

19^{29.}



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

CAMPUS IZTACALA

ALGUNAS APORTACIONES DE LA PSICOLOGIA A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE LICENCIADO EN PSICOLOGIA

P R E S E N T A N :

ARACELI ARGUMOSA ZARATE
FLOR CERVANTES HURTADO

ASESORES: LIC. MARCO VINICIO VELASCO DEL VALLE
LIC. ANGEL ENRIQUE ROJAS SERVIN
MTRA. SANDRA ANGELICA ANGUIANO SERRANO

LOS REYES IZTACALA,

1998

TESIS CON FALLA DE ORIGEN

1998

258910



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.

En todas las cosas, el buen éxito
depende de la preparación, sin ésta
es casi seguro que se llegue al fracaso.

CONFUCIO

En la vida hay límites, la lucha contra
los límites produce creatividad.

R. MAY

El esfuerzo quedó atrás y la meta la he logrado.

En mí sólo quedan los recuerdos de ese esfuerzo
con sus sacrificios, sus desvelos.

Sin embargo, nuevas metas se presentan en
mi vida y deseo contar con el amor y el apoyo
que mis padres, mis hermanos y mi esposo me
han brindado y con mi hija por ser un gran motivo
para seguir superándome.

Dedico esta tesis a todos aquellos quienes
incondicionalmente me han impulsado para
lograr mis objetivos.

ARACELI

A MIS PADRES:

Por todo el apoyo moral y afectivo que me han dado a lo largo de toda mi vida, llegando así a concluir un objetivo más gracias a ellos.

A MI FAMILIA:

Por la confianza que tuvieron en mí y así me dieron su apoyo incondicional el cual me impulsó para lograr esta meta.

A MI AMIGA:

Araceli, gracias por todo lo que compartiste conmigo y la confianza que depositaste en mí, creo que juntas podemos lograr lo que nos propongamos.

FLOR

AGRADECEMOS A:

Lic. Marco Vinicio Velasco del Valle

Lic. Abraham Coronado Vazquez

**A todas aquellas personas que nos
han apoyado directa e indirectamente
en nuestra formación tanto personal
como profesional.**

INDICE

RESUMEN	1
INTRODUCCIÓN	2
CAPITULO 1 HISTORIA DEL DEPORTE RESUMEN	7
1.1. ANTECEDENTES HISTÓRICOS A.C.	8
1.2. ANTECEDENTES HISTÓRICOS D.C.	13
1.2.1. RESTAURACIÓN DE LOS JUEGOS OLÍMPICOS	13
1.3. CONCEPTUALIZACIÓN DEL DEPORTE DESPUÉS DE LA SEGUNDA GUERRA MUNDIAL	16
1.4. CONCEPTUALIZACIÓN DEL DEPORTE EN LA ÉPOCA ACTUAL	17
CAPITULO 2 HISTORIA DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE RESUMEN	20
2.1. DEFINICIÓN DE LA PSICOLOGÍA GENERAL	21
2.2. ANTECEDENTES INMEDIATOS DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE (1921-1960)	22

2.3. RECONOCIMIENTO INTERNACIONAL DE LA PSICOLOGÍA COMO CIENCIA DEL DEPORTE (1965-1979)	23
2.4. LAS INVESTIGACIONES PSICOLÓGICAS APLICADAS EN EL DEPORTE Y DEFINICIONES ESPECÍFICAS DE CADA CORRIENTE TEÓRICA	27
2.5. LA PERSPECTIVA ACTUAL DE LA PSICOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE Y SUS DEFINICIONES	30
CAPITULO 3 MODELOS Y TÉCNICAS DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE	
RESUMEN	35
3.1. MODELOS O CORRIENTES TEÓRICAS	37
3.2. TÉCNICAS PSICOLÓGICAS	41
3.2.1. MODIFICACIÓN DE CONDUCTA	42
3.2.2. RELAJACIÓN	50
3.2.3. CONCENTRACIÓN	62
3.2.4. VISUALIZACIÓN IDEOMOTORA	67
CAPITULO 4 PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA CICLISTAS PROFESIONALES	
RESUMEN	73

4.1. EL CICLISMO	74
4.1.1. ESPECIALIDADES CICLISTAS	75
4.1.2. TÉCNICA DEL VELOCISTA	76
4.1.3. TÁCTICAS DE LA CARRERA DE VELOCIDAD	77
4.1.4. EL CICLISMO EN CARRETERA	77
4.1.5. FASES DEL CICLISMO EN RUTA	80
4.2. PROGRAMA INTEGRAL PARA CICLISTAS PROFESIONALES	82
4.2.1. ACTIVIDADES DEL CICLISTA ANTES, DURANTE Y DEPUÉS DE LA COMPETENCIA	82
4.2.2. FASES DE ENTRENAMIENTO FÍSICO Y PSICOLÓGICO ANTES DE LA COMPETENCIA	96
4.2.3. FASES DE ENTRENAMIENTO FÍSICO Y PSICOLÓGICO DURANTE LA COMPETENCIA	103
CONCLUSIONES	116
ANEXOS	123
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	143

RESUMEN

Se plantea al deporte como una de las actividades del ser humano que ha tenido diferentes facetas. Primeramente, el deporte era considerado como una práctica mística hasta llegar a apreciarlo como una actividad formativa, recreativa, técnica, profesional, política, comercial y como arte-espectáculo. Por lo que se han estructurado diversas actividades deportivas en diferentes niveles: amateur y profesional (alto nivel) en el que el individuo busca alcanzar la excelencia deportiva. Este ha sido motivo para que los profesionales de diversas disciplinas científicas se interesen en mejorar las condiciones para la práctica y para incrementar el rendimiento deportivo. La Psicología del deporte como disciplina científica aplicada al mismo tiene como labor proponer alternativas para mejorar la función tanto del entrenador como del deportista, con la ayuda del trabajo multi e interdisciplinario. En este caso, se conceptualiza a la psicología bajo una perspectiva Cognitivo-Conductual en donde el ser humano es considerado como un ser biopsicosocial. Se expone una serie de técnicas y procedimientos para la adquisición de algunas habilidades básicas particularmente en el Ciclismo profesional y se discute la importancia de la Psicología en este ámbito.

INTRODUCCION

En un principio, el deporte se practicaba como un culto a los dioses y era realizado por la gente de un nivel social reconocido. Los esclavos, los extranjeros y las mujeres no podían intervenir en esta actividad como participantes ni como espectadores.

Los interesados debían de contar con un estado de salud y condición física buena, además de seguir reglas establecidas por la organización atlética de ese momento y de no cumplirlas, eran sancionados con castigos fuertes hasta llegar a perder la vida.

Los practicantes eran privilegiados, ya que se les premiaba con un sustento económico suficiente para vivir cómodamente pues lo que pretendían lograr era formar deportistas integrales para la participación en el pentatlón (realización o unión de varios deportes), para ello tenían que comprometerse fielmente a los Juegos llegando al grado de realizar un juramento de vida.

Con el tiempo, debido al crecimiento de los interesados en estos Juegos y a que la actividad en el pentatlón era muy dura, los Juegos se fueron separando y formando a su vez especialistas en cada uno de ellos.

Primeramente esta actividad se realizaba por cuestiones filosóficas (agradar a los dioses) buscando el prototipo de la belleza interna y física; posteriormente,

se pierde esta función de actividad recreativa y formativa, puesto que los intereses se dirigen hacia la negociación y corrupción de los atletas.

Esto contribuyó a que la actividad deportiva perdiera la fuerza que tenía, por lo que se interrumpió por un tiempo considerable; fue hasta el siglo XIX que el barón Pierre de Coubertine consideró necesaria esta actividad para el bienestar social, en la que podía participar toda la gente interesada en ella, sin importar condición social, cultural, física y de sexo, ya que el deporte se concibe como un derecho ciudadano.

Después, esta actividad se manifiesta en cuatro sentidos: en el tiempo libre, en las escuelas como práctica educativa, en el arte-espectáculo y como disciplina, por lo que se requiere de un lugar apropiado para su práctica. Con el transcurso del tiempo y de los acontecimientos sociales se buscan disciplinas científicas que aporten elementos y herramientas para la formación del deportista; intentando con esto hacer un trabajo multi e interdisciplinario en el cual interviene la Psicología denominada Psicología Deportiva.

Esta área se enfocaba al estudio de lo físico y médico, puesto que las primeras investigaciones se realizaban en países europeos, por lo que los deportistas creían que lo importante era únicamente el aspecto físico y biológico y no el psicológico, por ello, el concepto de lo psicológico se basaba en su interpretación (por ejemplo: "no estamos locos"), más que en la función real de la Psicología.

En México, las áreas en donde se desempeñaba la Psicología eran la social, la educativa y la clínica, principalmente; pero no en la deportiva. Es hasta el año de 1970 que se establece como disciplina científica.

Esto se logra por el interés y el esfuerzo de estudiosos en este campo. Para finales de los 70's y principios de los 80's se le dio un enfoque médico a la Psicología Deportiva. De este modo, surgen diferentes perspectivas que especifican los elementos de su estudio, en la que cada una de ellas busca en su individualidad las características propias de su enfoque y se llega a la conclusión de que la más cercana a esto es la Psicología Educativa.

Todo esto da lugar al establecimiento de Modelos o Corrientes Teóricas Psicológicas aplicadas al deporte.

En nuestro caso, nos inclinamos por el Modelo Cognitivo-Conductual ya que cuenta con los elementos científicos que intervienen en el desarrollo del proceso enseñanza-aprendizaje del individuo; además en éste se desarrollan algunas técnicas como son: la Modificación de Conducta, Relajación, Concentración y Visualización Ideomotora.

Por último, en los deportes de Alto Rendimiento es en donde se le da mayor importancia a la Psicología del Deporte, ya que los resultados que se han obtenido con ella han sido favorables tanto en el aspecto personal como deportivo del individuo.

El presente trabajo se realizó con la finalidad de reunir las características Teóricas del Deporte y la Psicología en conjunto.

Pretendemos que el lector al revisar este trabajo cuente con una base teórica fundamental para la realización de futuras investigaciones en esta disciplina, es decir, en la Psicología Deportiva.

Se ha intentado retomar los elementos más relevantes de esta ciencia para su estudio, sin descartar la posibilidad de que existan otras que repercuten directamente en la misma.

La tesis se ha escrito pensando en su aprovechamiento por practicantes tanto del área deportiva como de la psicología, aún más para los profesionales inmiscuidos en la investigación de la Psicología del Deporte. Tomando en cuenta que esta área aún está en su estructuración como disciplina científica. Esperamos que este tipo de investigaciones contribuyan en gran medida a su credibilidad como ciencia aplicada a la práctica.

Es necesario aclarar que la realización de este trabajo es en forma teórica, ya que el interés principal es destacar la Intervención Psicológica en el desarrollo personal y rendimiento deportivo del individuo, de ahí que surge la interrogante de conocer: "Si la Psicología incide en el desarrollo del talento deportivo, entonces se podrán desarrollar habilidades físicas, psicológicas y personales, para mejorar el rendimiento y la ejecución deportiva".

El contenido se ha estructurado en dos partes principalmente. En la primera, se establecen los fundamentos teóricos del deporte y de la Psicología del Deporte, en la segunda, nos ocupamos primeramente de las Técnicas y Modelos Psicológicos que se aplican en el deporte y finalmente de la estructuración de un programa para atletas de alto rendimiento en un deporte en particular "el ciclismo".

CAPITULO 1 HISTORIA DEL DEPORTE

RESUMEN

En un principio la enseñanza del deporte era únicamente para la gente que pertenecía a un nivel social alto llamados los "cultos", éstos estaban para servirle exclusivamente a los dioses por lo que se les preparaba físicamente y se cuidaba su salud y todo su entorno social. Ellos tenían que comprometerse a participar en los juegos y salir triunfadores, de no ser así eran castigados llegando algunas veces a morir.

Con el tiempo el deporte fue tomando un carácter más recreativo que formativo, además de que la influencia de la sociedad fue llevando a la actividad hacia la negociación, la corrupción y el espectáculo.

Por otro lado viendo el interés que la gente tenía por las actividades deportivas y las limitantes para participar en ellas, el Barón Pierre de Coubertin manifiesta que el deporte es un medio transformador de la sociedad, declarándolo como un derecho ciudadano y logrando la asignación de lugares apropiados para la realización del mismo.

1.1 ANTECEDENTES HISTÓRICOS A.C.

Desde las civilizaciones antiguas se han venido estructurando una serie de actividades para el desarrollo e integración social del ser humano, tanto en la cultura y la ciencia como en el deporte o la actividad deportiva (Guzmán,1988).

El deporte constituye un fenómeno muy ligado a la historia de la humanidad, su práctica ha sido muy diversa y muy condicionada debido a las circunstancias históricas, políticas y sociales. Se ha utilizado como: juego, práctica de salud, actividad social, elemento de formación y de disciplina (Soria y Cañellas, 1991).

Esto se puede verificar en el establecimiento de los Juegos de Olimpia que se celebraban en la Ciudad de Olimpia cada cuatro años, como un acto en honor al dios Zeus. Se considera que comenzaron en el año 776 a.C. Se piensa que se originaron de la costumbre de realizar competencias atléticas en honor de los dioses o en memoria de los héroes más distinguidos (Guzmán, 1988).

En torno a los monumentos religiosos, altares y templos dedicados a los dioses se encontraban los edificios destinados a los Juegos, como el estadio, el hipódromo, el gimnasio, la palestra, el bouleuterion o el leonidaion. Las hostilidades entre las ciudades en guerra se suspendían durante un mes. El estado de la Elide era declarado territorio "neutral": ningún hombre armado o ejército beligerante podía atravesar sus fronteras (Salvat, 1976).

Los hombres que podían participar en estas actividades provenían de buena cuna, eran jóvenes cultos y tenían la fuerza física y el espíritu filosófico, además de la idea de unir la belleza corporal con la del intelecto. Los esclavos y extranjeros no podían competir, pero sí asistir como espectadores. Se excluían a todos aquellos que habían cometido un crimen, un sacrilegio o violado la tregua. Para ser admitidos los atletas estaban obligados a presentarse en la Elide por lo menos un mes antes de los Juegos, con el fin de entrenarse, someterse a una dieta especial y aprender los reglamentos de las pruebas. Tras superar éstas regresaban a Olimpia para prestar juramento en el bouleuterion. Competían en torneos tanto deportivos como de oratoria, música y otras artes (Salvat, 1976).

En el año 742 a.C. se estableció la costumbre de premiar a los vencedores, quienes recibían una corona hecha con ramas de los olivos sagrados del templo; cuando regresaban a sus ciudades de origen eran recibidos como héroes. Debido a las magníficas actuaciones de los deportistas en los Juegos de Olimpia el Estado se hacía cargo del mantenimiento de los mismos a tal grado que ya no era necesario que trabajaran.

Durante el año 724 a.C. se llevaban a cabo carreras atléticas (prueba del doble estadio o diaulo) las que consistían en correr ida y vuelta a lo largo del estadio. El número de participantes iba incrementando conforme se realizaban los Juegos de Olimpia. En el año 720 a.C. a raíz de que un atleta se había despojado de su túnica corta para poder correr con mayor libertad de movimiento, los jueces dictaminaron que todos los participantes competirían

completamente desnudos. Se introdujo la carrera larga o dólico, que consistía en realizar veinticuatro veces el recorrido del estadio. Las exigencias de las competencias eran cada vez mayores al tratar de demostrar su superioridad de tal forma que para el año 708 a.C. se estableció la prueba del pentatlón, que constaba de cinco disciplinas distintas: lucha, carrera, salto, lanzamiento del disco y lanzamiento de la jabalina (Salvat, 1976 y Guzmán, 1988).

En el año 696 a.C. los Juegos eran una manifestación importante y algunas ciudades prometían grandes recompensas a sus súbditos con el propósito de estimularlos a ganar el ramo de olivo como símbolo de su victoria. Las casas y terrenos de labor eran ofrecidos como regalos a los ganadores. Más tarde, en el año 688 a.C. tuvieron lugar las carreras de cuadrigas, que permitían, de manera indirecta, la participación de las mujeres, ya que algunas eran dueñas de los carros y caballerías.

En las primeras épocas, ninguna mujer, excepto la sacerdotisa de Deméter diosa de la fecundidad, era admitida en dicho recinto. Posteriormente, quizá ya en la decadencia de los Juegos, se permitió la presencia de las solteras, para que la contemplación de los cuerpos desnudos de los hombres en competencia y su vigor atlético las indujeran a contraer matrimonio.

Posteriormente, en el año 648 a.C. se admitieron las carreras de caballos montados. En 32 olimpiadas el programa olímpico se enriqueció con un total de 8 disciplinas distintas.

Entre los años 632 y 616 a.C se incluyeron pruebas para los jóvenes (Efebos) en las modalidades de estadio, lucha, pugilato y pentatlón.

La celebración de las pruebas duraba toda una semana. La primera jornada olímpica se destinaba a las ceremonias religiosas de la inauguración, juramento de los participantes, sacrificios de los animales en el altar de Zeus y otros. En la segunda jornada se iniciaban propiamente los Juegos. El tercer día se disputaban las cinco disciplinas del pentatlón. En la cuarta ocasión tenían lugar los deportes de combate: lucha, pugilato y pancrasio. El quinto día los jóvenes competían en la carrera simple, el pugilato y la lucha. El sexto día era el de las pruebas hípcas y el séptimo se clausuraban los Juegos tras nuevas ceremonias religiosas (Salvat, 1976).

Cuando Roma ejerce el poder militar por la decadencia de Grecia, el pueblo romano hereda el gusto por las actividades atléticas, por sus tradiciones, brillo y grandeza. Entonces los Juegos Olímpicos pierden mucho de su pureza, idealismo y belleza. Ellos se interesaban por el derecho más no por la filosofía ni el arte. El deporte ya no representaba una formación educativa sino una formación militar con una finalidad recreativa.

Surgieron los luchadores y pancrasistas que cobraban por sus combates los que significaban sacrificios humanos.

En la Época Medieval el deporte era una actividad para la formación de los guerreros, considerándolo como un beneficio social pues a pesar de que se

continúan las actividades con rudeza y con orientación guerrera se establecen reglas que evitan la pérdida de los practicantes. Surgieron armas corteses, sin filo ni punta; en los torneos se multiplicaron las reglas tendientes a evitar desenlaces trágicos (Ribeiro, 1991).

