



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA
DE MEXICO**

14/

FACULTAD DE PSICOLOGIA

2es.

**ENTRENAMIENTO MENTAL PARA
LA MEJORA DEL
RENDIMIENTO DEPORTIVO**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGIA

PRESENTA:

MIRZA AZUCENA ALZAGA ELIAS

DIRECTOR DE TESIS

LIC. PATRICIA DE BUEN RODRIGUEZ

ASESOR METODOLOGICO.

LIC. JOSE LUIS SANCHEZ GÁNEEZ

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**

262607



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

GRACIAS

**A CARLITOS, MI ANGEL
POR TU APOYO, COMPRESIÓN, AMOR Y...
SIMPLEMENTE POR ESTAR**

**A MI MADRE
POR SU INAGOTABLE VIDA DE SACRIFICIOS**

**A MIS ADORADOS ABUELOS
POR SU COMPAÑÍA, EJEMPLO Y AMOR**

**Y A TI
POR ESTAR JUNTO A MI**

AGRADECIMIENTOS

**A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA EN SISTEMA ABIERTO
POR LA OPORTUNIDAD QUE ME BRINDO PARA SEGUIR CRECIENDO
COMO SER HUMANO**

**A MIS SIJNODALES
POR SU APOYO ACADÉMICO Y MORAL
LIC. SOCORRO ESCANDÓN GALLEGOS
LIC. PATRICIA DE BUEN RODRÍGUEZ
LIC. ARACELI LÁMBARRI RODRÍGUEZ
LIC. JOSE LUIS SÁNCHEZ GÁMEZ
LIC. REBECA PAZ PADILLA**

ABSTRACT

El propósito de la presente investigación es el de demostrar mediante un método científico que existe una rama de la psicología general que aporta sus conocimientos en pro del mejor desarrollo deportivo de los atletas.

Se buscó aceptar nuestra hipótesis de trabajo la cual afirma que: "existe una diferencia estadísticamente significativa en el rendimiento deportivo del equipo de bolichistas infantiles y juveniles pertenecientes a la ABIPN antes de aplicar el entrenamiento mental y después de aplicar el entrenamiento mental".

El trabajo se llevó a cabo con una muestra de 15 jóvenes bolichistas. Se les tomó una medición anterior a la aplicación del tratamiento y una posterior a la aplicación del mismo. La medición se definió como el promedio de puros tirados en un torneo en particular y el tratamiento se definió como la aplicación de un programa sobre entrenamiento mental sistemático.

El procedimiento que se siguió fue el de elaborar un entrenamiento mental para el equipo de bolichistas en base a la medición anterior, a la observación en el torneo y a un cuestionario que se les aplicó después de la primera medición. Para esto se siguieron los lineamientos de la doctora Williams y de Meichenbaum. En nuestro programa sobre entrenamiento mental se incluyeron técnicas sobre relajación, concentración, visualización y trabajo en el área sobre confianza en sí mismos.

El tiempo que duró el trabajo guiado con un entrenamiento mental fue de 6 meses, se implementó en sesiones sabatinas con un tiempo de trabajo de aproximadamente una hora a una hora y media.

Ya habiendo obtenido la segunda medición se aplicó la prueba de Wilcoxon y con éstos resultados se pudo asegurar que si existe una diferencia estadísticamente significativa en los promedios de los bolichistas antes de haber aplicado el entrenamiento mental y después de haber aplicado el entrenamiento mental.

Podemos concluir que, probablemente, uno de los factores que más incidieron en la mejora del rendimiento deportivo de los bolichistas fue la puesta en marcha de un programa de entrenamiento mental a la par de su preparación física, técnica y táctica.

Creemos que con éstos resultados contribuimos a un desarrollo científico dentro de la práctica deportiva y, por lo tanto, impulsamos un crecimiento social y humano a raíz del deporte.

JUSTIFICACIÓN

El primer contacto que tuve con la Psicología Aplicada al Deporte ocurrió hace aproximadamente 4 o 5 años al asistir a una conferencia impartida por un entrenador altamente calificado de tenis que reside e imparte sus clínicas en Miami, Florida. Afirmó que el 95% de probabilidades de triunfo de un tenista de élite en un torneo importante corren a cargo del factor psicológico. Apuntó que la forma deportiva (o sea el punto más alto del atleta en cuanto a su preparación física) ya estaba lista, la técnica y la táctica ya habían sido incorporadas hacia mucho tiempo; solo restaba esperar como hacia uso de sus habilidades psicológicas dentro de la cancha al enfrentarse a las exigencias psíquicas inherentes de cualquier competencia.

¿Qué relación había entre la psicología del atleta y un alto rendimiento deportivo?
¿En que podía la psicología beneficiar o perjudicar al atleta?

En innumerables circunstancias. Recordemos que toda actividad física dirigida hacia un fin, necesariamente está influida por algunos aspectos psicológicos del individuo.

Abocándonos a particularizar, la rama de la psicología que interviene y trabaja directamente con una persona que lleva a cabo alguna práctica deportiva (atleta) y que está buscando mejorar su rendimiento deportivo es la psicología aplicada al deporte.

Al comenzar mis estudios y observaciones, pude constatar que en muchas ocasiones la actuación del atleta dependía de los estados emocionales que se podían percibir a simple vista y que existían otros factores que también influían y no era posible percatarse de ellos mediante la simple observación.

Así que uno de los fines que persigue la psicología aplicada al deporte es el de dotar de herramientas al atleta para que logre afrontar las demandas de la competición de manera positiva y que desarrolle su potencial atlético y humano.

