano Europea pp. 237.
17. Hoffman, 1976. Gimnasia educativa. México Ed. Olimpo, pp. 108

18. Jones, L. C., 1975 *Durham Research-review; Personality profiles of national class competition Olympic weightlifters. United States 7 (34) 976-981 Abstract No. 09861-j0147*
19. Lawther, L. D., 1978. *Psicología del deporte y del deportista*, Buenos Aires, Ed. Paidós, pp. 216
20. Ledford, S. B. 1993. *Interpretación de las teorías de la personalidad*, México, Ed. Trillas pp. 513
21. Marie, J. s/a *Deporte, cultura y represión*. Barcelona Ed, Gustavo Gili, versión castellana por Alberto Zfpunberg pp 165
22. Mariscal, R., 1979. *La agresividad dentro de los deportes*. México, Universidad Iberoamericana. Tesis de Licenciatura. pp 119
23. N. Seis Dedos, 1985. *16 FP Monografía técnica*. Publicaciones de Psicología Aplicada, Ed. Tea
24. Raymond Cattell, 1980 *Cuestionario de 16 Factores de personalidad*. Parte 1. Manual e instructivo México, Ed. Manual Moderno pp. 61
25. Reader's digest, 1987 *Vida y psicología*. México, pp. 576
26. Reader's digest, 1990 *La mejor forma de estar en forma*. México, pp. 344.
27. Rieder 1990, *Aprendizaje deportivo*. México, Ed. Roca pp. 185
28. Riera, J. 1985 *Introducción a la psicología del deporte*. España, Ed. Martínez-Roca, pp. 126
29. Rome, S. 1990 *Aerobics la gimnasia divertida*. México, Ed. Planeta, pp. 139
30. Rosas, C. 1989 *Aerobics sin impacto*. México, Ed. Selector pp. 192
31. Sánchez, O. 1981 (Tesis) *Aspectos psicodinámicos de la conducta del deportista*. México, UNAM, pp.163
32. Salas, A. M. 1994 (Tesis) *Características Temperamentales en deportistas y no deportistas*. México, UNAM, pp.132
33. Teran, S. 1983 (Tesis) *Psicología del deporte*. ENEP Zaragoza.
34. Thomas, A. 1982 *Psicología del deporte* Barcelona, Ed. Herder, pp. 415
35. Velez, O. 1992 (Tesis) *Propuesta: El acondicionamiento aeróbico de salón (aerobics) como materia optativa del plan de estudios de la licenciatura en educación física*. México, ESEF
36. Wolff, W. 1967 *Introducción a la psicología*. México, Ed. Fondo de Cultura Económica, pp. 369