En el año 335 a.C. Alejandro Magno arrasó Tebas, y doce años después él mismo se presentó en Olimpia con sus cuadrigas (tiro y carro de cuatro caballos). En el año 146 a.C. Grecia quedó sometida al dominio de Roma y la decadencia se aceleró rápidamente. En el año 80 a.C. el emperador romano Sula ordenó que los Juegos se trasladaran a Roma, y por vez primera éstos no se celebraron en Olimpia. Durante el año 4 a.C., el emperador Tiberio mandó reanudar la carrera de caballos, que habían sido suprimidas del programa.

Los Juegos se hallaban en completa decadencia: los luchadores apostaban fuertes cantidades de dinero, bienes y no siempre a su favor, lo que facilitaba los trucos y la corrupción. A pesar de ese deterioro, el número de espectadores que afluyó a Olimpia era más grande que nunca, si bien compuesto en buena parte por personas de otras latitudes y civilizaciones.

1.2. ANTECEDENTES HISTÓRICOS D.C.

En el año 393 d.C., el emperador de Bizancio Teodosio I, convertido al catolicismo, quiso hacerse perdonar del Obispo Ambrosio de Millán por sus crímenes. Este le pidió la supresión de los Juegos Olímpicos, que lo entendía como un rito pagano, y el emperador accedió a ello. Dos años después, Olimpia fue arrasada por los godos de Alarico y en el año 426 d.C. Teodosio II ordenó quemar los templos sagrados. En el año 522 y en el 551 d.C., dos terremotos completaron la obra de destrucción.

Una colonia de cristianos se instaló en el Altis durante los siglos V-VI; posteriormente, las inundaciones del río Alfes y Cladeus así como los deslizamientos de tierra sepultaron hasta 8 metros bajo el nivel del suelo la colocación del santuario.

1.2.1. RESTAURACIÓN DE LOS JUEGOS OLÍMPICOS

El descubrimiento de las ruinas de Olimpia en el siglo XIX dio pie a la restauración de los Juegos Olímpicos (Salvat, 1976).

El barón Pierre de Coubertine quién estudió educación física, alienta la idea de revivir nuevamente los Juegos Olímpicos de la Edad Moderna.

Coubertine consideró que el deporte era capaz de despertar el entusiasmo y la noble competencia tanto de la gente joven como de quienes ya no lo eran. El deporte puede proporcionar salud, fortaleza a sus cuerpos, así como nobles ideales a sus almas. Además, se dio cuenta de que en la segunda mitad del siglo XIX tanto la ciencia como la tecnología habían acabado con las barreras del tiempo y el espacio; que los buques de vapor, los trenes y el telégrafo habían convertido a las naciones en miembros de una sociedad mundial, en la cual podría florecer el deporte internacional. Pensó que si el deporte se extendía, llegaría a convertirse en factor poderoso de transformación de la sociedad, que ayudaría a nivelar las desigualdades sociales, a contrarrestar el militarismo agresivo de la época, a fomentar la amistad y el mutuo entendimiento entre los pueblos del mundo.

Pierre de Coubertine quería que todo hombre tuviera las mismas oportunidades para tomar parte en las competencias deportivas. Consideraba que si ésto llegaba a pasar, gran parte de los atletas más destacados serían hombres de diferentes procedencias sociales, y las "castas" sociales, que él rechazaba, desaparecerían.

En 1888 funda el Comité para la Propagación de los Ejercicios Físicos en la Educación. En el año de 1894 se llevó a cabo un Congreso Internacional, en el que se reunieron 79 representantes de 14 países y de 49 sociedades, en el cual se aprobó por unanimidad: "Deberán efectuarse competencias deportivas cada cuatro años, siguiendo las líneas de los Juegos Olímpicos Griegos y se invitará

a todas las naciones a que participen, sin distinción de país, persona, color, religión o ideas políticas" (Salvat, 1976).

Los primeros Juegos Olímpicos de la época moderna se celebraron en el año de 1891 en Atenas (Guzmán, 1988).

En dicha época y concretamente en las sociedades occidentales, el concepto más generalizado y más tradicional del deporte ha ido asociado durante muchos años a las nociones de competencia, esfuerzo y rendimiento físico. Esta idea ha llevado también a la exigencia de unas condiciones mínimas (físicas, psicológicas, etcétera) a sus practicantes (Soria y Cañellas, 1991).

Al repasar someramente la evolución histórica, se denota que, a pesar de haber un mensaje de paz y de interés por la promoción del deporte como actividad educativa y saludable en el nuevo concepto de Olimpismo del Barón de Coubertine el deporte moderno crece como la actividad competitiva por excelencia.

1.3. CONCEPTUALIZACIÓN DEL DEPORTE DESPUÉS DE LA SEGUNDA GUERRA MUNDIAL

Con el transcurso del tiempo y de los acontecimientos históricos y sociales, el deporte se empieza a contemplar como una actividad formativa (aunque en un sentido más rígido y de disciplina que de conocimiento corporal o de formación integral), también se introduce en las escuelas como una actividad más, inscrita al proceso educativo, pero dentro de los esquemas tradicionales de la época.

Ya después de la Segunda Guerra Mundial, se van introduciendo nuevas tendencias dirigidas hacia el aumento de la calidad de vida. Se inicia la etapa del Bienestar Social, en la que los poderes públicos adquieren una mayor conciencia y un mayor protagonismo a la hora de crear y ofrecer servicios que mejoren las condiciones de vida. Se generaliza el concepto de la práctica deportiva como un derecho ciudadano, y para garantizarlo, los Estados lo hacen constar en sus respectivas Constituciones (en España ésto no sucedió hasta la Constitución de 1978). Con este compromiso constitucional la administración adquiere la responsabilidad de planificar actuaciones políticas para promover y fomentar la práctica deportiva entre los ciudadanos.

1.4. CONCEPTUALIZACIÓN DEL DEPORTE EN LA ÉPOCA ACTUAL

Al modificarse los estilos de vida van apareciendo, sobre todo en las concentraciones urbanas, nuevas modas y, por tanto, nuevas prácticas cotidianas, acordes con las nuevas circunstancias sociales y económicas. El deporte no queda exento de estos cambios y sufre también un fuerte impulso en todos los órdenes (Soria y Cañellas, 1991):

- Como espectáculo, se convierte en uno de los mayores aglutinadores de masas.

- Llega a ser un importante sector económico que mueve todo un mercado de consumo (vestuario, servicios, etcétera).

- Adquiere un papel primordial como depositario de los intereses nacionales y políticos de los países, ya que puede dar lugar al aumento del prestigio internacional.

- Las modas estéticas actuales toman como modelo la tipología del modelado y deportivo (musculoso, fuerte, etcétera).

Todos estos aspectos pueden resultar positivos o negativos según su grado de exageración, hacen que en el deporte vayan coincidiendo gran cantidad de intereses, individuales y colectivos, y que las ofertas deban de plantearse

desde varias ópticas y con distintos objetivos, para que puedan dar lugar a la diversidad de motivaciones que se van produciendo.

El área deportiva alcanza distintos niveles que son según los intereses de los practicantes y/o por los promotores que la presentan. Estos están agrupados en tres bloques: la oferta de tiempo libre, la práctica escolar y el de arte-espectáculo (Soria y Cañellas, 1991).

En la actualidad, y a pesar de los distintos grados de desarrollo, el deporte en las grandes ciudades plantea unos problemas comunes, que afectan directamente al tipo de práctica de los ciudadanos y al papel que han de jugar el movimiento deportivo y la administración, respectivamente. Estos problemas giran en torno a replanteamientos sobre:

- Las estructuras del movimiento deportivo asociativo (en muchos casos desfasamiento y obsoletas).
- Las limitaciones urbanísticas de las ciudades: la falta de suelo edificable para la construcción de equipamientos públicos hace pensar en la búsqueda de alternativas (aprovechamiento de otros espacios, etcétera).
- La búsqueda del equilibrio entre el apoyo al deporte de alto nivel y al "deporte para todos" (ello implica, mayor diversificación y cualificación de la oferta de tiempo libre).

- La adaptación de la oferta deportiva a los cambios de la dinámica ciudadana (cada vez más constantes y variados).

El deporte ha tomado dos cambios paralelos, por un lado, el deporte de alto nivel con sus avances técnicos, sus repercusiones políticas y económicas, etcétera; y por otro lado, el de la actividad físico deportiva (en un término más amplio) de tiempo libre / hábito de salud, de creciente interés en el aspecto más de tipo social, competente al campo del bienestar (Soria y Cañellas, 1991).

Consideramos que es de suma importancia conocer cuál ha sido el proceso de intervención de los psicólogos en esta área, ya que de éste se han derivado sus funciones y limitaciones dentro de la misma.

Por lo que a continuación se hará una descripción de la Historia de la Psicología del Deporte en los diferentes países donde se ha desarrollado.

CAPITULO 2 HISTORIA DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

RESUMEN

La psicología es una disciplina que estudia al organismo en su entorno social por lo que se han desarrollado diferentes corrientes teóricas las cuales toman elementos diversos para su estudio, así como también se ha dividido en áreas. La Psicología del Deporte es un área que tiene poco tiempo en comparación a las otras en su estudio; en un principio se desarrolla con un enfoque introspectivo, además de darle mayor interés a lo médico que a lo psicológico; con el tiempo más gente se vió involucrada en esta área creandose así diferentes asociaciones, congresos y lugares donde se realizaran investigaciones acerca de la Psicología Deportiva bajo diferentes perspectivas, buscando como objetivo final la especificación de las tareas del psicólogo en ésta área.

2.1. DEFINICIÓN DE LA PSICOLOGÍA GENERAL

Se puede aceptar que la Psicología es la ciencia que estudia el comportamiento y las interacciones de los organismos en el medio, pero hay que tomar en cuenta que cada corriente la define dependiendo de sus concepciones filosóficas y epistemológicas. Riera (1985), menciona cuatro de ellas: mentalista, reduccionista, cognoscitiva y conductista, las cuales se desarrollarán en otro capítulo.

La Psicología puede ayudar a la Psicología del Deporte al menos en dos aspectos:

1) A superar su aislamiento actual impidiendo que se convierta en una tecnología independiente, centrada exclusivamente en solucionar problemas comportamentales que aparezcan en la esfera deportiva. Es necesario que la Psicología del Deporte se una con la Psicología que, como ciencia básica, fomente su interés por las cuestiones teóricas y metodológicas.

2) A incorporar nuevas estrategias, técnicas y programas de intervención que hayan demostrado su eficacia en otras áreas psicológicas (Riera, 1985).

2.2. ANTECEDENTES INMEDIATOS DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE (1921-1960)

La Psicología del Deporte en un principio carecía de estudios que analizaran su nacimiento y desarrollo; pero actualmente parece haber mayor interés por comprender sus orígenes (Riera, 1985).

Las primeras investigaciones sobre la Psicología del deporte se inician después de la Revolución Rusa. Se forman centros para el estudio de las capacidades de los deportistas. Las investigaciones se dirigen hacia el análisis de la actividad motora y el aprendizaje motor, la atención e imaginación y el desarrollo del carácter (Barón y Pérez, 1994).

En Alemania en el año de 1921, Shulte publica la Introducción a la Psicología del Ejercicio Físico, en 1926 Griffith publica Psicología del Entrenamiento y dos años después, Psicología del Atletismo. Hasta 1930 éste sienta las bases del laboratorio de Psicología Aplicada al Deporte.

La Psicología del Deporte sigue su curso de manera no muy regular, por lo que desde 1930 hasta la década de los 60's, Bruce Ogilvie y Thomas Tutko (cit. en Williams, 1991) provocaron un gran interés por la misma, a partir de la publicación de su libro Problems Athletes and How to Handle Them (1966). Desarrollaron el inventario de Motivación Atlética, test de lápiz y papel que pretendía dar una medida de las motivaciones de los atletas.

2.3. RECONOCIMIENTO INTERNACIONAL DE LA PSICOLOGÍA COMO CIENCIA DEL DEPORTE (1965-1979)

En la primera parte de esta década, la Psicología del Deporte comenzó a organizarse a nivel internacional con la formación de la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte (ISSP) en Roma. El Dr. Ferruccio Antonelli fue elegido como primer presidente. La ISSP publica el *International Journal of Sport Psychology* y organiza congresos a nivel mundial.

La segunda reunión internacional de la ISSP, fue organizada por la Sociedad Norteamericana para la Psicología del Deporte y la Actividad Física (NASPSPA) en 1968. El Dr. Arthur Slatter-Hammel fue el primer presidente de la NASPSPA. En 1969 fue fundada la Sociedad Canadiense de Aprendizaje Psicomotriz y Psicología del Deporte (CSPLSP), por Robert Willberg (Williams, 1991).

En 1980 Singer (citado en Riera, 1985) consideró que estos estudios fueron mínimos en el mundo occidental. En Roma, aún con los estudios que se realizaron, hasta 1970 la Psicología no era conocida como disciplina científica. En 1970, a pesar de que los trabajos mostraban una gran dispersión conceptual y metodológica indicaban el nacimiento de una nueva disciplina, lo que dio lugar a la creación de la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte, la cual estaba encargada de promover un Congreso Internacional cada cuatro años.

Durante esta década, se consolidó esta especialidad en varios países fundándose asociaciones nacionales e internacionales. Se inicia la publicación de boletines y revistas, se incrementan los encuentros entre psicólogos interesados en la actividad física y el deporte.

El objetivo principal de los psicólogos del deporte de este tiempo, era hacer avanzar el conocimiento básico mediante el estudio experimental. Sin embargo, no existía una coincidencia clara acerca de cuál debería ser este conocimiento básico. Por lo tanto, los temas de investigación eran muy diversos y se dirigían hacia colectivos muy específicos.

Muchos psicólogos del deporte creían que los mecanismos internos (los rasgos) son los que regulan la conducta pero, pronto se dieron cuenta de los efectos que sobre la conducta ejercen variables ambientales. El paradigma interaccionista que consideraba como variables: al sujeto, al ambiente y a la interacción posible entre ambos, comenzó a tomar auge y a ganar más credibilidad, como acceso viable a la comprensión del comportamiento del deportista.

A finales de los 70's y principios de los 80's la Psicología del Deporte empieza a tener un enfoque más cognitivo, a prestar atención a los pensamientos y representaciones mentales de los deportistas, a la forma en que los atletas se mentalizan y a cómo ésta mentalización influye en su rendimiento.

El crecimiento del interés y conocimiento básico de la Psicología Aplicada al Deporte se refleja en la creación de la Asociación para el Progreso de la Psicología del Deporte (AAASP,1985). Su propósito es dar a conocer los servicios existentes en organizaciones tales como la ISSP, NASPSPA y la Asociación Americana de Psicología (APA), para ofrecer un marco de referencia dirigida específicamente a aspectos aplicados de la Psicología del Deporte, como la promoción de la investigación y el estudio de aspectos profesionales, como los criterios éticos, cualidades para convertirse en psicólogos del deporte y certificación oficial.

Con base en lo anterior podemos darnos cuenta de que el desarrollo de la Psicología del Deporte ha tenido gran importancia en los países europeos. En México, sin embargo, no ha sido de igual manera.

En el año de 1978 se llevó a cabo el Primer Simposium Internacional de la Psicología del Deporte en la ciudad de Monterrey, N.L., el cual fue organizado por la Facultad de Psicología y la Organización deportiva de la Universidad Autónoma de Nuevo León.

Otro acontecimiento importante fue el Primer Coloquio sobre la Psicología del Deporte realizado en la Ciudad de México en el año de 1983, en el que se admite a la Psicología como parte de la actividad deportiva. Durante el periodo de 1983-1988 se exponen técnicas en la Facultad de la UNAM para elaborar programas que se pueden introducir al deporte.

También se reconocen las investigaciones dirigidas por la Dra. Rocio Hernández y por la CONADE en eventos nacionales e internacionales.

Además se han realizado investigaciones a nivel licenciatura en la Facultad de Psicología de la UNAM, en la ENEP Iztacala y en la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Nuevo León (Barón y Pérez, 1994).

2.4. LAS INVESTIGACIONES PSICOLÓGICAS APLICADAS EN EL DEPORTE Y DEFINICIONES ESPECÍFICAS DE CADA CORRIENTE TEÓRICA

Los primeros psicólogos que trabajaron en el deporte estaban vinculados en el área de Medicina del Deporte. Esta actividad era casi inexistente tanto a nivel académico como profesional, pues se tenía un total desconocimiento del papel que podía desempeñar el psicólogo dentro del área deportiva, ésto por la falta de fundamentos teóricos y metodológicos que sustentaban la labor.

A consecuencia de ésto, surgen varios investigadores que se interesaban en el área, por lo que desarrollaron una serie de definiciones tratando de plasmar la tarea primordial del psicólogo en la misma, cada uno de ellos reflejó en su definición la existencia de una metodología y de una corriente teórica:

En un principio, Antonelli y Salvini, 1978 (cit. en Riera, 1985) reflejan en su definición un eclecticismo, confundiendo a la Psicología del Deporte con el propio deporte, atribuyendo que la aportación de diferentes disciplinas con base en su propia preparación definiría a la Psicología del Deporte.

La Psicología Dualista define a la Psicología del Deporte bajo el supuesto teórico de la dicotomía mente-cuerpo.

Cagigal (1974), mencionó que en el año de 1972 se llevó a cabo una reunión de diferentes psicólogos, en la cual se acordó que la Psicología del

Deporte debía estudiar a la persona que realiza una actividad lúdico-competitiva, así como a la sociedad que había creado el valor del deporte organizado.

Por otro lado, Lawther (1978), definió a la Psicología del Deporte como una disciplina que intenta aplicar los hechos y principios psicológicos al aprendizaje, a la ejecución, al desempeño y a la conducta humana relacionada con todo el campo de los deportes. Todo el campo de los métodos de enseñanza del deporte es un intento de aplicar la psicología educacional al aprendizaje de las técnicas deportivas.

Más adelante, Thomas, 1980 (cit. en Riera, 1985) en su planteamiento mencionó:

"La Psicología del deporte investiga, como disciplina científica, las causas y los efectos de los procesos psíquicos que tienen lugar en el ser humano antes, durante y después de una actividad deportiva" (pág. 31).

García (1991) definió a la Psicología del Deporte como la psicología de la personalidad en las condiciones de la actividad deportiva, ésta posee métodos de investigación reales que le permiten abordar su objeto de trabajo empleando un enfoque metodológico específico que le facilita conocer los principios psicológicos de la actividad deportiva y con ellos predecir los fenómenos que en este campo tienen lugar.