Así pues, la mejor manera de llevar a cabo un trabajo psicológico con atletas es elaborando un programa sobre entrenamiento mental individualizado e incluirlo junto con su preparación física.

Busqué llevar a cabo una investigación científica en la cual pudiera aplicar un programa mental a los atletas y así poder llegar a obtener resultados confiables y lograr una inferencia acerca de su aplicación.

La oportunidad se presentó al comenzar a trabajar apoyando a una selección de bolichistas de las ramas infantiles y juveniles pertenecientes a la Asociación de Boliche del Instituto Politécnico Nacional.

Vislumbré que esta investigación me sería sumamente útil para continuar en mi línea de trabajo con mucho más ahínco del que tenía cuando comencé. Pero conforme elaboré mi proyecto amplí mi horizonte de impacto referente a los resultados que obtendría.

Los beneficios que traería consigo afirmar que un trabajo psicológico en los atletas produce una mejoría resultarían varios.

Como en otros países europeos y norteamericanos, pueden incorporarse planes de trabajo en el aspecto psicológico para infantes; podría ser principalmente durante sus clases de educación física. Esto no quiere decir que sea primordial preparar solamente atletas, pero estaremos viendo a futuro una mejor adaptación a cualquier evento deportivo por la simple razón de que sabrán como afrontarlo. Gozarán el reto, la competencia, sabrán responder a las responsabilidades que el triunfo trae consigo y podrán aprender a extraer de las derrotas las experiencias positivas con el fin de mejorar. Y esto, recordemos, tiene repercusiones en nuestra vida adulta.

No debemos olvidar que el deporte a incursionado en las recetas médicas; ¿cómo? los médicos recetan ejercicio programado en la lucha contra la hipertensión, para el tratamiento de los problemas cardíacos, rehabilitación tanto postoperatoria como postraumática (lesiones) y, últimamente como un medio para prevenir la depresión; entre otras.

Simplemente se recomienda practicar un deporte como un medio de prevención y salud en general; así mismo en lo que se refiere a los niños, como un medio más para garantizar un buen desarrollo psicobiológico.

En el aspecto económico los patrocinadores verán las marcas de sus productos más allá de nuestras fronteras, podrán comercializar con los atletas de élite y buscar ventas más altas como lo hacen otros países.

También los mismos patrocinadores ofrecerán a los talentos deportivos oportunidades de especializarse con otros instructores y complementar así su preparación deportiva.

Aquí cabe hacer hincapié que un programa sobre entrenamiento mental no solamente se elabora para atletas de alto rendimiento, es para todos aquellos que busquen superarse en su deporte favorito, aunque sea solamente caminar.

Por lo tanto la repercusión sería también a nivel población activa dotándolos de medios que puedan incorporar tanto a su actividad física como a su desenvolvimiento personal.

Y así estoy segura que con el paso del tiempo surgirán otros sectores donde, aunque sea en una mínima parte, exista una repercusión acerca de la aplicación de un entrenamiento mental. Y lo afirmo porque el deporte se ha ido difundiendo cada vez más hacia todos los sectores de la población, y ésta es, seguramente, la actividad más practicada a nivel mundial.

| | |
|--------------|---|
| INTRODUCCION | 1 |
|--------------|---|

CAPITULO I DEPORTE

| | |
|-------------------------------|----|
| INTRODUCCION | 4 |
| ANTECEDENTES HISTORICOS | 5 |
| DEFINICION | 8 |
| RENDIMIENTO DEPORTIVO | 10 |
| CLASIFICACION DE LOS DEPORTES | 12 |
| BOLICHE | 14 |
| RESUMEN Y CONCLUSIONES | 21 |

CAPITULO II PSICOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE

| | |
|-------------------------|----|
| INTRODUCCION | 22 |
| ANTECEDENTES HISTORICOS | 23 |
| DEFINICION | 27 |
| TEORIAS | 31 |
| ENTRENAMIENTO MENTAL | 33 |
| RESUMEN Y CONCLUSIONES | 52 |

CAPITULO III METODOLOGIA

| | |
|---|----|
| PROBLEMA | 55 |
| HIPOTESIS | 55 |
| VARIABLES | 56 |
| MUESTRA | 56 |
| DISEÑO | 57 |
| TECNICA | 57 |
| PROCEDIMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DE TÉCNICAS Y PRUEBA | 58 |
| CALENDARIO | 63 |
| PROGRAMA | 71 |

| | |
|-------------------------------|----|
| ANALISIS ESTADISTICO DE DATOS | 76 |
| RESULTADOS | 78 |
| RESUMEN Y CONCLUSIONES | 79 |
| LIMITACIONES | 83 |
| BIBLIOGRAFIA | 84 |
| ANEXOS | |

INTRODUCCIÓN

En los últimos años el deporte ha evolucionado a la par del desarrollo de las civilizaciones. Así, ha ido teniendo diferentes fines, antiguamente eran el religioso, el estético, el bélico, etc., y ahora podemos afirmar que los fines son de poder, comercialización, económicos y por último el de paz mundial.

Siempre ha sido imperante la necesidad de buscar mejorar el rendimiento del atleta dentro de su competición sin importar los fines de la práctica deportiva, pero hasta ahora se empiezan a ver resultados promisorios en base a las diferentes disciplinas científicas que están apoyando la práctica deportiva.

Son innumerables los sectores que ahora apoyan al deporte, así como sus motivos, pero lo cierto es que la conciencia popular se está impregnando día a día de que existen otros profesionales a parte del entrenador que pueden brindarte otros conocimientos al atleta.