La Psicología del Deporte, dada la complejidad de su objeto de estudio es: una rama integradora de los conocimientos de las ciencias psicológicas. En ellas se sintetizan los logros y resultados de la Psicología General y otras como la Psicología Social, Clínica, Educacional y Laboral.

Eusebio (1990), mencionó que la Psicología del Deporte, estudia la conducta humana en el medio deportivo y lo que éste conlleva; es decir, relaciones que establece entre los deportistas, entrenadores, directivos, árbitros, espectadores, etcétera.

El ritmo de crecimiento de la Psicología del Deporte, dependerá en gran parte de que los propios psicólogos sean capaces de convencer a los demás miembros de la comunidad deportiva, mediante hechos fehacientes, de la necesidad de su presencia. Para ello es necesario seguir estos pasos:

- 1) Enunciar el objeto de estudio de la Psicología del Deporte.
- 2) Delimitar las fronteras entre la Psicología, la Biología y la Sociología del deporte.
- 3) Identificar las áreas de interés psicológico en el ámbito deportivo.
- 4) Clarificar el papel profesional del psicólogo en relación a los otros miembros que participan en el deporte.

5) Desarrollar la metodología y el instrumento adecuado al estudio de las interacciones deportivas.

6) Encontrar técnicas que contribuyan a solucionar los problemas comportamentales específicos del deporte.

7) Formar psicólogos del deporte y enseñar los principios psicológicos a entrenadores, deportistas, directivos, árbitros y jueces.

2.5. LA PERSPECTIVA ACTUAL DE LA PSICOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE Y SUS DEFINICIONES

Actualmente, la Psicología Aplicada al Deporte utiliza programas de entrenamiento psicológico para estudiar, entre otras cosas, los modos de manejar el estrés competitivo, controlar la concentración, elevar la moral e incrementar las habilidades de comunicación y la armonía de equipo. El objetivo del entrenamiento psicológico es aprender a crear un ambiente psicológico ideal permanente, que incremente aquellas habilidades físicas y psicológicas que permitan a los deportistas dar lo mejor de sí mismos.

Es por eso que la Psicología del Deporte se encarga tanto de los factores psicológicos que determinan el ejercicio y la práctica deportiva como de los efectos psicológicos que surgen de tal participación. Los psicólogos del

deporte estudian la motivación, personalidad, agresión, violencia, liderazgo, dinámica de grupo, ejercicio y bienestar psicológico, pensamientos y sentimientos de los deportistas así como otros aspectos de la práctica deportiva y la actividad física. Presentemente imparten clases de psicología del deporte, dirigen investigaciones, trabajan con entrenadores y deportistas con el fin de ayudarles a mejorar el rendimiento y potenciar la práctica deportiva.

Al igual que la Psicología del Deporte, el Deporte ha tenido una serie de definiciones basadas en las necesidades y situaciones en que se realiza. Mencionaremos sólo algunas de éstas.

El Diccionario de la Academia Francesa (cit. en Durand, 1973), dice que toda clase de ejercicio físico, de juego de destreza y fuerza, carreras de caballos, competiciones en el agua, caza, esgrima, gimnasia, automóvil ..., son deportes.

Pierre de Coubertine define al deporte como "Culto voluntario y habitual del ejercicio muscular intensivo, apoyado en el deseo de progreso y que puede llegar hasta el riesgo".

Varias definiciones emplean como primer término al ejercicio y otros le dan prioridad al término de diversión.

El deporte etimológicamente hablando se deriva de disporte (dis y portare) sustraerse al trabajo. Esto implica que el deporte no es una tarea pesada sino diversión. Gulick diferencia el trabajo del juego por las distintas actitudes que se adoptan. En el deporte la actitud es de juego, y la satisfacción reside no tanto en los resultados sino en la misma experiencia.

Lawther (1978) define al deporte como un esfuerzo corporal realizado por el placer y recreación de la actividad misma y practicado generalmente de acuerdo con formas tradicionales o conjunto de reglamentaciones. Puede ser o no ser competitivo.

El deporte se puede clasificar en cuatro categorías bastante heterogéneas, tomando como criterio la situación del jugador, la forma de actividad y el marco donde se desarrolla. Dentro de estas categorías se mencionarán sólo algunos de los deportes que entran en cada una:

1) Deportes individuales: atletismo, natación, gimnasia, halterofilia, ciclismo, tenis de mesa o ping-pong, carreras de vallas, lanzamiento, saltos.

2) Deportes colectivos: baloncesto, balonmano, rugby, fútbol.

3) Deportes de combate: lucha, boxeo, judo, esgrima.

4) Deportes al aire libre: esquí, alpinismo, escalada, espeleología, descenso a cavernas y conductas naturales (Durand, 1973).

Desde el punto de vista psicológico, los deportes pueden ser separados en cuatro categorías, en función del nivel de cooperación y oposición con los que interactúa el deportista:

1) Deportes sin cooperación ni oposición: el deportista se relaciona sólo con el medio y los objetivos, por lo que en el momento en que debe realizar los movimientos está determinado únicamente por un entorno en el que no intervienen las acciones de otras personas.

2) Deportes con cooperación pero sin oposición: la posición, velocidad y situación del o de los compañeros pueden ser indicativos de qué acciones deben realizar cada miembro del equipo, y cuándo ha de iniciarlas.

3) Deportes con oposición y sin cooperación: las acciones del oponente son determinantes, para ambos opositores, en elección de las repuestas y del momento en que deben realizarse. El deportista ejecuta los movimientos técnicos según sean los de su oponente, e intenta contrarrestarlos planeando la táctica que más le convenga.

4) Deportes con oposición y colaboración: la descomposición es mucho más compleja ya que al intervenir diversos adversarios y compañeros, se hace muy difícil analizar y prever todas las posibles situaciones y las diferentes formas de contrarrestarlas. Sin embargo, en la mayoría de los deportes de este grupo, se analizan y se entrenan diversas soluciones tácticas que intentan ejecutarse en la competencia (Carron y Chelladurai, 1978; cit. en Riera, 1985).

Como podemos ver en la realización de cualquier tarea, las acciones han de adaptarse a las características del entorno y del individuo (físicas, psicológicas y circunstanciales) (Riera, 1989).

Las posibilidades para ejecutar cualquier acción dependen del talento del deportista y del entrenador; quienes son los que determinan en qué momento emplear tácticas más adecuadas para su acción.

Es por eso, que la Psicología del Deporte utiliza una serie de modelos de manera flexible para el entrenamiento de los mismos proponiendo cada vez más elementos con los que ellos pueden enfrentar las diversas situaciones que se les presentan.

CAPITULO 3 MODELOS Y TÉCNICAS DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

RESUMEN

Se explican algunos de los Modelos o Corrientes Teóricas Psicológicas que se utilizan en el deporte, además se desarrollan algunas técnicas.

Los modelos a los cuales nos referimos son:

El Mentalista que plantea al hombre como un ser compuesto por dos esencias: la mental y la material, tendiendo a suponer habilidades y conocimientos innatos.

La Psicología Cognoscitiva analiza el procesamiento de información dentro de los individuos, es decir, se enfoca en el estudio de los procesos, estructuras y funciones mentales, basándose en la auto-observación.

El Conductismo estudia los elementos ambientales (estímulos) y la conducta observable (respuestas), ocupándose entonces de la interacción con el medio y los procesos de aprendizaje.

Por último, el Reduccionismo considera al hombre como un ser biológico o social.

Por otra parte, hablamos de Técnicas Psicológicas tales como: la Modificación de Conducta que se lleva a cabo sobre conductas aprendidas o que necesitan adquirirse.

La Relajación que consiste en aprender a identificar el grado de tensión de nuestros músculos y relajarlos.

La Concentración es una técnica que nos permite focalizar la atención en las cosas relevantes e ignorar las irrelevantes.

Finalmente en la Visualización Ideomotora se reestructuran imágenes físicas antes ya experimentadas o nuevas.

3.1. MODELOS O CORRIENTES TEÓRICAS

A lo largo de la Historia de la Psicología se han desarrollado varios modelos o corrientes teóricas para la intervención psicológica en diferentes contextos; por ejemplo en el área deportiva algunos de los modelos que se han empleado son: el mentalista, la psicología cognoscitiva, el conductismo y el reduccionismo.

La MENTALISTA considera al hombre integrado por dos esencias, una mental y otra material. Descartes plantea una versión manejando el lenguaje que utilizan los psicólogos: estructura mental, capacidad psíquica, introspección y psicometría; con la creencia de que el comportamiento es entendido como un movimiento, el cual es una manifestación de los procesos internos (Riera, 1985).

La PSICOLOGIA COGNOSCITIVA se preocupa por toda la actividad humana, más que por una fracción de ella. El psicólogo cognoscitivo se pregunta cómo resultan las acciones y experiencias de un hombre a partir de lo que vió, recordó o creyó; éste trata de dar una explicación de la forma en que los seres humanos procesan la información dentro de sí mismos para dar una respuesta, basándose en la introspección o auto-observación.

La "cognición" se define como todos los procesos mediante los cuales el ingreso sensorial es transformado, reducido, elaborado, almacenado, recobrado, o utilizado. Se ocupa de estos procesos, aún cuando operen en

ausencia de la estimulación relevante, como en la imaginación y las alucinaciones. Los términos como sensación, percepción, imaginación, recuerdo, solución de problemas y pensamiento, entre otros, se refieren a etapas o aspectos hipotéticos de la cognición.

Cualquier cosa que conozcamos acerca de la realidad tiene que ser mediada no sólo por los órganos de los sentidos, sino por un complejo de sistemas que interpretan y reinterpretan la información sensorial. La actividad de los sistemas cognoscitivos termina en la actividad (a la cual se integra) de los músculos y las glándulas que llamamos "conducta". También se ve relajada parcialmente en las experiencias privadas de ver, oír, imaginar y pensar, a las cuales las descripciones verbales nunca hacen plena justicia (Neisser, 1976).

Por su parte, el CONDUCTISMO centra su estudio en la descripción objetiva del comportamiento procurando relacionarlo con los cambios ambientales presentes y pasados que lo determinan, utiliza la observación objetiva para la obtención de información y detecta los estímulos, respuestas, condicionamiento y reforzadores (Riera, 1985).

La teoría conductista maneja dos objetivos específicos: predecir la respuesta, conociendo el estímulo, predecir el estímulo, conociendo la respuesta.

Existen cuatro supuestos teóricos dentro de la misma que son:

1) La conducta se compone de elementos de respuesta, y puede ser analizada con éxito mediante los métodos objetivos de la ciencia natural.

2) La conducta se compone por entero de secreciones glandulares y movimientos musculares; por lo cual es en última instancia reducible a procesos físico-químicos.

3) Ante todo estímulo efectivo hay una respuesta inmediata de algún tipo, toda respuesta obedece a algún tipo de estímulo. Hay entonces un determinismo de causa y efecto en la conducta.

4) Los procesos de la conciencia, si es que existen, no pueden ser estudiados científicamente (Marx, 1979).

El REDUCCIONISMO enfoca su estudio sobre el hombre a lo biológico o social. Sostiene que para comprender los fenómenos complejos es necesario descomponerlos en sus elementos constitutivos (Marx, 1979). Es cierto que el hombre es un ser biológico, el cual forma parte de una estructura social determinada, pero algunos de los aspectos que estudia la psicología no se pueden analizar mediante términos biológicos o sociológicos, pues el objetivo central de la Psicología es el estudio de la interacción del organismo (visto como un ser bio-psico-social) con su medio ambiente.

En la actualidad se pueden encontrar dos maneras de estudiar al ser humano en la Psicología: se denominan como lo interno y lo externo.

En lo interno se engloban las funciones biológicas, el estado interno y los procesos cognitivos. Y en lo externo se ve la interacción que presenta el organismo con su medio ambiente.

La PSICOLOGIA tiene como OBJETIVO el estudio de las relaciones que establece el organismo con su medio que le rodea, por lo que ésta es el mediador de la biología y la sociología, no se puede estudiar al hombre por las funciones de los sistemas que integran el organismo (biológico) como tampoco hacer un análisis de una persona por el estatus que tiene dentro de una sociedad.

Si se integraran aspectos históricos, ambientales y orgánicos, el estudio y análisis de lo que pasa con un ser humano en la sociedad, tendrá mayor número de factores para responder a las necesidades presentadas.

Con lo que respecta a las técnicas por ser tan complejas en cuanto a las acciones que la componen este modelo favorece su estudio así como también facilita el desglose de los resultados siendo éstos más claros.

El MODELO COGNITIVO-CONDUCTUAL es uno de los que puede brindar mayores elementos para que el psicólogo intervenga en el área del deporte puesto que estudia las interacciones del organismo total con su medio ambiente tanto físico como biológico y social. A toda esta interacción la denomina conducta más no al movimiento como tal (Riera, 1985).

Las técnicas se pueden manejar de diferente manera según el área en que se vayan a emplear; en este caso, se les da un enfoque dirigido al área deportiva desarrollando un poco cuál es su función y su empleo en algunas situaciones siendo éstas las más frecuentes o las más completas para la retroalimentación de su actuación deportiva.

3.2. TECNICAS PSICOLÓGICAS

Las técnicas psicológicas son elementos imprescindibles para la preparación de un deportista de alto nivel. Por lo que es de considerarse el conocimiento de la metodología de las mismas. Algunas de ellas son: Modificación de Conducta, Relajación, Concentración y Visualización Ideomotora.

Estas técnicas se han utilizado en el área deportiva trayendo consigo beneficios en el desarrollo de los deportistas a tal grado que se dice que los expertos en este ámbito están plenamente convencidos de que el deportista que no utiliza el entrenamiento en habilidades psicológicas está trabajando tan sólo el 50% de su potencialidad (Lorenzo, 1992).

3.2.1. MODIFICACIÓN DE CONDUCTA

La Modificación de Conducta, a diferencia de otras técnicas, es aplicada exclusivamente por el instructor, entrenador o profesor según sea el caso.

El supuesto básico bajo el que trabaja el enfoque conductual es considerar a la mayoría de las conductas como susceptibles de ser aprendidas o ser alteradas mediante procedimientos de aprendizaje. El enfoque se hace sobre conductas que se han adquirido o necesitan adquirirse.

Algunas herramientas de la Modificación de Conducta son los estímulos positivos y negativos, y el castigo; por su incidencia en el ámbito deportivo sólo trataremos el reforzamiento positivo y el castigo.

El primero, por definición, se refiere a un evento que incrementa la probabilidad de ocurrencia de una conducta y se presenta inmediatamente después de ésta, generalmente se asocia con recompensas o eventos favorables para la persona; en tanto que el castigo se utiliza para decrementar la probabilidad de ocurrencia de una conducta no deseable mediante la exposición a eventos aversivos como pueden ser el castigo y la crítica.

El Condicionamiento Operante describe la relación entre los eventos conductuales y ambientales (antecedentes y consecuentes) que influyen en la conducta. Para poder desarrollar los programas de Modificación de Conducta es importante entender los tipos de eventos antecedentes y consecuentes que

influyen en la misma. El cambio conductual sucede cuando ciertas consecuencias son premiadas o se les otorga un reforzador después de que se haya realizado la conducta-objetivo, de no ser así significa que el reforzador se dio independientemente. La entrega no sistemática de los reforzadores nunca tendrá éxito en la modificación conductual (Kazdin, 1978).

Existen dos aproximaciones básicas para manipular la conducta de otros. Los psicólogos se refieren a ellas como control positivo y control aversivo. Basadas en que la conducta está influida por las consecuencias que produce. Las respuestas que traen consecuencias positivas o deseadas son fortalecidas y su probabilidad de ocurrencia en el futuro se aumenta. Al contrario, las conductas que conducen a consecuencias no gratificantes o indeseables tienen menos probabilidad de presentarse. El control positivo y aversivo son la base de lo que Smoll y Smith (1979), han denominado aproximación positiva y aproximación negativa.

La aproximación positiva está diseñada para fortalecer o consolidar conductas deseables por la motivación de los deportistas hacia su realización y por ser además, recompensados por ello. La negativa, incluye el intento de eliminar conductas no deseables, a través del castigo y la crítica. El factor emocional en esta aproximación es el miedo (Smith cit en Williams, 1991).

En cuanto a los refuerzos positivos existen dos consideraciones importantes:

1a.- El grado en que se han interpretado como tales por aquellos a quienes se otorga, y

2a.- El hecho de que la aparición de los refuerzos sea contingente con la actuación deseable.

En el primer caso, el mismo refuerzo puede no tener propiedades incentivas o las mismas para distintas personas (deportivas). Por ello, la mejor forma de seleccionar recompensas eficaces, es primero conocer las preferencias de cada deportista.

En el segundo caso, el refuerzo debe aplicarse a la conducta específica que se quiere modificar, es preciso que el refuerzo sea contingente, es decir, que siga de forma inmediata a la respuesta elegida.

En este caso el entrenador o la persona encargada en aplicar o entregar estos refuerzos (psicólogo) debe tener muy claro qué parte de la conducta compleja desea reforzar. Además, deberán transmitir a la persona cuál es la actuación correcta y cuáles no lo son.

El refuerzo para ser efectivo, debe seguir lo más pronto posible a la conducta deseada, ésto significa que prácticamente debe ser inmediato o

instantáneo, de lo contrario podría resultar inútil o perjudicial. Por lo que el entrenador no debe de esperar hasta el día siguiente o a la próxima sesión, si quiere que el refuerzo sea más efectivo.

La consistencia es otro factor importante para obtener efectividad del reforzamiento. Esto significa que se debe reforzar la conducta cada vez que se presente, especialmente si se trata de nuevas estrategias. En el proceso de aprendizaje se presentan ensayos, intentos y variantes pero sólo si se refuerza la realización correcta, ésta se retiene y las otras desaparecen.

El reforzar el esfuerzo y, no sólo la actuación correcta es esencial cuando se enseña una conducta compleja. No es lógico que la persona realice la conducta impecable en un primer intento, reforzar el esfuerzo realizado y no únicamente la respuesta correcta es una de las características para el éxito en el aprendizaje de cualquier actividad.

Todos nos hemos dado cuenta de que el aprendizaje tiene altibajos sobretodo, al principio los fallos se alteran con aciertos. El entrenador deberá reforzar los aciertos e ignorar los fallos, hasta que el aprendizaje se consolide. Tomando en cuenta que bajo presión el rendimiento puede mostrar problemas y regresar a niveles anteriores, algunas veces no siempre.