Todo el grupo multidisciplinario que lo apoya (nutriólogos, médicos del deporte, fisiólogos, biomecánicos, psicólogos del deporte, preparadores físicos, etc.) tiene un solo objetivo: mejorar su rendimiento deportivo.

Gracias a esto han surgido incontables ciencias jóvenes al llamado de la gran multitud de seguidores que buscan la excelencia deportiva, entre éstas podemos mencionar a la Psicología Aplicada al Deporte.

Desafortunadamente, a parte de luchar como ciencia joven que se está abriendo paso en el medio científico, la Psicología Aplicada al Deporte debe luchar por ganar credibilidad ante los deportistas. Mucho del trecho ganado hasta ahora ha sido porque atletas de élite han ido incorporando a su preparación física elementos de la psicología, y al haber encontrado resultados positivos recomiendan, en sus entrevistas otorgadas a los medios de comunicación, la inclusión de un programa de entrenamiento mental dentro de su plan diario de trabajo.

Aquí en México es muy joven la Psicología Aplicada al Deporte, pero gracias a muchos colegas que han ido abriéndose paso, nuestro trabajo ha empezado a conocerse y a aplicarse en diferentes disciplinas deportivas.

La carencia que hasta ahora se ha observado en la práctica deportiva en cuanto a la omisión de un apoyo científico alrededor de la preparación del atleta ha sido notoria.

Hemos sido testigos del enorme avance de las potencias europeas, norteamericanas y hasta sudamericanas en materia de deporte, y gran parte de éste abrumador "boom" ha sido por la inclusión de un grupo multidisciplinario que apoya al atleta y al entrenador.

El deporte ya no es una simple práctica física desordenada en la que sólo los atletas con suerte ganan, ahora es toda una carrera profesional con miras a lograr una excelencia en las ejecuciones y con un respaldo político, económico, social, familiar, etc.

Es por esto que buscamos darle al deporte un énfasis científico y apoyar a nuestros atletas brindándoles herramientas provenientes de la psicología para lograr un mejor rendimiento deportivo.

El principal objetivo de este trabajo es demostrar científicamente que existen avances en los resultados que tienen los atletas en sus competiciones gracias a la utilización de los recursos ofrecidos por la Psicología Aplicada al Deporte.

Queremos contribuir con éste trabajo en el mejor desarrollo de nuestro deporte a nivel nacional demostrando que la Psicología Aplicada al Deporte ofrece medios para alcanzar la excelencia deportiva.

En el aspecto educativo se abrirán opciones a los atletas para alcanzar mejores ejecuciones al incluir técnicas psicológicas y pedagógicas en sus prácticas. Esto no sólo sucede en el deporte, ya que los jóvenes las aplican dentro de las aulas. Así mismo se buscaría buscar la mejor convivencia del deportista con su medio ambiente, al ingresar en la élite internacional de atletas de alto rendimiento e inculcarles a los jóvenes de éste país que somos capaces de llegar muy lejos con esfuerzo y dedicación. Recordemos que el deporte es una vía de desarrollo humano y fuente de experiencias que nos capacitan para nuestra vida adulta.

En el aspecto cultural nuestra sociedad se verá favorecida al comprender mejor a los deportistas y crecer con un entorno científico y tecnológico apoyando el desenvolvimiento infantil y juvenil.

En el área sobre economía, los patrocinios a los atletas de alto rendimiento serán mayores brindándoles así la oportunidad para que continúen con su preparación deportiva y evitando la deserción de los estudios. Así mismo contarán con mayores probabilidades de resultar beneficiados con becas académicas que otorgan algunas universidades nacionales y extranjeras tratando de promocionar el deporte en todos los niveles académicos.

Además, como sucede actualmente a través de los medios de comunicación, la aparición de la imagen del atleta portando las grandes firmas de productos comerciales, beneficia a ambos. Los atletas tendrán más oportunidades para lograr una mejor preparación ya que contarán con mayores apoyos económicos y los inversionistas recibirán un índice mayor de ganancias.

Cabe hacer hincapié que el que mayor mérito tiene al mejorar sus marcas es el propio atleta y que todos los que nos dedicamos a prepararlo para que se desempeñe óptimamente, solamente le estamos brindando nuestros conocimientos y experiencias para que las aproveche de la mejor manera posible.

El **Capítulo I** comenzará con una semblanza histórica del Deporte, a continuación repasaremos diversas definiciones que ampliarán nuestro panorama al describir solo algunos de los motivos que tienen las personas para practicarlo. El término de rendimiento deportivo viene a continuación contando con las definiciones que reproducimos de los investigadores consultados. Continuamos con la clasificación actual de los deportes y terminamos el capítulo con la definición del concepto boliche y algunos reglamentos que intervienen en su práctica, citados del **Reglamento de Juegos y Competencia de la Federación Mexicana de Boliche**.

Dentro del **Capítulo II** de este trabajo contamos con un repaso de los antecedentes históricos de la Psicología Aplicada al Deporte, su definición y las teorías que defienden algunos investigadores. Más adelante enfocamos nuestra atención hacia la definición del entrenamiento mental, sus teorías, el programa de entrenamiento mental sistemático y las definiciones de las destrezas psicológicas propuestas por la Dra. Williams.

En el **Capítulo III** se plantea la Metodología abarcando toda nuestra investigación, que va desde el planteamiento del problema hasta la presentación de los resultados obtenidos.