Si las conductas ya han sido bien aprendidas no termina ahí todo, es preciso mantenerlas o consolidarlas, mediante el reforzamiento positivo. Si en primera instancia se recompensaba cada vez que se presentaba la conducta, ahora es

recomendable utilizar el refuerzo intermitente, de vez en cuando, a fin de que no se extinga la conducta aprendida.

La investigación ha demostrado que las conductas reforzadas mediante programas de razón parcial persisten mucho más tiempo en ausencia de refuerzos, que aquéllas que tan sólo se han reforzado en programas continuos. Por ejemplo:

La gente introducirá una gran cantidad de monedas en las máquinas que dan premio (muñecos de peluche), que funcionan con programas de razón parcial, de la misma manera que será improbable una larga persistencia de la conducta de introducir monedas en máquinas de refrescos que no despachan las bebidas, pues esta conducta se extinguirá rápidamente al ser de razón continua.

El principio clave respecto al uso de los programas, consiste en empezar con un refuerzo continuo hasta conseguir el dominio de la respuesta, después se disminuye de forma gradual hasta un programa de refuerzo parcial para, así mantener un alto nivel de motivación y ejecución.

El castigo y la crítica pueden disminuir las conductas no deseables, desafortunadamente el castigo tiene ciertos efectos colaterales indeseables que pueden interferir con los objetivos del entrenador. El primero y más importante, es el hecho de que el castigo funciona activando el miedo, y si éste se emplea de manera excesiva generará miedo al fracaso, lo cual no consigue una buena motivación para el deportista.

Se han llevado a cabo investigaciones en las que se ha encontrado que el modo más rápido de desarrollar miedo al fracaso se consigue castigando a los sujetos al cometer un fallo o error.

Los gritos y las críticas excesivas producen, entre otros efectos negativos, hacer desagradable el entrenamiento, disminuir la satisfacción de realización, dejar de considerar la actividad como un reto para sentirla como una amenaza, contribuir a incrementar sentimientos de hostilidad hacia el entrenador e impedir el desarrollo personal, sobre todo si son niños.

Esto no significa que el entrenador debe de descartar la crítica y los castigos, sino de hacerlos presentes con una frecuencia muy baja ya que éstos son necesarios algunas veces con propósitos instruccionales o disciplinarios. El motivo por el cual la presencia debe de disminuir es por los efectos negativos que se pueden obtener.

Por otra parte, en un grupo puede ser de interés fortalecer la obediencia a las normas del grupo lo que consigue evitar los actos de indisciplina; reforzar la colaboración entre los miembros del grupo asegura la cohesión, incrementa algunas interacciones personales satisfactorias y asegura la permanencia de la gente en la práctica.

Muchas veces el manejo y la actitud que tiene el profesor ante el grupo, es preciso para que la gente siga practicando la actividad o la abandone:

Actualmente es un hecho demostrado que la forma en que los deportistas evalúan a sus entrenadores tiene que ver con su manera de administrar los refuerzos sociales. Los entrenadores evaluados más positivamente por sus pupilos fueron los que dieron más refuerzos positivos, más instrucciones técnicas y más información sobre las actuaciones correctas o incorrectas de sus deportistas (Lorenzo, 1992).

En este sentido, una investigación realizada por Smith, Smoll y Curtis (1979) consistió en enseñar a un grupo de entrenadores de béisbol a que entrenaran equipos de niños empleando un enfoque de refuerzo positivo. Otro grupo de entrenadores sirvieron de acuerdo a sus métodos usuales.

Los resultados pusieron de manifiesto que los niños que tuvieron un entrenador de enfoque positivo disfrutaron más con el entrenamiento, mostraron un mayor deseo de jugar, exhibieron una mayor motivación y puntuaron a su entrenador más positivamente, en contraposición a los niños que les tocó un entrenador del grupo control.

Como resumen, podemos afirmar que la utilización sistemática del refuerzo ha generado incrementos constatables en la actuación deportiva y su empleo constituye una herramienta indispensable para la intervención en el ámbito deportivo.

Su empleo, como es lógico, es más responsabilidad del entrenador y del psicólogo deportivo que de los jugadores (Lorenzo, 1992).

Este es uno de los trabajos que se han realizado dentro de la actividad deportiva y del cual se han observado resultados positivos.

Por otra parte, la retroalimentación nos sirve para proporcionarle información al individuo sobre sus procesos o actuaciones. Ya es un hecho experimental verificable que el conocimiento de los resultados de la actuación es un mecanismo necesario en cualquier proceso de aprendizaje motor (Smith, 1991 y Lorenzo, 1992).

El refuerzo social es la información adicional sobre los resultados obtenidos, sobre la actuación para conseguirlos o sobre ambas cosas. Esto puede ser dado por personas o por algún aparato, lo cual podrá incrementar la eficacia del aprendizaje y el nivel de motivación (ver Anexo 1 y 2).

3.2.2. RELAJACIÓN

En un principio histórico, el paquete biológico del ser humano le permitió la supervivencia ante peligros reales experimentando estados de ansiedad que le predisponían fundamentalmente a dos situaciones, el escape o el ataque; este paquete biológico a través del tiempo se ha ido perfeccionando en un grado muy alto y sin embargo las situaciones a las que conduce siguen siendo las mismas.

La pregunta en este sentido es casi obligada ¿porqué si ya no hay animales y bestias salvajes que amenacen físicamente la vida de los hombres se sigue presentando la ansiedad y la tensión en todos los niveles?, esta pregunta tiene dos respuestas; para contestar la primera hay que considerar que el hombre ha conseguido un muy aparente control y dominio de la naturaleza y del medio ambiente, sin embargo en su propio medio también ha creado situaciones y peligros, objetivos irreales como el ser atropellado, morir en un incendio, ser asaltado o sufrir la angustiosa y lenta muerte por el colesterol y el sedentarismo.

Bien, la segunda respuesta es aparentemente más difícil de explicar como por ejemplo la ansiedad que experimenta un empleado al pedir un aumento de salario a su jefe, el engarrotamiento muscular que sufre un atleta en la final de una competencia, o la sensación de rigidez que un deportista experimenta al observar el lugar donde realiza su actividad lleno de espectadores; es fácil observar que en ninguna de las situaciones existe algún peligro que amenace

fisicamente la integridad de estas personas aunque no solamente comparten este punto.

También tienen en común la exposición a un fenómeno conocido por la mayoría que es la evaluación social y por lo menos en las culturas occidentales se nos enfrenta constantemente a este fenómeno desde que somos muy pequeños y generalmente en instituciones públicas tan importantes como las escuelas.

Mediante ciertos mecanismos y procesos de aprendizaje los hombres en las ciudades han establecido los mismos mecanismos de respuesta a situaciones físicas de peligro a nuevas situaciones cuyo ingrediente principal es la evaluación de conductas y de su desempeño.

En el deporte como en cualquier otra actividad sometida a evaluación social tendrá mucho adelanto si comienza por asumir la responsabilidad de lo que está bajo su control. Toda persona es responsable de su grado de concentración durante su actividad, de sí le dedica el tiempo suficiente al entrenamiento, de cómo afronta los retos o de sí ha aprendido a controlar su propio estrés. "Si a un corredor le colocan una bola de hierro y una cadena en la pierna no es responsabilidad de una mala actuación. Sólo de sacarle el mayor rendimiento a esa anómala situación" (Lorenzo, 1992).

APRENDER A RELAJARSE

Cuando un músculo se haya tenso se contrae y acorta. Si la tensión llega a ser muy alta puede producirse rigidez muscular. Ello se debe a que la actividad eléctrica del nervio que gobierna la actividad del músculo aumenta de forma excesiva. La sobrecarga del impulso nervioso está asociada a un exceso de tensión muscular, que puede originarse por un estímulo real o imaginado.

El exceso de tensión nerviosa pueda controlarse mediante la relajación, pero esta estrategia debe aprenderse y practicarse. Nuestros nervios no se desconectan de los músculos ni siquiera cuando dormimos, pero si pueden disminuir considerablemente sus impulsos de modo que los músculos de tipo involuntario disminuyen casi a cero su actividad.

La mayoría de las personas desconocen cuando sus músculos están activados normalmente o sobreactivados en forma crónica. Lo primero que debemos conseguir es identificar el grado de tensión de nuestros músculos. Así podemos adaptarla a la naturaleza de cada tarea.

Además de aprender a relacionar las situaciones, tareas o actuaciones con la debida tensión muscular y estados psicológicos asociados con el máximo rendimiento deportivo. Una forma sencilla de lograrlo es identificar las vivencias que acompañamos con los mejores y los peores rendimientos deportivos en el pasado. Las vivencias que se dieron en los mejores

rendimientos hay que potenciarlas, mientras que las asociadas con las pobres actuaciones, habrá que eliminarlas.

RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA (RP)

Es imposible que coexistan la sensación de bienestar corporal y la de estrés. La Relajación Progresiva de los músculos reduce la frecuencia del pulso y la presión de la sangre, así como el grado de transpiración y la frecuencia respiratoria, y cuando se realiza de modo correcto puede llegar a tener el mismo efecto que un fármaco que actúe reduciendo la ansiedad.

Edmundo Jacobson publicó en 1930 un libro titulado <<Relajación Progresiva>> (cit. en Williams, 1991 por Harris, 1991), en el que describía su técnica de relajación muscular profunda la cual, según afirmaba, no requería imaginación, fuerza de voluntad ni sugestión. Esta técnica está basada en la premisa de que las repuestas del organismo a la ansiedad provocan pensamientos y actos que producen tensión muscular.

El método de RP se apoya en tres hechos contrastados:

1) El bienestar corporal es incompatible con la ansiedad o estrés psicológico.

2) La respuesta del organismo al estrés psicológico se manifiesta en forma de tensión muscular.

3) La relajación muscular profunda elimina el estrés psicológico.

La denominación de Relajación Progresiva se debe a que la técnica procede gradualmente de un grupo de músculos a otro y así sucesivamente. Se pretende con este método que la persona pueda distinguir cómo se encuentran sus músculos cuando están tensos y cuando están relajados. Para ello, se tensan un grupo de músculos (por ejemplo cerrando la mano) y después se relajan (abriendo el puño). Se sigue con otro grupo de músculos hasta completar todo el cuerpo. Este procedimiento es lo que caracteriza la técnica de relajación progresiva.

Los efectos que se consiguen mediante la Relajación Muscular Progresiva, son los mismos que se obtienen con la respiración relajada y otras estrategias de relajación. Son de dos tipos: Fisiológicos y Psicológicos.

Entre los fisiológicos, podemos enumerar la reducción de la tasa cardíaca, de la presión sanguínea, de la sudoración y de la frecuencia respiratoria. Entre los psicológicos, cabe destacar la eliminación de la ansiedad, del insomnio, de

la depresión, de la fatiga y de cualquier síntoma de incomodidad interior (Harris, 1991 y Lorenzo, 1992).

Existen muchas modificaciones de la RP, pero en lo esencial, el método es el mismo. Al igual que otras técnicas de relajación se recomienda un lugar tranquilo para evitar las distracciones, con una temperatura confortable, en un nivel tenue de iluminación y una posición corporal cómoda.

Para lograr los mejores resultados es preferible que alguien nos lea las instrucciones. Si ésto no es posible se recomienda grabarlas en una cinta.

El tiempo de práctica para enseñar esta técnica puede comprender de una a dos semanas, a razón de una sesión diaria. Cuando se alcance este objetivo, basta con una sesión diaria de 15 minutos.

La habilidad de relajarse completamente proporciona el fundamento para aprender la forma de relajación "momentánea" durante la práctica o la competencia.

Aprender a relajarse "momentáneamente" es muy importante para los deportistas, de tal forma que pueden reducir la sobreexcitación en cualquier punto. Cuando se tienen mensajes de preocupación en lugar de estímulos tranquilos, coordinados e integrados esfuerzos, la ejecución se deteriora.

De hecho, el esfuerzo de preparación para la competencia es un buen momento para utilizar las estrategias de relajación momentánea y concentrarse en la competencia inmediata. Cuanto más tensa esté la persona, más es el tiempo que debe durar la relajación momentánea. Después de la actividad, este tipo de relajación puede ser usado, a su vez, para volver al estado de control y equilibrio emocional.

Este es uno de los muchos procedimientos que existen sobre la RP.

PROCEDIMIENTO ABREVIADO

El procedimiento que se describe a continuación es una forma abreviada para aprender la Relajación Muscular Profunda de un modo más rápido. En él, todos los músculos se tensan y se relajan a la vez: repita cada proceso por lo menos una vez, tensando cada grupo muscular de 5 a 7 segundos y relajándose después de 20 a 30 seg. No se olvide de observar la diferencia entre la sensaciones de tensión y relajación.

1) Cierre ambos puños tensando los bíceps y los antebrazos (posición Charles Atlas). Relájese.

2) Arrugar la frente. Al mismo tiempo, mueva la cabeza hacia atrás tanto como pueda y gírela describiendo un círculo completo, primero en el sentido

de las agujas del reloj y luego en sentido contrario. Ahora arrugue los músculos de la cara como si quisiera parecer una pasa: frunza el entrecejo, cierre los ojos con fuerza, apriete los labios, apriete la lengua contra el paladar y encoja los hombros. Relájese.

3) Separe los hombros arqueando la espalda como si fuera a hacer una inspiración profunda. Manténgase así. Relájese. Ahora haga una inspiración profunda apretando la región del estómago con la mano. Sostenga la respiración. Relájese.

4) Extienda los pies y los dedos, dirigiendo las puntas hacia arriba, fuertemente, para tensar así las espinillas. Manténgalo. Relájese. Flexione los dedos tensando con ello las pantorrillas, los músculos y los gluteos. Relájese.

Consideraciones Especiales

1) Si decide grabar los ejercicios del procedimiento básico para que le resulte más fácil realice el programa de relajación, recuerde que debe dejar el tiempo suficiente entre cada uno para poder experimentar la sensación de tensión y la de relajación.

2) La mayoría de las personas tienen escaso éxito al empezar a practicar la relajación muscular, pero ésto es sólo una cuestión de práctica. Mientras que

al principio con 20 minutos puede conseguir sólo una relajación parcial, más adelante podrá conseguir relajar todo el cuerpo en breves momentos.

3) Hay que tener cuidado especial al tensar el cuello y la espalda ya que una contracción excesiva puede dañar algún músculo o la propia columna vertebral. Es igualmente frecuente que al contraer demasiado los pies o los dedos, se produzca un calambre en algún músculo (técnicas de autocontrol emocional).

RESPIRACIÓN RELAJADA

Otras de las técnicas para obtener la relajación es el control de la respiración que actúa beneficiosamente reduciendo la ansiedad, la depresión, la irritabilidad, la tensión muscular y la fatiga.

Además, mediante la práctica sistemática de los ejercicios del control de la respiración se consigue (Lorenzo, 1992):

* Una relajación profunda, esencial para el ensayo mental y la concentración.

* Un buen sueño nocturno antes de la competencia.

* Respirar profundamente inhalando más cantidad de oxígeno en cada inspiración.

La práctica de la respiración relajada, dura 15 minutos aproximadamente, disminuye la tasa respiratoria. Una forma sencilla de comprobarlo consiste en registrar el número de respiraciones por minuto, antes y después de la sesión de relajación. Se observará que la tasa de respiración ha disminuido grandemente, lo que proporciona un índice del grado de relajación conseguida (ver Anexo 3).

La Respiración Relajada puede practicarse con electrodermógrafo o mediante el uso de una cinta grabada a fin de hacer el método más fácil y efectivo (Harris, 1991 y Lorenzo, 1992).

Si la gente ha sido entrenada en imaginación y puede visualizar fácilmente una situación que le lleve al estado de relajación debería utilizarla. Por ejemplo una persona podría visualizarse tumbado en una playa al calor del sol, escuchando el ritmo continuo del romper de las olas. Otras imágenes podrían ser, estar sentado en medio de una bonita escena montañosa o tumbado en un hermoso valle. Cualquier imagen que le produzca una sensación de calma y relajación a la persona debería de utilizarse.

La importancia de que la gente sepa relajarse es para que se sienta o tenga la mayor disposición para la ejecución de su actividad, ya que por estar dentro de una sociedad se tiene la necesidad de realizar un sin fin de actividades para satisfacerse.

En el área deportiva la relajación ayudará a las personas, para ejecutarlo se necesita tanto de la mente como del cuerpo, siendo éste el instrumento de trabajo por lo que se le debe dedicar más tiempo para mantenerlo en las condiciones más idóneas. La relajación es una técnica con la cual se pueden disminuir las tensiones musculares a la hora de la ejecución.

RELAJACIÓN MENTE A MUSCULOS

Esta técnica se centra en el control de los pensamientos que llevan a la relajación. Se trata de dominar la información eferente (de afuera) que va desde el cerebro a los músculos. Una de las técnicas más conocidas es la de "Entrenamiento Autógeno" (EA) elaborado por Johanes H. Shultz (1932) un psiquiatra berlinés, quién acumuló gran cantidad de investigación para fundamentar su procedimiento.

En cuanto al tiempo de duración del EA es de 6 a 12 meses para dominar las 6 fases de que consta. Se comienza por sesiones de un minuto y medio,

cinco veces diarias. A medida que se van dominando los ejercicios se puede incrementar la duración de las sesiones a 30 minutos, dos veces al día.

Fases del entrenamiento autógeno:

El método del EA comprende seis etapas o pasos y requiere de un período de tiempo bastante largo, una dedicación de varias veces al día y la supervisión de un experto, para llegar a dominar el método (ver Anexo 4).

3.2.3. CONCENTRACIÓN

La concentración es un tipo de atención selectiva; y ésta puede tener distintas dimensiones, dos de las cuales son <concentrada> y <difusa>. Como a nuestro cerebro llega más información de la que podemos tener experiencia consciente, en un momento dado, necesitamos dirigir suavemente nuestra atención a unos pocos objetos, ignorando el resto.

El control de la atención es una de las claves más importantes del rendimiento deportivo. La capacidad para focalizar la atención en los estímulos apropiados del entorno y mantener a lo largo de toda su ejecución, es un factor decisivo para su participación. Una mente que divaga y se distrae da lugar a errores que se traducen en fallos del rendimiento.

A pesar de la importancia de la concentración en el rendimiento deportivo no se ha llevado a cabo toda la investigación que el tema requiere. Sin embargo, dos cosas han sido claramente demostradas: 1a) que existen diversos tipos de concentración y 2a) que ésta puede aprenderse y perfeccionarse, para conseguir el máximo de eficiencia en la actuación deportiva.

La evidencia de que la focalización de toda la atención, en lo que estamos haciendo, optimiza el rendimiento, tiene su explicación en que se ponen en marcha los mecanismos psicofisiológicos adecuados para la tarea a realizar. Si existen simultáneamente otros pensamientos, como el temor a no hacerlo bien, dudas, falta de interés; a su vez, se ponen en marcha los mecanismos

cerebrales correspondientes y en consecuencia, hace que se cometan errores. Por eso la focalización de toda la atención y no sólo parte de ella, es necesaria para que se convierta en un instrumento de rendimiento máximo. Como las distracciones son pensamientos intrusos respecto a lo que estamos atendiendo, el cerebro automáticamente tiende a ejecutarlos, interfiriendo así con la tarea principal en que estamos voluntariamente interesados.

Lorenzo (1992) hace referencia a la clasificación de Nideffer sobre la concentración, la cual se basa en dos dimensiones: la amplitud y la dirección. La <amplitud> se refiere a la cantidad de información a la que atiende una persona en un momento dado. La <dirección> es la otra dimensión de la concentración y consiste en dirigir la atención hacia adentro o hacia afuera del ejecutante. De la combinación de estas dos dimensiones resultan cuatro estilos diferentes de concentración (ver Anexo 5).

Hay que considerar que un principio cada tipo de focalización debe tener un tiempo necesario para su entendimiento y diferenciación con las demás; una vez que éstas hayan sido entendidas se podrán poner en práctica durante las ejecuciones y si las analizamos podremos darnos cuenta que durante la práctica va a existir una mezcla de todas y no es prudente una separación.

Creemos que sería conveniente utilizar este tipo de concentración puesto que nuestro desenvolvimiento es tanto de manera individual como grupal y, en general se busca una uniformidad y comunicación en las actividades deportivas, además de que ayuda a que el atleta se integre.

Controlar las distintas categorías de atención resulta fácil en el salón de clase, en casa o en situaciones tranquilas, pero no es tan fácil conseguirla bajo la presión asociada a la función o evaluación social. Personas que tienen bastante dominio sobre sus reacciones, en circunstancias normales pierden el control cuando la presión aumenta, siendo incapaces de pensar con claridad.

Sin presión, la mayoría de las personas, incluidos los entrenadores y los atletas analizan objetivamente las situaciones para tomar decisiones correctas.

Numerosas investigaciones muestran que existe una relación inversa entre el nivel de ansiedad o estrés y el grado de atención. Pues a medida que estamos bajo una gran presión, respuestas fisiológicas como la sudoración, la tasa cardíaca, la tensión muscular y la tasa respiratoria aumentan con peligro de deteriorar nuestra atención. Cuando esto sucede el centro de atención se aparta de lo que hacemos en nuestro entorno para dirigirse cada vez más a uno mismo, hasta el punto de que la concentración por lo que sucede en nuestro entorno llega a eliminarse (Lorenzo, 1992).

Con respecto a la automatización y al análisis minucioso de los elementos que componen X actividad, consideramos que para su aprendizaje en primera instancia deben ser desglosados y razonados pero cuando éstos ya han sido aprendidos se deben de automatizar de tal forma que su ejecución permita incorporar nuevos elementos.

La habilidad para concentrarse es una destreza que puede desarrollarse y perfeccionarse con la práctica. El entrenamiento de la concentración consiste esencialmente en aprender a focalizar nuestra atención en los estímulos relevantes y apartarla de los irrelevantes. A la hora de realizar una ejecución sólo se debe estar pensando en cómo se va a desenvolver y no en otras cosas.

Además, el entrenamiento de la concentración sirve para incrementar la capacidad de recobrar la atención, una vez perdida por las distracciones, dirigiéndola hacia la tarea que nos encontramos ejecutando. Al realizar cualquier otra, si no nos concentramos en la ejecución al 100%, no conseguiremos nuestro rendimiento máximo.

Una recomendación importante es que se debe eliminar el esfuerzo constante por concentrarse. Si nos distraemos momentáneamente no debemos preocuparnos, ello sucederá de todas formas. Si nuestro pensamiento se ha apartado del objeto de atención, suavemente y sin esforzarnos volvamos a nuestra tarea. La preocupación por no distraerse y el esfuerzo por mantenerse pasivamente, desconcentra. Si en algún momento se siente fatigado es que no lo está haciendo bien. Hay que conseguirlo sin cansarse.

Hay que tomar en cuenta que una actividad tediosa y aburrida, propiciará frecuentemente distracciones, por lo que hay que tener mucho cuidado en la planeación del entrenamiento, práctica y juegos, además de considerar que cada individuo o grupo son diferentes y no se puede saber cuáles son sus preferencias a simple vista, si no que hay que individualizar el estudio de cada

persona, para que se puedan obtener resultados favorables tanto a nivel individual como grupal.

Estas son algunas de las técnicas que se han demostrado eficaces en el entrenamiento de la concentración, tanto en la actuación deportiva como en otro tipo de tareas (Schmid y Peper, 1991 y Lorenzo, 1992):

* Sentado tranquilamente, con los ojos cerrados para ver hasta qué punto puede focalizar un simple pensamiento.

* Se debe de observar una foto de acción o un objeto que sea representativo de su especialidad deportiva, por ejemplo la raqueta, el balón, la bicicleta, etcétera. Si entran en la mente pensamientos distractores, se trae de nuevo la tensión hacia la bicicleta, no se debe de impedir el acceso a los pensamientos dispersos, si éstos se llegan a presentar se debe de regresar suavemente la atención sobre la bicicleta y mantenerla así.

Estos dos ejercicios se deben de practicar diariamente durante unos cinco minutos y alcanzar su progreso; hay que registrar cuánto tiempo tiene que focalizar su atención en un pensamiento o en una imagen.

* Test Tipo Rejilla: este ejercicio consta de una figura cuadrículada con cien casillas, en cada una de las cuales se colocan dos cifras, al azar, que van desde 00 hasta 99. La práctica puede hacerse individualmente o en grupo (ver Anexo 6).

3.2.4. VISUALIZACIÓN IDEOMOTORA

Aunque no nos percatemos de ésto, generalmente por que nuestra cultura nos enseña a separar la actividad intelectual de la física (desde el inicio de la educación formal) como fenómenos independientes, el ser humano es sólo uno, como tal actúa y se manifiesta. El leer y ejecutar una actividad tienen a la actividad nerviosa como una base común; es imposible pensar en cualquier movimiento muscular sin los impulsos nerviosos que lo estimulan. Esta actividad nerviosa es la misma que utilizamos para hablar, escribir o pensar; fuera de los actos involuntarios de nuestro organismo el resto de la actividad que tenemos obedece a nuestra decisión de hacerla. Esta relación mente-cuerpo es tan estrecha que cualquiera de las dos puede o es influida por la otra; de tal suerte, podemos voluntariamente acelerar el ritmo cardíaco, provocar una hiperventilación y una mayor concentración de sangre en los músculos; obteniendo una sensación de mayor energía y movilidad. Mientras que una arritmia cardíaca puede generar sensaciones de tristeza, depresión o enojo.

La relación bidireccional mente-cuerpo está fundada en la incapacidad cerebral de distinguir entre la realidad existente y la realidad que él puede producir; suena raro pero es fácil de comprobar, basta evocar recuerdos alegres para terminar sintiendo alegría; la base fisiológica de este fenómeno puede explotarse muy bien en la enseñanza de cualquier actividad; si logramos que los discípulos imaginen actuaciones perfectas, estaremos logrando que el cerebro estimule los músculos y tendones de la misma forma que si se

ejecutara el movimiento pero con una intensidad obviamente menor, los beneficios de esta práctica se observan en ejecuciones de mayor calidad, menor tiempo de aprendizaje entre otras. Al realizar esta actividad lo que la diferencia de la práctica real es que no se produce cansancio físico. Visualización Ideomotora es el nombre otorgado para dicha técnica.

En la Visualización Ideomotora se reestructuran imágenes físicas antes ya experimentadas o nuevas con el fin de analizar todos los elementos que compone la actividad para modificarla positivamente.

Además de trabajar mediante la observación directa e indirecta de la actividad específica a modificar, este tipo de técnicas van acompañadas de la concentración y relajación.

APRENDIZAJE OBSERVACIONAL

El aprendizaje observacional es cuando una persona realiza X actividad y es observada por otra.

La persona que realiza la actividad es el modelo a seguir; estas actividades son motrices, la observación puede ser en vivo, en películas o en fotografías por mencionar algunos, con el fin de imitar la ejecución. Para este aprendizaje es importante la memoria y la reproducción motora. La memoria, por que el

observador sólo podrá evocar el comportamiento del modelo, si lo ha captado y retenido de modo exacto. A mayor grado de codificación en el cerebro de la tarea observada, mayor será la capacidad de evocación posterior de la misma.

La reproducción motora es esencial, por que los factores motores juegan un papel primordial en el aprendizaje observacional. Por eso, si no se posee la habilidad física necesaria para ejecutar la tarea, ésta no podrá llevarse a cabo, aunque se haya memorizado perfectamente.

El aprendizaje observacional o modelado es muy eficaz para aprender tareas motoras nuevas, complejas o secuenciales como ejercicios gimnásticos, las habilidades en natación o en baloncesto, entre otras.

PRACTICA DE IMAGINACIÓN

Una imagen es una Representación Interior de Origen Sensorial (R.I.O.S) estas imágenes son representaciones mentales de hechos que han llegado al cerebro a través de nuestros sentidos. Y la imaginación es una capacidad cognoscitiva que tiene la función de elaborar representaciones y objetos, situaciones o actividades y reproducirlas cuando han dejado de estar presentes.

Nuestra imaginación no sólo es capaz de reproducir cosas observadas o situaciones experimentadas o percibidas, si no que también puede crear

hechos nuevos en nuestra mente. Aunque nuestra imaginación es fundamentalmente un producto de nuestra memoria, nuestro cerebro es capaz de colocar juntas piezas que pertenecen a cosas distintas y de formas diversas. Podemos así construir nuevas imágenes combinando de infinitas formas los elementos pertenecientes a numerosas imágenes archivadas en la memoria.

"En un informe presentado al V Congreso Mundial de la Psicología Deportiva de Ottawa, en 1981 Evelyn H. Hall y el tenista Charles J. Hardy informaron: < una simple imagen correcta sirve más que toneladas de palabras que limitan y recargan la mente del deportista >.

V. M. Melkinov, experto científico deportivo de la Unión Soviética, manifestó en este mismo Congreso de Ottawa, que los datos obtenidos por las investigaciones en este campo, evidenciaban que las imágenes precisas y claras de una acción que se quiere realizar son de un valor inestimable" (Lorenzo, 1992).

La representación imaginada, se ha centrado primordialmente en perfeccionar habilidades motoras. La imagen motora puede describirse como el ensayo mental de la actuación que se quiere realizar. La persona se imagina que está haciendo un ejercicio antes de la ejecución real del mismo.

La diferencia de rendimiento de un deportista, con y sin una práctica adecuada del ensayo mental, es aproximadamente del 50% menos de sus posibilidades reales (Lorenzo, 1992).

CAPITULO 4 PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA CICLISTAS PROFESIONALES

RESUMEN

Se estructura un programa dirigido a ciclistas profesionales con fundamentos teóricos del deporte y de la Psicología del Deporte en el que primeramente se habla de la progresión del ciclismo; de las especialidades ciclistas, de sus técnicas y de sus tácticas, y de las fases del ciclismo tanto en ruta como en carretera.

Posteriormente, se describen las actividades de los atletas bajo la preparación física y la preparación psicológica antes, durante y después de la competencia.

Finalmente, se desarrollan las fases de entrenamiento físico y psicológico antes de la competencia y durante la misma.

4.1. EL CICLISMO

El ciclismo inició su evolución a partir de 1890. Durante 1896, en los primeros Juegos Olímpicos modernos, celebrados en Atenas, la mayoría de las pruebas ciclistas que se realizaron fueron de pista (Gran Enciclopedia de los Deportes, 1994).

El 14 de Abril de 1900 se crea en París la UCI (Unión Ciclista Internacional), con la finalidad de crear un sentimiento de uniformidad y cooperación entre los aficionados al ciclismo de todo el mundo.

Las primeras competiciones ciclistas se realizaban en parques, avenidas, plazas o boulevares. En 1890 aparecen los velódromos. El más antiguo es el de Bordeaux construido en 1895. Actualmente, existen en el mundo 371 pistas, de las cuales únicamente 51 están homologadas por la UCI.

Las bicicletas de competencia deben cumplir con los requisitos del reglamento. La bicicleta consta de: cuadro, dirección, horquilla, el sillín, tubulares, ruedas, cadena y piñones (ver Anexo 8).

4.1.1. ESPECIALIDADES CICLISTAS

Hay dos tipos de pruebas:

1) Pruebas de Pista

Estas tienen una gran variedad de carreras. Son pruebas de velocidad sobre distintas distancias, que el ciclista debe realizar en el menor tiempo posible.

a) El tándem: el equilibrio y la compenetración entre los dos corredores es fundamental para alcanzar el triunfo.

b) El kilómetro contra reloj a salida parada.

c) Las pruebas de persecución: pueden ser individuales o por equipo. Las distancias varían de acuerdo a las categorías pero siempre se emplea el máximo esfuerzo para recorrer la distancia en menos tiempo que el adversario.

d) El medio fondo tras moto: la constancia y el entendimiento con el motorista son indispensables para obtener los resultados deseados.

2) Pruebas de Carretera

Las grandes pruebas por etapas son muy duras, si se considera el aguante físico y psicológico del ciclista es muy importante el no malgastar energías.

En las pruebas de carretera también se emplea la velocidad de contra reloj; en equipos o individual.

4.1.2. TÉCNICA DEL VELOCISTA

Existen dos factores técnicos que predominan sobre los demás: el "demarraje" y el "sur-place".

El demarraje: consiste en pasar bruscamente, de una velocidad baja a otra mayor para intentar sorprender al adversario y sacarle la mayor ventaja posible. Algunas veces, el demarraje se inicia desde una posición de sur-place, es decir, empezando el movimiento sin velocidad inicial, desde la posición de parado.

La sur-place: es una parada que el corredor efectúa en un punto difícil de la pista para que el otro corredor se sitúe adelante.

La sur-place tiene un alto valor psicológico pues provoca en el corredor una tensión y una concentración básica para el tramo final.

4.1.3. TÁCTICAS DE LA CARRERA DE VELOCIDAD

Consiste en emplear las acciones de ataque con la finalidad de sacar la ventaja necesaria para obtener la victoria.

El sprint (se mejora la velocidad) tiene varias partes: demarraje, preparación del ataque y contacto, remontaje y llegada.

La preparación del ataque: consiste en permitir que el contrario se coloque unos metros por delante, para poder llegar más rápido al punto de apoyo.

El ataque: el corredor que va en segundo lugar se coloca a la espalda del que va primero, se beneficia del corte del aire e intenta el remontaje acelerando al máximo.

El remontaje: es la acción que viene después del ataque por lo que el corredor que va atrás, intenta aventajar a su adversario.

4.1.4. EL CICLISMO EN CARRETERA

La posición básica es aquella que posibilita:

- pedalear con rapidez sin tener que realizar movimientos inservibles.

- rodar cómodamente y de una forma natural.

- respirar continuamente.

- aerodinamismo.

Está determinada por la altura del ciclista sobre la bicicleta. Participan tres piezas mecánicas básicas: el cuadro, el manillar y el sillín.

Estilo: el estilo es la personalidad de la técnica. Cada corredor comprende de una manera personal lo que es general para todos.

Un factor que influye en el estilo es el carácter del corredor.

Uso de frenos: para moverse dentro del pelotón es necesario tener una buena técnica de frenado con el fin de evitar colisiones con otros ciclistas.

Acoplamiento a rueda: el ir tapado por el compañero que le precede es muy importante, ya que se ahorran energías al encontrarse abrigados de las corrientes de aire.

La técnica se obtiene mediante una larga práctica durante los entrenamientos en grupo, cuando el corredor ya ha adquirido un óptimo nivel individual y en las etapas en que la distancia se realiza rodando en pelotón.

Manejo de desarrollos (piñones): el empleo de la mecánica de desarrollos, la utilización de las coronas del piñón y de los engranajes centrales es parte muy importante en la técnica del ciclismo.

Lo importante es evitar cualquier tipo de rozamiento mecánico, es decir, que la cadera mantenga una línea recta entre los engranajes permitiendo una transmisión correcta y eficaz.

Relevos: los relevos son continuos durante el desarrollo de cualquier etapa de una prueba en carretera. Se realizan en función de las circunstancias, que varían de acuerdo a la etapa y las situaciones.

Abanicos: se llevan a cabo cuando sopla un fuerte viento lateral. Consiste en acoplarse a rueda lateralmente, es decir, en hacer relevos cortos, rápidos y sucesivos en sentido lateral.

Se realizan generalmente por más de cuatro corredores y permiten que el ciclista que sale de la cabeza espere durante su "caída" a que salga otro viajando protegido hasta la cola del grupo.

Demarraje: generalmente, el demarraje se inicia cuando la marcha del pelotón es más o menos lenta, notando cómo sucede en las pruebas de velocidad en las que ésta es casi nula al iniciarse el demarraje.

**ESTA TESIS NO DEBE
SALIR DE LA BIBLIOTECA**

Es importante demarrar desde el centro o desde las primeras posiciones del pelotón; realizar la acción en un momento inesperado, para que nadie se pueda colocar a rueda y elegir el terreno apropiado según sean las características del corredor: escalador, sprinter, rodador, etcétera.

4.1.5. FASES DEL CICLISMO EN RUTA

El sprint: para dominar el sprint es necesario conocer el terreno donde está situada la llegada.

Un factor determinante es llevar el desarrollo adecuado para recorrer los metros finales, ya dentro del último kilómetro.

La colocación también es muy importante. El corredor debe colocarse en un lugar donde no pueda ser obstruido por los contrincantes.

La subida: cuando los corredores se encuentra en subida, los escaladores lanzan fuertes ataques para intentar sacar una gran distancia.