A continuación se ofrece el Análisis Estadístico de los Datos.

Seguimos con lo referente a la Discusión y las Conclusiones generales del trabajo fundamentadas en los resultados obtenidos.

Finalizamos con la Bibliografía y los Anexos.

CAPÍTULO I

DEPORTE

INTRODUCCIÓN

El deporte es una de las dos partes fundamentales de las que se compone nuestra investigación, la otra está compuesta por la psicología particularizando hasta el entrenamiento mental.

Comenzaremos revisando el tema del deporte hasta poder especificar el rendimiento deportivo y el boliche, disciplina deportiva sobre la cual se basa nuestro trabajo.

El deporte se ha desarrollado sumamente rápido en los últimos sesenta años. Podemos constatar un número cada vez mayor de fieles adeptos que practican deporte siendo sus necesidades y sus metas muy diversas.

El deporte, desde sus inicios, muestra fines muy variados que han ido evolucionando a la par con las necesidades que han ido teniendo, en su momento, las civilizaciones.

En la época actual forma parte importantísima de la configuración de la sociedad ya que cuenta con las características lúdicas, colectivas, sociales, técnicas, médicas, de comunicación y de esparcimiento que cohesionan a la mayoría del público.

Daremos un breve recorrido a través de su evolución y acerca de la definición del deporte que defienden variados autores.

También es importante mencionar que abarcaremos el tópico del rendimiento deportivo por ser el motor que impulsa a los profesionistas y a los propios atletas hacia la búsqueda de avances científicos que prometan la excelencia deportiva.

A continuación presentaremos la clasificación de los deportes y en seguida ahondaremos más en el deporte denominado boliche, ya que nuestro trabajo se basa en él.

Trataremos de ampliar el panorama reproduciendo el desarrollo que ha presentado desde sus inicios, las definiciones que se tienen y algunas de las reglas más representativas acerca de su participación en torneos avalados por la Federación Mexicana de Boliche.

ANTECEDENTES HISTÓRICOS DEL DEPORTE

Los primeros indicios de la práctica del deporte se remontan a Grecia, cuna de ideas generatrices que, hasta la fecha, nos ha legado instituciones deportivas existentes.

Se tiene conocimiento que en diversas ciudades Helénicas se celebraban concursos o festivales llamados Panhelénicos que revestían gran importancia ya que durante el transcurso de las mismas se estipulaban treguas. Esto traía consigo el olvido de rencillas y agravios que, generalmente, conducían a luchas civiles. Es más, durante la celebración de las fiestas no se permitía que nadie atravesara armado por el lugar.

Pero aún el aspecto más importante de estas celebraciones era el significado religioso que les revestía ya que se decía que habían sido instituidas para honrar a los dioses.

Los juegos más conocidos eran los Juegos Nemeos, los Juegos Itsmicos y los Juegos Píticos. Los dos últimos buscaban la armonía física y espiritual ayudados por certámenes de poesía y música llevados a cabo conjuntamente con la justa deportiva.

La importancia de estas fue tal que los helenos dividían el tiempo por Olimpiadas los cuales consistían en intervalos de cuatro años y dos meses, y algunos historiadores incluyeron dentro de la historia de Grecia la llamada Era de la Olimpiadas.

En Olimpia se practicaban, entre otros deportes de menor importancia, carreras pedestres de varias clases, lanzamiento de disco, el pugilato, la lucha llamada pancrasio y competiciones de coches con caballos.

Las contiendas, vistas por los embajadores de diferentes comunidades participantes, iniciaban con una ceremonia donde se realizaba un sacrificio de animales en honor a Zeus.

Acto seguido se tomaba juramento a los concursantes, ante el altar de Zeus, en el sentido de que no emplearían medios desleales durante la misma. El heraldo tocaba la trompeta y el acto comenzaba.

Los concursantes participaban noblemente en busca del triunfo y del reconocimiento popular, recibiendo el ganador una corona formada por ramas de olivo.

El sentido religioso de las celebraciones fue dando paso a otros intereses. Se puede constatar que en Esparta Guerrera los dirigentes enfocaron las justas hacia la preparación de los jóvenes para las faenas bélicas. Otro ejemplo lo tenemos en Atenas democrática que tenía como objetivos además del religioso, incrementar el ideal de la perfección y la belleza, tanto en lo físico como en lo espiritual.

Al ser los griegos conquistados por los romanos en el año 146 A.C., la ciencia, el arte y los deportes resienten los hechos.

En el Campo Marte (principal escenario) se sumaron otros juegos, en los que destacan el urania (género de basquetbol), el ludere espulcim (especie de voleibol) y el ludero dadatin (mezcla entre el basquetbol y el rugby).

Entre sus más asiduos asistentes se contaba con la presencia de Julio César, Mucio Scévola y el mismo Nerón.

Mas tarde se agregaría la natación, deporte que se practicaba en el Río Tiber.

El deporte siguió evolucionando hasta que llegó a ser considerado como medio de adiestramiento para los guerreros, olvidándose del aspecto religioso que le profesaban los griegos. Por ende el deporte que más comenzó a difundirse y a atraer público fueron las luchas de los gladiadores de Roma, que se llevaban a cabo en el Circo.

Así, el deporte como tal, fue degenerándose hasta llegar a las carreras de carros que poco les quedaban de deportivas.

Junto con la decadencia del Imperio Romano los deportes comenzaron a declinar, al grado tal que con la llegada en el año 392 D.C. del Emperador Cristiano Teodosio I, éste gira una orden de suspensión sin importar que ya contaban con una duración de 1,158 años.

El derrumbe de centros deportivos fue ordenado por Teodosio II, ya que consideró que eran centros paganos, acabando con importantes centros culturales.

De esta forma se cierra una era importante del deporte, que resurge hasta la Edad Media.

Dentro de este período de la historia son pocos los deportes practicados, teniendo prioridad los ejercicios que sirvieran o tuvieran utilidad práctica para la guerra.

Aquí se marca una interesante división que consta de deportes practicados sólo por los nobles y deportes para los plebeyos, según la posición que ocuparían en los ejércitos de guerra. Los caballeros se entregan al ejercicio de las armas, a la equitación, a los torneos y a la caza; mientras los plebeyos tenían como suyos el manejo del arco, de la ballesta y la lucha.

El sentido con el que empezó a practicarse el deporte, que debemos recordar que en un principio fue religioso, se transforma aquí en un sinónimo de aristocracia y privilegio que incluso se manifiesta en la caza y la montería que eran deportes favoritos de los reyes y magnates. También existían *los bolos*, la cacería, la esgrima, la pelota a mano y la lucha.

Todos estos tuvieron su esplendor hasta que llegó la Época del Renacimiento.

Los juegos de pelota tienen su esplendor y se practicaban en diversos lugares y épocas. Dentro de los mismos tienen cabida todas las capas sociales.

La Florencia de los Médicis conoce un juego muy parecido al fútbol actual, del que fueran muy aficionados los Papas Clemente VIII y León XI (Julio y Alejandro), las dos autoridades eclesiásticas que son el concurso de la familia Médicis a la Iglesia Católica.

Así mismo en Inglaterra se llega a cultivar un juego de pelota en el cual los Tudor y los Estuardo lo miran con malos ojos. Aducen que los soldados descuidan sus entrenamientos sobre el manejo del arco y la flecha necesarios para una nación guerrera. Carlos II decreta al acto de jugar pelota como un delinquir de sus participantes, por tal motivo ésta práctica se prohíbe.

Dentro de la historia del deporte en México, encontramos que Oliva Mendoza lo cita así: "... de las escasas informaciones que se tienen a través de la historia acerca de la práctica del deporte entre aborígenes americanos, se puede deducir que existía una absoluta analogía entre el deporte de los griegos y el de nuestros antepasados indígenas, ya que tanto aquí como allá, los deportes tenían además de su significado gimnástico o de habilidad y destreza, de competencia y de su fin de entrenamiento y diversión, un sentido religioso muy profundo, ya que ambos lugares las competencias deportivas estaban consagradas a los dioses con el propósito de venerarlos." (p. 8)

Esto se puede constatar al observar el sentido que tenía para nuestros antepasados el juego de pelota. Se ha afirmado que las canchas donde se practicaba el juego de pelota, que era el deporte prehispánico más popular, venía a ser al mismo tiempo una especie de templo. A los jugadores se les consideraba como participantes de una ceremonia ritual. Las canchas más conocidas son las de Chichén Itzá en Yucatán, las de Monte Albán en Oaxaca, las de Tula en Hidalgo y las de Tajín en Veracruz.

Durante la época precolombina se practicaban también otros deportes como la pesca, la caza, las luchas personales, las carreras a pie, la natación y la acrobacia; prueba de ello nos quedan los "voladores de Papantla" tan conocidos actualmente por su espectáculo de hondo sentido religioso.

Con la llegada de los conquistadores se difundieron los deportes que ellos practicaban, pero es nula la información que existe del tema.

El Barón francés Pierre de Coubertain restaura la celebración de las Olimpiadas en 1896 y con esta decisión se propicia un mayor impulso deportivo en todo el mundo. Como ejemplo, en los países comunistas y en los Estados Unidos se comenzó a enseñar el deporte desde la infancia.

Aquí en México el apoyo brindado al deporte surge en los últimos años, propiciando el interés popular en las justas deportivas celebradas aquí como lo han sido los Juegos Panamericanos, Juegos Centroamericanos, Juegos Universitarios y Juegos Olímpicos.

El Gobierno Federal instituye organismos dedicados a fomentar el deporte a las masas y apoyar a los llamados "talentos deportivos" con el fin de lograr destacar a nivel mundial en la rama deportiva.

DEFINICIÓN

Ahora, después de haber revisado los antecedentes históricos del deporte daremos cuenta de las definiciones que lo acompañan.

Para comenzar citaremos a Oliva Mendoza (1986) que expone el origen de la palabra "deporte" dentro de su trabajo de tesis. Dice que tiene su origen en la provenzal "deport" que significa entrenamiento, solaz o pasatiempo. Más adelante exhibe la definición de "deporte": " el juego, recreación o pasatiempo realizado por regla general al aire libre y bajo determinadas normas en el cual predomina el ejercicio físico." (p. 7)

Afirma que en los tiempos modernos se ha definido al "deporte" como; "el ejercicio corporal realizado voluntariamente, por lo general al aire libre, con fines de distracción y de obtener perfección física. " (p. 7)

El deporte es considerado por Thomas (1982) como: "... un campo de actividad y de vivencias al que, por lo menos alguna vez en su vida, han tenido acceso casi todas las personas y con el que han tenido frecuentes contactos".