La bajada: en los descensos de montaña se alcanzan grandes velocidades llegando a sobrepasar los 90 kilómetros por hora.

A la hora del descenso el corredor debe evitar colocarse a la cola del pelotón, pues las caídas son muy fuertes y, en consecuencia, es mucho más peligroso.

La escapada: el ataque individual es el desencadenamiento de la escapada en su inicio pues posteriormente el ataque en grupo lo confirma.

Si la escapada tiene éxito el corredor debe saber cuáles son las características de sus compañeros de escapada próximos a la meta.

La meta: el sprinter debe mantenerse siempre adelante, cuidando que no le cierren el paso.

Casi siempre, los compañeros de equipo a partir de los dos últimos kilómetros de carretera protegen a su sprinter (Gran Enciclopedia de los Deportes, 1994).

Todos los deportistas de alto rendimiento han tenido que someterse a una preparación o entrenamiento psicológico tan largo como el entrenamiento físico-técnico. Detrás de cada deportista debe de haber una gran voluntad, mucha perseverancia y un gran poder de asimilación y análisis psicológico.

Sus éxitos dependen de la facultad del deportista para adoptar una actitud positiva frente a sus adversarios

4.2. PROGRAMA INTEGRAL PARA CICLISTAS PROFESIONALES

El siguiente programa está dirigido a personas que practican el ciclismo profesional, el cual debe de contar con las siguientes características para que de resultados positivos en competencias de alto rendimiento; tales características son: la preparación física y la preparación psicológica, hay dos fases de entrenamiento en las que ambas se combinan, sin embargo, se le da un mayor énfasis a una de ellas.

Este programa esta basado en la experiencia manifestada por un atleta de alto rendimiento en este deporte y por investigadores involucrados en el área de la psicología del deporte.

4.2.1. ACTIVIDADES DEL CICLISTA ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LA COMPETENCIA

A) ANTES DE LA COMPETENCIA

1) PREPARACION

El ciclista profesional debe contar con las características necesarias para obtener una recuperación inmediata a la competencia y de esta manera sus ejecuciones posteriores se realizaran con más calidad.

2) REVISIÓN MÉDICA

Es necesario someter al ciclista a una revisión médica anterior a la prueba que permita corregir los déficits que pudieran existir, los cuales una vez iniciada la misma serían muy difíciles de recuperar.

B) DURANTE LA COMPETENCIA

Por otro lado, existen varias medidas a seguir durante las pruebas por etapas con la finalidad de procurar el mayor grado posible de recuperación y por lo tanto, permitir que cada día el ciclista enfrente una nueva jornada con sus propias condiciones.

1) DESCANSO

Todo jugador sea del nivel que sea necesita algún tipo de descanso.

El ciclista en particular debe invertir la mayor parte del tiempo, que le deje libre la competencia, en descansar.

2) LA REHIDRATACIÓN

Consiste en eliminar los metabolitos de la fatiga, debido a que pueden deshidratarse los tejidos si no se rehidrata al organismo; ésto se realiza ingiriendo agua que se complementa con soluciones glucosas y sales.

3) FISIOTERAPIA (masaje)

Se utiliza un tipo de crema que lleva aceite de almendras dulces, esencia de pino o fresno y arnica, con la finalidad de obtener el grado de calor que se desea para el masaje. El masaje tiene una duración de entre 30 y 40 minutos y se aplica principalmente a las extremidades inferiores y a la espalda. Sus beneficios son básicamente:

- a) descontracturar y relajar las masas musculares.
- b) disminuir la cantidad de toxinas de la fatiga que se acumula en las venas durante la competencia.
- c) contribuir a la relajación psicológica del ciclista.

La sesión de relajación debe llevarse a cabo en un lugar tranquilo y agradable (Urraburu y Cols., 1990).

4) LA DIETA

Podemos distinguir tres tipos distintos de dieta:

- Dieta para el período competitivo
- Dieta para el período de entrenamiento
- Dieta para el período de recuperación

La dieta del período de entrenamiento y de recuperación, tiene como función principal en poner al deportista en óptimas condiciones para el período competitivo. Normalmente, ambas dietas pueden ser idénticas para un atleta en plenitud de salud.

Por otro lado, la dieta para el período de competencia depende en gran medida, del deporte que se practique y del propio atleta (Gran Enciclopedia de los Deportes, 1994).

Sabemos que los ciclistas, debido a su gasto energético necesitan un aporte de calorías mayor y una alimentación sumamente equilibrada.

Es muy importante que consuman muchas proteínas antes de cada competencia, e incluso durante la misma en pruebas de ruta.

El menú es variado y acorde a las necesidades energéticas de estos deportistas de alto rendimiento.

Desayuno.

Puede consistir en: jamón, queso, arroz, pollo, frutas, cereales, mermelada, leche o café.

Comida.

Si el día es caluroso, se da prioridad a los alimentos líquidos, sales minerales y frutas. Generalmente, la bolsa (que cargan los ciclistas) contiene plátano, queso fundido, mermelada, jamón o cereal de cacao. Para beber: agua pura o sales minerales.

Si la jornada es pesada, se suele incluir alimentos más dulces: chocolates o pasteles.

Otro factor que se toma muy en cuenta al preparar las bolsas de comida es el lugar de la etapa: si es montaña, es preferente llevar líquidos pues los licuados de fruta son más difíciles de digerir.

Aproximadamente, transcurridas cuatro o cinco horas, comen un bocadillo de jamón o queso aunque también hay yogur, fruta o leche.

Cena.

Consiste en pasta, ensalada, verduras, carne o pescado blanco, queso, pastel y frutas.

5) APOYO FARMACOLÓGICO

Es una medida suplementaria para evitar que el organismo de los ciclistas sufra un gran deterioro. Es a base de productos como las sales minerales, los sustratos energéticos (ATP, fosfocreatina, glucosa), los desfatigantes (arginina) y las vitaminas (complejo B y vitamina C), entre otros, todos permitidos por la UCI, y que bajo estricto control médico son utilizados como complemento en esas medidas recuperadoras y en evitación de mayores males (Urraburu y Cols., 1990).

C) ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LA COMPETENCIA

1) PREPARACIÓN FÍSICA

La preparación física es la aplicación coherente de una serie de ejercicios que tienen como fin desarrollar y mejorar las cualidades físicas y motrices básicas de cada deportista para obtener un mejor y mayor rendimiento deportivo.

La estructuración de una preparación física adecuada se realiza a partir de unos conocimientos científicos. Dicha preparación está, pues, estructurada de una manera racional para así llegar a alcanzar unas metas que el propio deportista tiene marcadas de antemano.

Mediante la preparación física y más concretamente con los ejercicios físicos, el deportista desarrolla una serie de cualidades motrices, como son:

- **RESISTENCIA:** Capacidad de desarrollar un esfuerzo el mayor tiempo posible. Existen dos clases de resistencia: aeróbica (orgánica) y anaeróbica (inorgánica).

Ejercicios: caminar, correr, subir y bajar escaleras, saltar a la cuerda, experimentar diferentes cambios de ritmo.

Cada individuo debe controlar su ritmo cardíaco para asegurarse de que se producen los efectos deseados.

- **COORDINACIÓN:** sincronización precisa en los movimientos de las diferentes partes del cuerpo en relación al espacio y al tiempo.

Ejercicios: movimientos de todos los segmentos corporales en sincronización que cumplan lo siguiente: que el movimiento sea eficaz cuando se usen los músculos estrictamente necesarios y la fuerza necesaria, cuando se pueden analizar cada una de las partes que forman el movimiento total.

- **AGILIDAD:** capacidad de realizar un movimiento o técnica cualquiera correctamente.

Ejercicios: correr, saltar, estiramientos y ejercicios con aparatos.

- **FLEXIBILIDAD:** capacidad de realizar un movimiento con la máxima amplitud.

Ejercicios: giros, estiramientos, rotación.

- **FUERZA:** capacidad de crear tensión muscular.

Ejercicios: contracción muscular, pesas, ejercicios con aparatos.

- **VELOCIDAD:** capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible.

Ejercicios: desplazamientos.

- **RELAJACIÓN:** es la facultad del organismo para descargar, una o todas sus partes, con un gasto mínimo de energía.

Ejercicios: contracción y relajación muscular, relajación psicológica (Jacobson y Valentine, 1990 y Gran Enciclopedia de los Deportes, 1994).

2) PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

La habilidad de establecer y mantener un clima interno estable durante el juego competitivo es uno de los factores más importantes del éxito competitivo.

Cuando los atletas están rindiendo bien invariablemente experimentan un estado psicológico específico distinto. Existe un clima interno ideal de rendimiento para cada atleta y cada equipo. A esto se le llama Estado Ideal de Rendimiento (EIR).

El EIR se puede describir como estado de sensaciones específicas que experimentan individualmente los deportistas.

Las habilidades más importantes que se requieren en el deporte competitivo son precisamente aquellas que se asocian con la creación y el mantenimiento del Estado Ideal de Rendimiento durante el juego.

El nivel de actuación es un reflejo directo de la forma como el atleta se siente interiormente (EIR).

La habilidad de mantener y crear una sensación ideal para la actuación correcta a pesar de las circunstancias se denomina Fortaleza Psicológica.

Existen doce categorías que reflejan el clima ideal interno para un óptimo rendimiento:

1) Relajado Físicamente: el atleta rinde mejor cuando se siente suelto, cuando no experimenta tensión muscular. Cuanto más requiere un deporte de habilidades motoras delicadas y refinadas, más decisivo es el hecho de que sus músculos estén totalmente relajados y flojos.

La tensión muscular y los nervios antes del juego generalmente no son un problema, mientras que durante el juego casi siempre lo son.

2) Psicológicamente tranquilo: el éxito del atleta en su concentración y su respuesta inteligente durante el juego están directamente relacionados con una sensación de calma y quietud interna. Generalmente esa calma se acompaña por la sensación de que las cosas suceden en cámara lenta.

3) Baja ansiedad: los atletas raras veces logran altos niveles de rendimiento cuando usan la ansiedad como fuente de energía. El atleta rinde mejor cuando se energiza por medio de fuentes positivas y simultáneamente no experimenta ni ansiedad ni nerviosismo. Para poder lograr ser un buen competidor tiene que poder tomar las situaciones duras y difíciles y liberarlas de la presión.

4) Dispuesto: se refiere a los sentimientos de goce y entretenimiento de los atletas, quienes muestran la necesidad de diferenciar entre fuentes de

disposición positiva y negativa. El buen rendimiento se relaciona principalmente con la presencia de la disposición positiva.

5) Orientación de las cogniciones a la seguridad del logro: por muy leves que sean los pensamientos y sensaciones negativas debilitan el rendimiento; no es posible mantenerse suelto, calmado y dispuesto positivamente. Los que piensan positivamente resultan mejores competidores.

6) Gozoso: cuando el atleta puede disfrutar, puede actuar. Cuando el juego que realiza deja de ser un placer surgen los problemas de rendimiento.

Gozar y disfrutar es un aspecto esencial para mantenerse calmado, sin ansiedad, dispuesto positivamente y optimista.

7) Sin esfuerzo: el esforzarse continuamente se convierte en tensión muscular y en un estado mental rápido y frenético. Existe una gran diferencia entre esforzarse demasiado y dar un cien por ciento de esfuerzo. Para rendir bien hay que entregarse completamente a la tarea, pero también hay que soltarse y dejar que la tarea se realice por sí sola.

8) Automático: jugar esencialmente por instinto es fundamental para ser un competidor con fortaleza mental. Es ser siempre más veloz y más preciso.

9) Alerta: cuando los atletas están experimentando su EIR logran un extraordinario entendimiento. La habilidad de anticiparse bien, de interpretar

lo que está por suceder y de responder inteligentemente a los hechos presentes está relacionado con este Estado de Rendimiento.

10) **Psicológicamente enfocado:** la habilidad de enfocar nuestra atención hacia una meta específica y de resistir el ser distraído de la misma es imprescindible para obtener un buen rendimiento en cualquier deporte.

El control de la atención surge en gran medida por la mezcla correcta de calma y alta disposición positiva; además la concentración pocas veces aumenta con intentos conscientes de luchar con más fuerza. Los atletas que están rindiendo bien físicamente no están tratando de concentrarse. Parece que esto ocurre naturalmente cuando las condiciones internas son correctas.

11) **Orientación de logro:** no es más que la sensación de que lo puede lograr y llegar al éxito. Es la sensación que le permite estar calmado y equilibrado.

12) **Controlado:** es la sensación de estar en control de la situación en lugar de que la situación lo controle a uno.

Por otra parte, existen dos tipos de preparación perceptual:

La primera se asocia con la diversión, el gozar, la determinación y la automotivación.

En contraste, la segunda se asocia con el enojo, la ansiedad, el odio, el miedo, la tensión y el resentimiento. Es muy difícil de mantener una preparación perceptual positiva a través de todo un evento atlético. Los deportes que requieren de un contacto físico agresivo frecuentemente estimulan fuertes sentimientos de enojo y resentimiento. Sin embargo, si el atleta es hábil en mantener esta preparación perceptual positiva, los efectos de estos factores negativos van a ser mínimos.

Además, existe un conjunto de actitudes que caracterizan el estilo de pensamiento de un competidor con fortaleza mental. Las actitudes no son más que hábitos de pensar y estos hábitos hacen o deshacen al competidor.

Para un buen rendimiento se requiere también de una concentración de momento a momento. La presencia de AHORA no debe estar perturbada por un pensamiento de lo que podría ser o lo que ya pasó. El competidor exitoso debe aprender a disfrutar cada momento como si esa fuera la meta.

Tenemos una buena concentración cuando lo que hacemos es la misma cosa que estamos pensando. Cuando se logra y se mantiene esta concentración suceden las siguientes reacciones:

1) Calma

2) Baja ansiedad

3) Automático

4) Estado de alerta e intensidad

Los atletas de alto rendimiento juegan siempre bajo presión. Ellos logran las habilidades psicológicas necesarias a través del aprendizaje por ensayo y error (Loher, 1990). Este aprendizaje consiste en el aumento de la probabilidad de que se produzca la respuesta cuando vuelva a presentarse la situación. Esta probabilidad puede ser, o bien una mayor probabilidad de que se produzca la respuesta si la situación se repite inmediatamente, o una probabilidad igual de que persista durante un tiempo mayor. Es decir, hábitos, tanto en el momento de su fortalecimiento como cuando es estimada después de que se haya dado oportunidad de olvidarla. La clase de fenómenos comprendidos en la ley del ejercicio de Thorndike son principalmente los hábitos repetitivos para la adquisición de destrezas musculares, entre otras (Hilgard y Bower, 1976).

4.2.2 FASES DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO Y PSICOLÓGICO ANTES DE LA COMPETENCIA

PRIMERA SEMANA

FASE DE ENTRENAMIENTO FÍSICO:

Objetivo: lograr un acondicionamiento físico previo al uso de la bicicleta y preparar al sujeto para las condiciones de prueba reales.

Método: Se llevará a cabo un programa semanal de entrenamiento.

Procedimiento: el acondicionamiento físico se debe lograr en un tiempo no mayor de tres meses.

1) Correr 4 kilómetros.

2) Estiramiento de músculos: ejercicios de elasticidad durante 30 min.

FASE DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO:

Objetivo: lograr que el atleta esté relajado para el inicio del entrenamiento físico.

Método: Se llevará a cabo un programa semanal de entrenamiento.

Procedimiento: es importante mencionar que el programa psicológico no necesariamente debe aplicarse en un tiempo, pues debemos ser flexibles de acuerdo con la capacidad de adquisición de habilidades de cada individuo; sin embargo, debe seguirse con el orden establecido en el programa.

1) Ejercicios de respiración: antes de iniciar el entrenamiento físico, los ejercicios de respiración se realizarán en un lugar silencioso y en una posición cómoda durante un tiempo de 5 a 10 min.

a) Respiración natural

b) Respiración relajada

c) Respiración rítmica (ver Anexo 3).

2) Después de terminar los ejercicios físicos se llevaban a cabo ejercicios de relajación: el atleta debe aprender a conocer cuándo sus músculos están tensos y cuando están relajados, además de aprender a relacionar las situaciones o

actuaciones en las que se presenta. Para ello deberá realizar ejercicios de relajación.

- a) Procedimiento abreviado (ver Técnicas de relajación).

SEGUNDA Y TERCERA SEMANA

FASE DE ENTRENAMIENTO FÍSICO:

Objetivo: se pretende obtener un menor pulso sanguíneo con un mismo esfuerzo en un lapso de tiempo menor.

Procedimiento:

1) Correr de 6 a 8 kilómetros diarios en un tiempo de 18 min.

a) 600 metros trotando.

b) 300 metros a mayor velocidad.

c) 600 metros trotando.

d) 300 metros a mayor velocidad, y así sucesivamente hasta completar el kilometraje.

2) Ejercicios de flexibilidad.

3) Ejercicios de resistencia.

4) Ejercicios de fuerza muscular.

Nota: se tomará el pulso sanguíneo del individuo al inicio, durante y al finalizar los ejercicios. Los ejercicios se practicarán durante 2 ó 3 horas diarias.

FASE DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO

Objetivo: controlar la frecuencia cardíaca.

Procedimiento:

1) Ejercicios de respiración

2) Después del entrenamiento físico:

a) Ejercicios de respiración

b) Ejercicios de relajación (ver Técnicas psicológicas).

CUARTA Y QUINTA SEMANA

FASE DE ENTRENAMIENTO FÍSICO:

Objetivo: disminuir el ritmo cardíaco durante las sesiones de entrenamiento.

Procedimiento:

1) Correr de 6 a 8 kilómetros diarios en un tiempo de 14 min. disminuyendo el ritmo cardíaco (RC).

2) Los mismos ejercicios que se practican en las dos semanas anteriores.

FASE DE ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO:

Objetivo: que el individuo focalice su atención en los estímulos apropiados y mantenga esta concentración a lo largo de toda su ejecución.

Procedimiento:

Se utiliza el mismo procedimiento psicológico que en la segunda y tercera semana y además se realizan ejercicios de concentración. La concentración es uno de los aspectos más importantes del rendimiento deportivo. Para que la participación del individuo sea acertada es necesario que focalice su atención en los estímulos adecuados y mantenga esta concentración durante toda su ejecución. El entrenamiento de la concentración sirve para aprender a focalizar nuestra atención en los estímulos relevantes y apartarla de los irrelevantes.

a) Test tipo rejilla (ver Técnicas psicológicas, Anexo 6).