"En la escuela como asignatura, el deporte goza de una tradición relativamente larga y todo aquel que ha asistido a ella se ha visto obligado a practicar algún deporte. Los acontecimientos deportivos alcanzan con frecuencia tal resonancia y poder de convocatoria que hasta las personas más indiferentes se interesan por ellos." (p. 19)

Más adelante nos brinda una explicación con un enfoque en base a la razón de su práctica: "El deporte es un fenómeno social y colectivo que se produce a diario, a todas horas, según las formas organizativas y sociales más dispares. Los niños y los adolescentes practican el deporte de manera obligatoria porque forma parte del plan de estudios dentro del colegio."

"Son muchos otros que lo practican durante su tiempo libre, bien como miembros de una asociación (deporte de club) o bien libres de toda vinculación a una sociedad deportiva (deporte de tiempo libre).

"Otras tantas lo practican por motivos de salud, porque desean estar con otras personas y realizar un esfuerzo conjunto con ellas, porque sienten satisfacción al moverse o también porque desean sentir el placer del relajamiento y del cansancio que se producen después de un gran esfuerzo y movimiento corporal.

"Otras personas aprovechan las posibilidades que les brinda su empresa para practicar el deporte y lo hacen después de la jornada laboral o durante los descansos de trabajo.

Para ciertos deportistas, la consecución de unos resultados muy buenos e incluso óptimos se convierten en un objetivo apetecible y digno de esfuerzo (deporte de competición)." (p. 27)

Riera (1991) define al deporte así: "El deporte constituye uno de los fenómenos culturales más representativos de nuestro siglo, a tenor de su progresiva implantación en todas las esferas de la sociedad y también de su universalidad. Su arraigo en la sociedad contemporánea es tal que podemos contemplarlo en su faceta lúdica, formativa, técnica, profesional, comercial, política y de comunicación. La práctica deportiva se incrementa paulativamente en las sociedades avanzadas, convirtiéndose en un fiel exponente de su nivel de bienestar. La cantidad y variedad de los deportes crece vertiginosamente, lo que conlleva también un incremento del número de técnicos y profesionales dedicados a su enseñanza y a la obtención de mejores rendimientos".

"Este crecimiento está íntimamente relacionado con el deporte como espectáculo, como fuente de diversión y emoción, y su resonancia se amplía gracias a los modernos medios de comunicación social, especialmente la televisión." (p. 21)

Más adelante del texto nos ofrece éste otro punto de vista: "...representa un lenguaje universal, de fácil interpretación desde cualquiera de las diferentes culturas, su repercusión social es enorme, por lo que a menudo ha sido utilizado con fines políticos y propagandísticos, perjudicando notablemente su imagen de noble lucha por la victoria, dentro de normas establecidas." (p. 22)

Así mismo habla de la importancia de considerar al deporte como una importante fuente de interacciones de una de las actividades del ser humano, la cual no puede ser tomada como inferior a las demás.

RENDIMIENTO DEPORTIVO

La demanda, cada vez mayor, por mejorar los resultados deportivos ha llevado a los especialistas a buscar un incremento del desempeño competitivo de los atletas. La inclusión de éste término dentro del manejo del deporte, creemos ha sido el motor principal para el desarrollo de las disciplinas científicas que buscan mejorar el desempeño competitivo.

Thomas hace referencia de lo declarado por Antonelli, primer presidente de la Unión Internacional de Psicólogos Deportivos, en una conferencia pronunciada en 1972 en torno a como define el rendimiento deportivo: "La psicología del deporte debe ser considerada como una respuesta a la correspondiente demanda del mercado o, más bien, de nuestra civilización. Ante la exigencia de un incremento constante de los rendimientos deportivos, el deporte ya no se puede permitir el lujo de seguir desdeñando ciertas posibles causas de triunfo y el fracaso hasta ahora consideradas como de segunda categoría. Es cierto que siempre se observaron y se diagnosticaron factores psicológicos y trastornos emocionales antes y durante las competiciones; también eran conocidas las influencias que ejercían los procesos motivadores, cognitivos y psicofísicos sobre el comportamiento dinámico y el rendimiento deportivo, ya que en parte ya han sido parte de tratamiento teórico. Pero sólo en épocas más recientes se han extraído de ese reconocimiento de la importancia de los procesos psíquicos las consecuencias necesarias para la consecución de resultados deportivos." (op. cit. p. 35 y 36)

Thomas hace referencia a unas preguntas formuladas por el autor Schilling y las respuestas ofrecidas a las mismas dentro del **Sportpsychologie-wofür ?**

* Cuáles son los motivos originales y la evolución registrada por la psicología del deporte?

"Surgieron nuevos impulsos del afán humano por mejorar constantemente los resultados deportivos en el deporte de competición, perfeccionando para ello la actividad deportiva. La medicina deportiva ha contribuido muchísimo a este perfeccionamiento y la preparación física de los grandes atletas está alcanzando un punto óptimo. También la técnica deportiva (biomecánica, instalaciones, aparatos) se aproximan a esta perfección. La psicología del deporte debe contribuir ahora con las conquistas de la psicología general y con sus propias investigaciones a desarrollar plenamente el potencial de rendimiento del deportista dentro de las mejores condiciones para utilizarlo, con el fin de que se pueda alcanzar el resultado perseguido en el momento decisivo." (op. cit. p. 150)
Aquí podemos observar claramente una vez más la orientación que Thomas maneja respecto al rendimiento deportivo.

Además nos refiere en otro párrafo de su obra la importancia del entrenamiento mental y su repercusión en el rendimiento del deportista: "A lado de estos efectos no premeditados y causales de los procesos y fenómenos psíquicos, existen gran cantidad de métodos, que consiguen, sobre todo en los deportistas de competición, una mayor estabilidad psíquica y con ella una mejor asimilación de las cargas psíquicas, especialmente las competitivas.

"En muchas clases de deportes, la preparación física y técnica en el entrenamiento ha mejorado de tal forma que entre dos deportistas igualmente fuertes triunfará el que goce de mejores condiciones psíquicas, el que sepa soportar mejor las cargas psíquicas que le esperan, consiguiendo con ello su rendimiento máximo.

"Los métodos de influencia psíquica sirven, sobre todo, para la estabilidad psíquica de los deportistas, con la finalidad de incrementar su capacidad de rendimiento."

(op. cit. p. 111 y 112)

El Dr. Ibrahim Torres en un compendio colectivo de autores de la Habana (1985) nos ofrece diversas definiciones de lo que ellos entienden por entrenamiento deportivo, de las cuales podremos observar alusiones al rendimiento del atleta y nos ilustrarán más respecto al tema. A continuación los presentamos:

"Los fisiólogos del trabajo entienden por entrenamiento deportivo, todas las cargas físicas que provocan una adaptación y transformación funcional y fisicomorfológica del organismo; y por ello un aumento del rendimiento."

"Matviev, entiende por entrenamiento deportivo en el sentido estricto de la palabra; la preparación física, técnica, intelectual, psíquica y moral del deportista auxiliado de ejercicios físicos, o sea, mediante la carga física."

Harre y colaboradores plantean: "El entrenamiento deportivo es el proceso basado en principios científicos especialmente pedagógicos del perfeccionamiento deportivo, el cual tiene como objetivo, conducir a los deportistas hasta lograr elevados y máximos rendimientos en un deporte o disciplina deportiva, actuando planificada y sistemáticamente, sobre la capacidad de rendimiento y la disposición del mismo."

Torres define el entrenamiento así: "Nosotros definimos el entrenamiento deportivo diciendo que: Es un proceso pedagógico orientado directamente hacia el logro de elevados resultados deportivos, en donde está como premisa fundamental el desarrollo de la forma deportiva." Y especifica: "Se conoce como rendimiento físico la capacidad que tiene un deportista de brindar un determinado resultado durante algunos tipos de actividad motora." (ibidem. p. 64)

CLASIFICACIÓN DE LOS DEPORTES

La clasificación que actualmente es utilizada para ordenar los deportes es la que fue instrumentada en la Habana. Los investigadores cubanos elaboraron esta división partiendo de la teoría que consideran sería la base del entrenamiento deportivo: La Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo que es la ciencia fundamental que integra los aspectos de las demás ciencias aplicadas al deporte. Afirman que los deportes se agrupan de acuerdo a las características del proceso pedagógico "... el cual va dirigido a la formación y educación de la personalidad atlética, en primer lugar y a la obtención de altos logros deportivos en segundo lugar." (Torres, 1985, op. cit. p. 37)

- 1) Grupo de Deportes de Fuerza Rápida
- 2) Grupo de Deportes de Combate
- 3) Grupo de Deportes de Resistencia
- 4) Grupo de Deportes de Juegos con Pelota
- 5) Grupo de Deportes de Coordinación y Arte Competitivo.

Los deportes así agrupados se caracterizan metodológicamente en los siguientes aspectos:

- ◇ Estructura del Entrenamiento.
- ◇ Duración de las distintas fases del desarrollo de la forma deportiva.
- ◇ Ciclicidad del entrenamiento de macro, meso y microciclo.
- ◇ Por los medios utilizados en el entrenamiento.
- ◇ Por el aumento de la dosificación de las cargas.
- ◇ Por la relación entre lo general y lo especial en los diferentes mesociclos de preparación.
- ◇ Por las variaciones ondulatorias de las cargas.
- ◇ Por el carácter y tratamiento en la planificación y dosificación del volumen o intensidad del entrenamiento deportivo.

ESTRUCTURA DE LOS GRUPOS TÉCNICOS Y METODOLÓGICOS

| Fuerza Rápida | Resistencia | Combate | Juegos con pelota | Coordinación y arte competitivo |
|-------------------------------------|-------------------------------|---------|-------------------|---------------------------------|
| Atletismo: lanzamiento, salto, etc. | Atletismo: 800 metros y más. | Boxeo | Hockey s/ césped | Clavados |
| Levantamiento de pesas. | Remos | Lucha | Baloncesto | Gimnasia |
| Ciclismo: velocidad. | Natación | Judo | Voleibol | Gimnasia Rítmica Deportiva |
| | Kayak's | Esgrima | Balonmano | Velas |
| | Ciclismo: 100 km., ruta, etc. | | Fútbol | Bolos |
| | | | Tenis de campo | Tiro |
| | | | Tenis de mesa | Nado sincronizado |
| | | | Béisbol | Equitación |
| | | | Polo Acuático | Tiro con arco |

BOLICHE

Ahora nos concentraremos en definir la disciplina deportiva llamada boliche. Esto en base a que nuestra muestra se sustrajo de la población de la Rama Menor (infantiles y juveniles hasta los 21 años) de la Asociación de Boliche del Instituto Politécnico Nacional.

Como veremos más adelante, se aplicó el programa de entrenamiento mental a este grupo de jóvenes bolichistas que formaban parte de una selección juvenil representando al Instituto Politécnico Nacional en distintos eventos competitivos.

Así mismo ofreceremos una breve semblanza de la importancia que este deporte tiene a nivel nacional e internacional ya que contamos con grandes exponentes mexicanos del boliche.