DE LA SEXTA A LA OCTAVA SEMANA

FASE ENTRENAMIENTO FISICO:

Objetivo: observar si el ciclista cumple con las características idóneas para usar la bicicleta en condiciones reales.

Procedimiento:

1) Correr 4 kilómetros en un tiempo menor de 12 min. y disminuir el RC que tenía.

2) Intervención del médico: revisión de la presión arterial, dentadura, peso y complexión física.

3) Se realizan pruebas de pista y carretera: kilómetro contra reloj, kilometraje por equipo, persecución individual, persecución por equipo, demarrajes, etc.

FASE DE ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO:

Objetivo: acelerar el proceso, ayudando al atleta a confrontar los pensamientos beneficiosos o no beneficiosos para su actuación en un período de tiempo más corto.

Procedimiento:

1) Se empleará la técnica del entrenamiento autógeno para que el ciclista aprenda a disminuir el dolor, el cansancio, el frío y el calor (ver Anexo 4).

2) Y la técnica de visualización ideomotora para que identifique cuáles son tanto sus virtudes y limitaciones como las de su adversario (por sus gestos, expresiones de dolor, cansancio y la respiración, entre otros.) (ver Anexo 7).

3) Además de estas técnicas, intervendrán las aplicadas con anterioridad: la respiración y la relajación.

4.2.3. FASES DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO Y PSICOLÓGICO DURANTE LA COMPETENCIA

La Fortaleza Psicológica (el autocontrol) de un atleta se mide por medio de la consistencia de su rendimiento. La consistencia en el rendimiento es el resultado de la consistencia emocional. Los atletas que han aprendido a estimular consistentemente un estado emocional muy específico durante la competencia, el cual se denomina Estado Ideal de Rendimiento, son los mejores competidores. Ellos han aprendido a responder a los problemas y crisis a las que se enfrentan durante la competencia. Responden en forma que se mantienen relajados, calmados, engrillados y disfrutando la situación.

Para ello, han aprendido en primer lugar a aumentar la fluencia de la preparación perceptual positiva en una crisis o frente a la adversidad en lugar de disminuirla. En segundo lugar, ellos han aprendido a pensar en formas muy específicas. Tienen las actitudes correctas con relación a los problemas, las

presiones, las equivocaciones y la competencia. Por último, han aprendido a concentrarse correctamente (Loher, 1990).

Este programa se utiliza con atletas que han aprobado el acondicionamiento físico y psicológico durante tres o cuatro meses aproximadamente.

Objetivo: que el deportista utilice las técnicas psicológicas adquiridas durante las pruebas de entrenamiento, para enfrentarse a las situaciones que se presentan antes, durante y después de la competencia.

Procedimiento:

Aunque los elementos específicos del EIR son casi iguales para todos los atletas y para todos los deportistas, la manera en la cual cada atleta experimenta estos elementos es muy personal e individual. Los siguientes seis pasos le ayudarán a identificar su propio Estado Ideal de Rendimiento.

1) Describa por escrito y con todos los detalles posibles qué pensaba y qué visualizaba cuando usted realizó su mejor actuación.

Al concentrarse intensamente por medio de la imaginación en una experiencia pasada, frecuentemente se puede estimular en el presente las mismas sensaciones y reacciones.

2) Describa por escrito y con todos los detalles posibles qué pensaba y qué visualizaba cuando usted rindió su peor momento.

3) Complete la siguiente información descriptiva referente a su peor y mejor momento. Haga un círculo alrededor del número que mejor corresponda a cómo se sintió internamente en ese momento:

PARA SU MEJOR MOMENTO

- | | | |
|------------------------|-----------|--------------------|
| 1.- Músculos relajados | 1 2 3 4 5 | Músculos tensos |
| 2.- Calmado y quieto | 1 2 3 4 5 | Rápido y frenético |
| 3.- Baja ansiedad | 1 2 3 4 5 | Alta ansiedad |
| 4.- Alta disposición | 1 2 3 4 5 | Baja disposición |
| 5.- Positivo | 1 2 3 4 5 | Negativo |
| 6.- Muy placentero | 1 2 3 4 5 | Desagradable |
| 7.- Sin esfuerzo | 1 2 3 4 5 | Mucho esfuerzo |
| 8.- Automático | 1 2 3 4 5 | Deliberado |

9.- Confiado	1 2 3 4 5	Desconfiado
10.- Alerta	1 2 3 4 5	Distraído
11.- Controlado	1 2 3 4 5	Descontrolado
12.- Concentrado	1 2 3 4 5	Desconcentrado

PARA SU PEOR MOMENTO

1.- Músculos relajados	1 2 3 4 5	Músculos tensos
2.- Calmado y quieto	1 2 3 4 5	Rápido y frenético
3.- Baja ansiedad	1 2 3 4 5	Alta ansiedad
4.- Alta disposición	1 2 3 4 5	Baja disposición
5.- Positivo	1 2 3 4 5	Negativo
6.- Muy placentero	1 2 3 4 5	Desagradable
7.- Sin esfuerzo	1 2 3 4 5	Mucho esfuerzo

8.- Automático	1 2 3 4 5	Deliberado
9.- Confiado	1 2 3 4 5	Desconfiado
10.- Alerta	1 2 3 4 5	Distraído
11.- Controlado	1 2 3 4 5	Descontrolado
12.- Concentrado	1 2 3 4 5	Desconcentrado

4) Complete una tarjeta para conocer su EIR, similar a la siguiente, cada vez que juegue o practique su deporte.

Tarjeta para conocer su EIR

1.- Músculos relajados	1 2 3 4 5	Músculos tensos
2.- Calmado y quieto	1 2 3 4 5	Rápido y frenético
3.- Baja ansiedad	1 2 3 4 5	Alta ansiedad
4.- Alta disposición	1 2 3 4 5	Baja disposición

5.- Positivo	1 2 3 4 5	Negativo
6.- Muy placentero	1 2 3 4 5	Desagradable
7.- Sin esfuerzo	1 2 3 4 5	Mucho esfuerzo
8.- Automático	1 2 3 4 5	Deliberado
9.- Confiado	1 2 3 4 5	Desconfiado
10.- Alerta	1 2 3 4 5	Distraído
11.- Controlado	1 2 3 4 5	Descontrolado
12.- Concentrado	1 2 3 4 5	Desconcentrado
13.- Jugó bien	1 2 3 4 5	Jugó pobremente
14.- Disposición positiva	1 2 3 4 5	Disposición negativa

Comentarios: _____

5) Para cada partido o sesión de entrenamiento califíquese en una escala del 1 al 10 en cuanto a la alta y baja energía y a la energía agradable y desagradable.

Alta disposición positiva

Alto

Alta disposición negativa

1

2

3

4

5

Agradable 1 2 3 4 5

6 7 8 9 10 Desagradable

6

7

8

9

10

Baja disposición positiva

Bajo

Baja disposición negativa

6) Deberá identificar qué piensa y qué visualiza mientras juega y entrena.

La observación más importante que el atleta puede hacer está en la relación con su actuación exterior. Cada vez que juega o que entrena debe hacer un esfuerzo real y deliberado para comprender cómo su nivel de juego está vinculado con sus estados emocionales internos cambiantes.

Los siguientes pasos facilitan el aprendizaje de un control emocional efectivo.

1.- Relájese, quédese muy quieto por dentro y practique la estimulación de las siguientes emociones positivas (estados de sensación).

- Sensación de "alegría y placer"
- Sensación "positiva y optimista"
- Sensación de "mucho (confianza) autoconfianza"
- Sensación de "mucho determinación"
- Sensación de "relajación y soltura (muscular)"

- Simultáneamente experimente calma, confianza y mucha energía positiva (alegría y placer).

El objetivo de ensayar sensaciones de calma, soltura, confianza y energía es para aumentar la capacidad de reproducirlos durante el juego. Lo mismo sucede con las habilidades físicas, cuánto más se practica mejor se vuelve. Finalmente, su objetivo es el de poder estimular un estado emocional que contenga todos estos elementos simultáneamente.

Es importante recordar que las emociones se controlan controlando lo que se piensa y lo que se visualiza.

2.- Practique los siguientes ejercicios de visualización.

- Visualización de usted mismo cuando juega bien

- Visualización más el EIR

- Visualización futura más el EIR

La visualización consiste en pensar en imágenes en vez de palabras. Cuando se visualiza se usa la imaginación para reconstruir experiencias pasadas por medio de imágenes.

3.- Cada vez que juega o que practique su deporte, usted debe de hacer un gran esfuerzo para crear y sostener el clima interno que acompaña sus mejores actuaciones. En otras palabras, usted debe estimular su propio EIR.

Llegar a ser un competidor con fortaleza psicológica indica que se está controlando internamente (EIR). Para lograr ésto se requiere de tres estrategias primarias:

1.- Controlar lo que piensa

2.- Controlar lo que visualiza

3.- Controlar su presencia física (cómo se ve por fuera) (Loher, 1990).

SITUACIÓN REAL DE COMPETENCIA

LUNES

1) Correr 80 km. de ruta

2) Correr 40 km. de pista (vuelta al velódromo), descansar de 10 a 20 min. sobre la bicicleta (relajación muscular).

3) Prueba de kilómetro contra reloj

4) Descanso de 5 min. sobre la bicicleta

5) 4 km. contra reloj y así sucesivamente hasta completar 80 km. de pista.

MARTES

1) De 100 a 120 km. de ruta, después se realizan ejercicios de relajamiento: masaje durante 20 min. en cada pierna y al mismo tiempo se escucha música.

MIÉRCOLES

1) De 40 a 60 km. de ruta como calentamiento, se da un masaje previo a la competencia y se practica una técnica de imaginación: el deportista debe de imaginar una experiencia o una situación en la que su actuación es destacada, se siente confiado, optimista y controlado, la cual le producirá una actitud positiva para su actuación futura.

2.- Competencia.

3.- Relajación muscular.

JUEVES

- 1) 80 km. de ruta.
- 2) 80 km. de pista.
- 3) Masajes y sesión psicológica (concentración).

En las pruebas de ruta se practican ejercicios de concentración, por ejemplo:

Participan de 4 a 5 ciclistas formados uno tras de otro, los cuales siguen a un automóvil que marca el aumento de la velocidad a la cual deben pedalear.

1.- Velocidad = 33 km./ hr - 10 km.

Velocidad = 38 km./ hr - 40 a 50 km.

Velocidad = 45 km./ hr - ...

Velocidad = 48 km./ hr - ...

2.- Se pretende que se concentren en la velocidad y en el tiempo.

VIERNES

Ejercicios como los del día Lunes.

SÁBADO

1.- De 20 a 40 km. de ruta para calentamiento.

2.- La competencia: puede ser de ruta o de pista, habiendo ocasiones en las que se realizan de las dos.

DOMINGO

1.- Ruta de 100 a 160 km.

CONCLUSIONES

El ser humano tiene un desarrollo multifacético y el deporte es un aspecto de la práctica social educativa que representa tanto el perfeccionamiento de las capacidades físicas y psicológicas del hombre; así como la formación de otras habilidades como personas que a su vez repercuten en otros aspectos de su vida cotidiana.

La práctica deportiva ha influido de tal manera en el hombre que, éste ha buscado a través de ello un descanso sano y recreativo, que además le permite establecer relaciones sociales. Para algunos, representa un escape de energía en el que el individuo realiza en la actividad deportiva lo que no puede hacer en otras actividades; para otros, representa un gran talento y el desarrollo de grandes habilidades.

Desafortunadamente, la importancia económica que se le ha atribuido al deporte en general, no solamente ha condicionado el fomento de la salud y la integridad del hombre sino que es un medio que permite el negociar y comercializar.

Por otra parte, el deporte considerado como espectáculo ha contribuido en gran medida a ampliar el número de espectadores en las competencias deportivas.

También es concebido como una actividad que tiene de manera específica la participación en diferentes modalidades deportivas reglamentadas, de tal manera que se pueden comparar objetivamente determinadas aptitudes.

Pero hablando propiamente de éste como una práctica, el logro deportivo se ve influenciado por factores tales como: el "talento individual" del deportista, la preparación física y psicológica y las condiciones sociales de su desarrollo.

Actualmente, las preparaciones deportivas deberán ajustarse a hechos experimentalmente comprobados o aplicados por la ciencia, por lo cual, los entrenamientos se evaluarán sobre cálculos exactos, justificándolo con una base científica en la cual se observen todos los factores que en él influyen (psicológicos, sociales, individuales, entre otros), para alcanzar el logro deportivo.

La Psicología del Deporte surgió del conocimiento de que los procesos psicológicos contribuyen en la consecución de resultados deportivos; del afán del atleta por mejorar constantemente dichos resultados en el deporte competitivo, perfeccionando la actividad misma. Sin embargo, no hay que dejar de lado la contribución que otras ciencias del deporte como son la medicina, la pedagogía, la sociología y la biomecánica, han aportado a este perfeccionamiento.

La preparación completa de un deportista depende de todos los factores, que como ya se mencionó pueden influir; es decir, no sólo tendremos en cuenta la

preparación física y el entrenamiento técnico, sino también los complementos que ayudan al entrenamiento: problemas de alimentación, vida higiénica, descanso programado, desintoxicación, factores sociales y psicológicos. Si descuidamos algunos de estos aspectos, la planificación a realizar será prácticamente nula.

Hemos de estar convencidos que la preparación completa de un deportista sea algo más que un acondicionamiento físico adecuado y el entrenamiento técnico, aunque ambos problemas constituyen la parte fundamental. Antes se afirmaba que con el entrenamiento físico podía lograrse todo, sin embargo, este concepto ha sido superado.

Por ahora, sólo podemos decir que sin entrenamiento psicológico no se logra nada, y es que más allá de la perfección técnica y psicológica existen ciertos elementos decisivos: los factores psicológicos. Ciertamente es que tales factores parecen ser un tanto oscuros y, desde luego, mucho más incómodos de definir que las cosas susceptibles de medición cronométrica.

A lo largo de la intervención psicológica en el deporte, en sus inicios el psicólogo estaba como uno más en el entrenamiento físico sin tener una función específica, sólo era la persona que podía ayudar en cualquier cosa durante el proceso de la competencia, con el tiempo se fueron dando cuenta de que la función del psicólogo es muy amplia y él mismo buscó alternativas para involucrarse más como psicólogo que como entrenador: elaboró programas psicológicos utilizando técnicas determinadas con las cuales se produce como

resultado un buen rendimiento en la actuación deportiva tanto a largo como a mediano y corto plazo.

La Psicología del Deporte en México, hasta el momento, ha sido limitada en su asesoramiento y entrenamiento de los deportistas de alto nivel.

La escasa información publicada con respecto a esta área se ha obtenido de los estudios que se han llevado a cabo en otros países como Norte América, Argentina, Alemania, España, Suecia, entre otros, debido a la falta de apoyo financiero del gobierno mexicano y de las organizaciones deportivas, y a causa de la casi nula investigación y aplicación de programas de orden psicológico, pues algunos competidores de alto nivel consideran innecesaria aún la intervención psicológica y prefieren obtener el asesoramiento y entrenamiento de otros especialistas extranjeros.

La mayoría de los proyectos de investigación en México se dirigen a la utilización de técnicas que eliminen las barreras psicológicas en la ejecución deportiva con el fin de incrementar el rendimiento del atleta, y a pesar de que se han obtenido excelentes resultados, consideramos que se requiere todavía de mayor difusión de información para la experimentación, la investigación y la publicación de artículos de la Psicología Deportiva, pues tiene mucho por hacer en esta área.

En la medida en que la Psicología del Deporte sea concebida como una de las Ciencias del Deporte, considerando la necesidad de investigación práctica

y teórica psicológica, se continuará con la creación de programas psicológicos para perfeccionar tanto la ejecución como el crecimiento y desarrollo personal de los deportistas pues esta disciplina permite mejorar las realizaciones individuales o de grupo, basándose en los procesos subyacentes a la actuación deportiva y en los factores internos y externos que influyen en la misma.

Tanto los procesos cognitivos (pensamientos, razonamiento) como los procesos emocionales (sentimientos) desempeñan una función reguladora del comportamiento, que se incorpora a la acción misma.

Es importante dejar en claro que el trabajo del Psicólogo Deportivo no sólo es aplicar tests, interpretarlos e informar los resultados al entrenador deportivo, sino además de todo ésto, y lo más importante aún, es que debe preparar psicológicamente al deportista.

Los psicólogos interesados en esta área utilizan diversas técnicas tanto deportivas como psicológicas para la estructuración de programas de entrenamiento.

La Intervención Interconductual ayuda a que el deportista alcance el máximo rendimiento el cual depende principalmente del desarrollo apropiado de conductas tanto externas como internas positivas y de la eliminación o control de conductas y estados "negativos". Por lo tanto, las funciones del psicólogo en esta área son el incremento y fortalecimiento de habilidades tales como: la autoconfianza, el control de la fuerza negativa, el control de la

atención, el control de la visualización y las imágenes, la motivación, la energía positiva y el control de la actitud.

El objetivo principal del deportista de alto nivel es obtener el éxito. Para lograrlo utiliza las herramientas con las que cuenta en la medida que puede y rindiendo al máximo de éstas en el momento preciso de la competencia.

Por otra parte, durante el desarrollo de la Psicología se han encontrado varios campos de intervención, en los cuales se han obtenido resultados favorables por lo que se ha incrementado la importancia de la disciplina como tal y no como un complemento o sustituto de otra. Algunas de las áreas en las cuales el psicólogo ha intervenido y ha mejorado en el desarrollo de las mismas son: educativa, laboral, social, clínica, experimental y criminal.

Actualmente, la Psicología se ha desarrollado en el área Deportiva en donde se retoman elementos de otras áreas del mismo campo y de otras disciplinas, de tal forma que la intervención del psicólogo está basada en el trabajo multi e interdisciplinario, para que así se desarrolle un trabajo integral, en este caso, con los deportistas.

Finalmente, consideramos que el psicólogo tiene como función ayudar al entrenador y al deportista a desarrollar su talento al total de su potencial. Esto incluye no sólo el desarrollo de las capacidades físicas, con ayuda del entrenador, del médico y de otros, sino los rasgos de actitud, motivación y psicológicos. Con este trabajo interdisciplinario, como se mencionó

anteriormente, el desarrollo y formación del deportista será de manera integral la cual incrementará la posibilidad de obtener mayores beneficios, tanto en el ámbito deportivo como en su vida social.

ANEXO 1

Los ejemplos que a continuación se presentan, son aplicados en el área deportiva:

El Coaching Behavior Assessment System (CBAS) (Sistema de Evaluación Comportamental en el Entrenamiento) fue elaborado por Smith, Smoll y Hunt (1977) después de observar y analizar las conductas de los entrenadores en diferentes deportes.

El CBAS consta de 12 categorías de respuestas y fue desarrollado para realizar la observación directa y la clasificación de una serie de conductas de los entrenadores que se habían observado en una variedad de deportes de equipo y de cuya influencia sobre el rendimiento de sus deportistas existía evidencia experimental.

SISTEMA DE EVALUACIÓN COMPORTAMENTAL (CBAS)

Clase I: Comportamiento reactivo

RESPUESTAS A ACTUACIONES DESEABLES

Refuerzo. Reacción positiva, gratificante, verbal o no verbal, hacia una buena jugada o esfuerzo.

No esfuerzo. Fallo en reforzar una buena actuación.

RESPUESTAS ANTE ERRORES

Aliento ante un error. Dar ánimo a un jugador tras cometer un error.

Instrucción técnica ante un error. Instrucción o demostración dada a un jugador para rectificar un error.

Castigo. Sanción a la ejecución verbal o no verbal, tras un error.

Instrucción técnica de castigo. Instrucción técnica dada hostilmente tras un error.

Ignorar fallos. No responder ante el fallo de un jugador.

RESPUESTAS AL MAL COMPORTAMIENTO

Mantenimiento del control. Reacciones para restaurar o mantener el orden entre los miembros del equipo.

Clase II. Comportamientos espontáneos.

RELACIONADOS CON EL JUEGO

Instrucción técnica general. Instrucción espontánea en relación con las técnicas y estrategias del deporte (no precedida por un fallo).

Aliento general. Aliento espontáneo no precedido por un error.

Organización. Comportamientos organizativos que sirven para el juego asignando tareas, deberes, situaciones, etcétera.

IRRELEVANTES PARA EL JUEGO

Comunicación general. Interacciones con los jugadores no relacionados con el juego.

ANEXO 2

EL MÉTODO DE EVALUACIÓN DE ROBERTS

El Método de Evaluación de Roberts citado en Lorenzo, 1992, es otra prueba basada en el Sistema de Evaluación Comportamental en el Entrenamiento (CBAS) de Smith y Smoll, que ha sido adaptada por Roberts (1986) y que consta de las siguientes categorías:

1.- Refuerzo específico positivo: siempre que el entrenador refuerza positivamente a un jugador (Ej. <<Buen pase, Juan>>).

2.- Refuerzo general positivo: cuando el entrenador refuerza positivamente a todo el equipo (Ej. <<Esa jugada ha salido bien>>).

3.- Punicción específica: siempre que el entrenador critica aun jugador (Ej. <<mal pase, Pedro>>).

4.- Punicción general: cuando el entrenador critica a todo el equipo (Ej. <<vamos a correr más>>).

5.- Instrucción específica técnica: si el entrenador da instrucciones al equipo (Ej. <<utiliza ambas manos para recibir el balón>>).

6.- Instrucción general técnica: siempre que el entrenador da instrucciones al equipo (Ej. <<hay que replegarse en la defensa>>).

7.- Mantenimiento del control: cuando el entrenador corrige los comportamientos inadecuados u otras violaciones de la disciplina, no incluidos en los comportamientos ya mencionados (Ej. <<chicos, prestad un poco de atención>>).

8.- Organización: siempre que el entrenador da instrucciones a los jugadores acerca de tareas internas o domésticas (Ej. <<poned aquí las raquetas>>).

La forma usual de proceder, en todos estos métodos de evaluación, es esencialmente la misma, a saber, una vez conocido y anotado el número total de comportamientos en cada una de las categorías, se realizan una serie de operaciones para comparar la incidencia de unos comportamientos en relación con otras conductas. Por ejemplo: si deseamos calcular el resultado de refuerzos positivos y de castigo, podemos hacerlo con esta fórmula:

NUMERO DE REFUERZOS POSITIVOS

NUMERO DE ESTIMULOS DE CASTIGO

Si el resultado que obtenemos de la división tiene signo positivo, entonces el entrenador ha utilizado más esfuerzos positivos que asertivos.

Otro aspecto de interés que puede ser evaluado es la relación existente entre el número de refuerzos positivos en comparación con el número total de comunicaciones.

NUMERO DE REFUERZOS POSITIVOS

NUMERO TOTAL DE COMUNICACIONES

Si el porcentaje de refuerzos positivos es pequeño, en comparación con el número de comunicaciones, el entrenador deberá cambiar esta estrategia y aumentar las conductas reforzantes.

La ventaja de este sencillo sistema reside en poder clasificar, comparar y cuantificar conductas que deben estar bajo control. Dada su influencia sobre el rendimiento de los deportistas. Todas las 8 categorías incluidas en el Sistema de Evaluación de Roberts, pueden ser comparadas entre sí, utilizando la misma fórmula.

Esto es también posible y aconsejable para calcular la relación existente entre las categorías propuestas por Smoll y Smith (CBAS).

ANEXO 3

Ejercicios de respiración relajada:

Al practicar la respiración relajada se pueden seguir los siguientes pasos:

Observación de la respiración:

* Tiéndase en el suelo sobre algo cómodo o en la cama boca arriba, con los ojos cerrados, los brazos separados del cuerpo y las piernas ligeramente abiertas.

* Coloque una mano en el tórax para comprobar el nivel de su respiración. Seguidamente coloque ambas manos sobre el abdomen y siga así sus movimientos.

* Si su tórax y abdomen, al respirar, hacen movimientos rápidos y pequeños, es signo de que sus pulmones se están ventilando de forma insuficiente, por malos hábitos de respiración, o por hallarse tenso o nervioso.

La respiración natural:

* Respire a través de la nariz. Mantenga su ritmo de respiración sin forzarlo. Observe simplemente como ocurre sin esfuerzo.

* Inhale el aire y deje que sus pulmones se llenen completamente. Notará que su abdomen también se ensancha. Después permita que el tórax y el abdomen vayan cayendo suavemente, sintiendo que el aire fluya hacia fuera.

* Repita el ciclo durante 5 a 10 minutos, una o dos veces diarias.

Respiración rítmica:

* Inspire el aire hasta llenar los pulmones y sostener el aliento hasta contar cuatro. Al exhalar cuente de nuevo hasta cuatro con el mismo ritmo anterior. Descanse mientras cuenta hasta cuatro. Esta secuencia se denomina 4 x 4 x 4. Repetir el ejercicio durante cinco minutos.

ANEXO 4

Fases del Entrenamiento Autógeno (EA):

Comprende seis etapas o pasos. No se debe pasar al siguiente sin haber dominado previamente el anterior. Cada frase se repite cuatro veces.

Paso 1. Sensación de pesadez

Mi brazo derecho está pesado

Mi brazo izquierdo está pesado

Mis dos brazos están pesados

Mi pierna derecha está pesada

Mi pierna izquierda está pesada

Ambas piernas están pesadas

Mis brazos y piernas están pesados

Paso 2. Sensación de calor

Se sigue un formato similar al anterior

Paso 3. Los latidos del corazón

Mi latido del corazón es regular y calmado

Paso 4. La respiración

Mi respiración es lenta y relajada: <<se respira lenta y profundamente>>.

Paso 5. Calor en el plexo solar

Mi plexo solar está caliente (colocar una mano sobre el área abdominal superior). Los diabéticos y los pacientes con úlceras gastrointestinales deben omitir este ejercicio por el peligro de hemorragias.

Paso 6. Frescor en la frente

Mi frente está fresca

El EA requiere un período de tiempo bastante largo, una dedicación de varias veces al día y la supervisión de un experto, para llegar a dominar el método.

Ejercicios especiales:

Una vez que los deportistas hayan completado el ciclo de las seis fases pueden pasar a una fase ulterior de EA que comprende otros seis pasos:

- * Imaginar que el campo visual se llene de un color determinado.

- * Imaginar colores en movimiento, como si fueran nubes o sombras coloreadas.

- * Visualizar un objeto en posición estática (un balón, una raqueta u otro objeto deportivo).

- * Visualizar un concepto abstracto como felicidad, confianza, triunfo, habilidad, bondad ...

- * Visualizar el incremento o la disminución de la energía para realizar un determinado ejercicio atlético.

- * Recordar sensaciones de actuaciones deportivas óptimas.

- * Visualizar interiormente imágenes de personas reales como el entrenador, oponentes, compañeros de equipo ...

Estas fórmulas pueden intercalarse cuando ya se domina el EA, bien durante los ejercicios o inmediatamente antes de terminar las sesiones.

ANEXO 5

* Clases de Atención Focalizada, según Nideffer.

DIRECCION

A

M

EXTERNA

P

L AMPLIA

EXTRECHA

I

T

INTERNA

U

D

Amplia-externa: es el tipo de atención que abarca un conjunto de estímulos fuera del ejecutante. Por el hecho de participar dentro de un grupo de personas este debe de estar atento a la ejecución de los demás, puesto que se pretende

presentar un cuadro en el cual se vea una integración y coherencia de los elementos que se manejen.

Extrecha-externa: la atención se enfoca sólo en una parte de los estímulos del lugar donde se está desarrollando la actividad, un ejemplo sería concentrarse en la actividad con su pareja en el conjunto en que pertenece, en el área que le corresponde desarrollarse, entre otros.

Amplia-interna: aquí se debe de centrar en sus propios pensamientos, vivencias, fatiga, dolor y estado físico. Un ejemplo sería que la persona elabore mentalmente la estrategia o lo que va a hacer, para realizar una buena ejecución, por decir algo si a la hora de salir al escenario se siente mal, el atleta tiene que pensar en qué es lo que debe de hacer para que su ejecución sea lo más satisfactoria posible; si a la hora de estar en el escenario se le presenta un dolor de igual manera tiene que pensar cómo debe de actuar.

Estrecha-interna: el ejecutante en este caso ensaya interiormente cuál va a ser su ejecución o mejor dicho cómo piensa realizarla, un ejemplo sería que cuando esté nervioso se centre en hacer varias respiraciones profundas para relajarse.

ANEXO 6

TEST TIPO REJILLA: Se entrega al deportista un ejemplar de la rejilla, boca a bajo y se le explica en qué consiste el ejercicio. Tendrá que tachar por orden los números, lo más rápidamente que le sea posible, durante un minuto.

Como el test mide el nivel de concentración en el momento en que se aplica la prueba, conviene repetirlo varias veces para eliminar el efecto de factores como cambios de humor, distracciones, ansiedad, preocupación, etcétera. En cada repetición hay que variar el orden de los números en las cuadrículas.

Los deportistas con un nivel importante de concentración puntuaran entre 20 y 30 aciertos. Puntuaciones menores implican una capacidad pobre para concentrarse.

Otra ventaja de esta prueba es que se puede repetir cuantas veces se desee y sirve para medir los progresos alcanzados con la práctica.

Por otra parte, este ejercicio puede realizarse introduciendo elementos diferentes de dificultad creciente. Así, hacer ruido durante la prueba, poner música, producir un ruido blanco molesto o cualquier otra actividad tendente a romper su concentración. A medida que progresan en la concentración, estos estímulos distractores le influirán cada vez menos. Se puede así mismo comparar la concentración de la persona bajo distintos estados de humor como una situación tranquila o al estar bajo presión.

EJERCICIO DE REJILLA PARA LA CONCENTRACIÓN

Instrucciones: Empezando desde el 00, ve marcando cada uno de los números en la secuencia apropiada.

84 27 51 78 59 52 13 85 61 55

28 60 92 04 97 90 31 57 29 33

32 96 65 39 80 77 49 86 18 70

76 87 71 95 98 81 01 46 88 00

48 82 89 47 35 17 10 42 62 34

44 67 93 11 07 43 72 94 69 56

53 79 05 22 54 74 58 14 91 02

06 68 99 75 26 15 41 66 20 40

50 09 64 08 38 30 36 45 83 24

03 73 21 23 16 37 25 19 12 63

ANEXO 7

Dedicando de 10 a 15 minutos diariamente cada ejercicio, en pocas semanas, se puede observar una mejoría evidente. La perfección, como en todo, requiere seguir ejercitándose, mientras dura la práctica.

1.- Visualización de colores:

- * Comience por adoptar una postura cómoda, cierre los ojos y relájese.

- * Visualice internamente un punto de color, acercándose desde un metro a la frente, y alejándose después.

- * Cambie de color y repita la misma operación.

- * Con este ejercicio se pretende visualizar internamente el color en movimiento.

2.- Experiencia a través de los demás sentidos:

- * Imagine un limón (visualización). Sienta su textura (tacto). Sienta como huele (olfato). Déjelo caer sobre la mesa como una pelota (oído). Muérdalo y pruebe su zumo (gusto).

* Compruebe si saliva más que al principio del ejercicio. Será un indicio de que ha trabajado bien.

* Este ejercicio pretende la experimentación a través de todos los sentidos, para hacer más realista y eficaz la imagen mental.

3.- Práctica de destrezas o rutinas bien dominadas:

* Comience con destrezas que domine bien. Seleccione algún aspecto de su área.

* Cualquiera que sea la actividad o la parte seleccionada del mismo, asegúrese de que incluye toda la secuencia de movimientos necesarios para ejecutarlo, en la realidad, desde el principio hasta el fin y acomodándose, al tiempo que dura la realización, en la situación real.

* Practique en la situación real, inmediatamente después del ejercicio anterior.

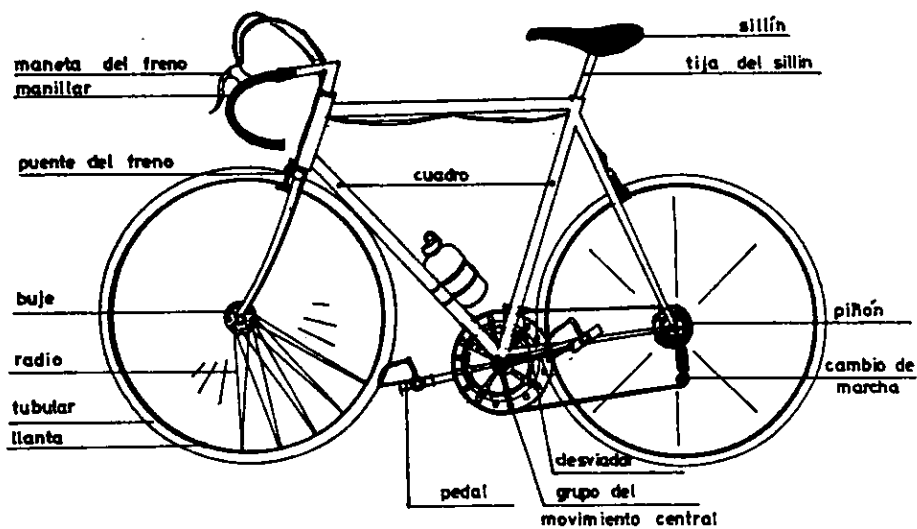
4.- Perfeccionar destrezas:

* Imagine un ejercicio, según sea su caso específico que debe perfeccionar. Véase practicando imaginativamente la habilidad que quiere conseguir.

* Siga practicando en su imaginación dicho ejercicio hasta que la repita internamente al nivel que desea realizarla.

- El mismo procedimiento vale para practicar internamente ejercicios nuevos que hay que incorporar.

ANEXO 8



REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- 1.- BARÓN, M.C. y PÉREZ, L. (1994). Estudio comparativo entre jugadores de baloncesto de alto rendimiento y amateur en relación a los estilos de personalidad. Tesis. Universidad del Valle de México.

- 2.- CAGIGAL, J. M. (1975). El deporte en la sociedad actual. Madrid, Ed. Prensa Española y Magisterio Español

- 3.- DELLAMARY, G. y BALBOA, R. (1992). The world sport psychology sourcebook. New Zealand

- 4.- DURAND, G. (1973). El adolescente y los deportes. Barcelona, Ed. Luis Miracle.

- 5.- GARCÍA, V.F. (1991). Estrategias de motivación en deportes de equipo. España, Ed. CEAC

- 6.- GRAN ENCICLOPEDIA DE LOS DEPORTES (1994). Ciclismo. España, Ed. Cultural

- 7.- GUZMÁN, P.M. (1988). Historia de los deportes olímpicos. España, Ed. Prensa Española

- 8.- HILGARD, E.R. y BOWER, G.H. (1976). Teorías del aprendizaje. México, Ed. Trillas
- 9.- JACOBSON, P.C. y VALENTINE, A. (1990). Técnicas básicas de educación física. España, Ed. CEAC
- 10.- KAZDIN, A.E. (1978). Modificación de la conducta y sus aplicaciones prácticas. México, Ed. Manual Moderno
- 11.- LOHER, E.J. (1990). El juego mental. Madrid, Ed. Tutor
- 12.- LOHER, E.J. (1990). La excelencia en los deportes. México, Ed. Planeta
- 13.- LORENZO, G.L. (1992). Psicología y deporte. Madrid, Ed. Biblioteca Nueva
- 14.- LAWTHER, J.D. (1978). Psicología del deporte y del deportista. Barcelona, Ed. Paidós
- 15.- MARX, M.H. (1979). Sistemas y Teorías psicológicas contemporáneos. Buenos Aires, Ed. Paidós.
- 16.- RIBEIRO, D.S. (1970). Psicología del deporte y preparación del deportista. Argentina, Ed. Kapelusz
- 17.- RIERA, J. (1985). Introducción a la psicología del deporte. España, Ed. Martínez Roca

- 18.- RIERA, J. (1989). Fundamentos del aprendizaje de la técnica y la táctica deportiva. Barcelona, Ed. Publicaciones INDE
- 19.- SALVAT, J. (1976). Enciclopedia Salvat de los deportes. Barcelona, Salvat editores
- 20.- SORIA, M.A. y CAÑELLAS, A. (1991). La animación deportiva. Barcelona, Ed. Publicaciones INDE
- 21.- THOMAS (1980). Relación de la psicología del deporte con la psicología. España, Ed. Martínez Roca
- 22.- URRABURU, B. y Cois. (1990). Ciclismo a fondo. España, Ed. Dorleta
- 23.- WILLIAMS, J.M. (1991). Psicología aplicada al deporte. Madrid, Ed. Biblioteca Nueva