La definición encontrada en el **Diccionario Básico de la Lengua Española Larousse** (1984) es la siguiente: "Bola pequeña usada en el juego de bochas. Juego de bolos. Blanco en la petanca."

En la **Enciclopedia Microsoft Encarta 98** se encontró ésta definición: "**Bolos**, juego de interior en el que los jugadores lanzan rodando bolas de madera o sintéticas, a lo largo de una superficie de madera llamada pista, tratando de derribar diez palos de madera llamado bolos, con el menor número de lanzamientos. El juego es parecido al de la petanca, las bochas y el boliche."

Ahora bien, se creyó conveniente hacer una breve revisión acerca del desarrollo histórico del boliche y lo que se encontró fue lo siguiente:

Los instrumentos de la Edad de Piedra indican que los pueblos primitivos de Europa hacían rodar guijarros o piedras contra piedras puntiagudas o huesos de animales. Existen pruebas de que los antiguos polinesios tenían un juego de bolos llamado Uia Maika, en el que se hacían rodar piedras redondeadas contra discos de piedra planos.

Sir Flinders Petrie descubrió instrumentos de boliche en la tumba de un muchacho egipcio que los arqueólogos calcularon había vivido en el año 5,200 A.C. En este juego los egipcios hacían rodar bolas de piedra contra barras de mármol, losas de piedra, o piezas de cerámica.

Los romanos conocieron una forma de juego de bolos desde el año 50 A.C., que era muy similar al juego de bolos sobre hierba italiano actual "bocce ball", al que se le reconoce como el precursor de los juegos de bolos sobre hierba de hoy en día.

El boliche de Europa se cree que pudo haber comenzado alrededor del año 300 D.C. en los monasterios y catedrales centroeuropeos como ritual religioso. Los feligreses, cuando asistían a la iglesia, hacían rodar una piedra grande o bola contra un palo de madera colocado en un rincón. Se certifica en documentos hallados que los clérigos decían a los feligreses que el palo representaba al mal o al diablo. Así, si el feligrés golpeaba el palo con la bola, recibía elogios del clérigo por llevar una buena vida; pero si fallaba se le aconsejaba llevarse una vida mejor.

Se tienen indicios de que posteriormente los clérigos inventaron un juego de bolos llamado kegel y se extendió el juego de lanzar bolos a un solo bolo. Y más tarde se añadieron bolos y, a medida que el juego ganaba popularidad, lo adoptaron las personas de la nobleza y acaudaladas.

Por toda Europa se extendieron variantes de éste y de otros juegos de bolos. Eran populares en Alemania, Holanda y Suiza durante la Edad Media.

Al principio se practicaban al aire libre sobre hierba, después sobre mesas de arcilla, y hacia el 1,200 D.C. la bola se hacía rodar sobre una sola tabla de madera de 30 a 45 cms. de ancho, que se colocaba sobre las mesas de arcilla.

Con el tiempo, se dice que se construyeron cobertizos sobre las mesas, y que más tarde se levantaron mesas interiores de madera.

Los bolos y las bolas diferían mucho de peso y de tamaño y se empleaban en juegos en los que se utilizaban desde tres hasta diecisiete bolos.

Se atribuye a Martín Lutero el haber fijado en nueve el número de bolos y normalizado las reglas del juego de nueve bolos.

Se hace referencia a los colonizadores holandeses como los primeros en traer a Norteamérica los bolos alrededor del año 1620. Aunque el juego de bolos sobre hierba tenía cierta popularidad, el boliche se extendió hasta que fue popular en muchas secciones al este de Estados Unidos, especialmente entre los inmigrantes alemanes.

Tal vez los bolos alcanzaron su máxima popularidad en 1840; la primera casa para jugar boliche fue construida ese año en la ciudad de Nueva York.

Debido a las fuertes apuestas sobre el resultado de los encuentros de bolos, este llegó a estar, gradualmente, controlado por los apostadores profesionales. Por esta razón, fue prohibido en Connecticut, primero, en 1841, y después en Nueva York, Massachusetts y otros estados del este.

El juego de los diez bolos, en el que se añadió un bolo extra para eludir a la ley que prohibía el juego de los nueve bolos, comenzó a alcanzar popularidad alrededor del año 1840. En el de diez bolos estaban dispuestos en forma triangular en lugar de la formación romboide empleada en el nueve bolos.

Pronto éste se hizo popular en gran parte del país, pero todavía existían muchas variantes en las reglas, en el tamaño de los bolos, dimensiones de las mesas y tamaño de las bolas.

En 1895 fue organizado el Congreso Norteamericano de Boliche (American Bowling Congress-ABC) para permitir que todos los bolichistas en Estados Unidos jugaran a los bolos en condiciones estándar.

El ABC estableció reglas y reglamentos nacionales, fomentó el juego de bolos, formuló especificaciones para el equipo y las mesas de boliche.

Cabe destacar que consideramos el boliche como un deporte ya que así es considerado por diversas organizaciones nacionales e internacionales referentes a la rama deportiva.

Citaremos algunas referencias extraídas de la Enciclopedia Encarta 98:

"Juegos de la Commonwealth, grandes competiciones multideportivas celebradas cada cuatro años entre los países de la Commonwealth. En cada edición de los Juegos se compite en diez deportes. Son obligatorios el atletismo y la natación. El resto se elige entre quince deportes reconocidos y otros dos de demostración. Los deportes en los que se compite son: badminton, bolos o boliche, ciclismo, esgrima, gimnasia, judo, remo, tiro, levantamiento de pesas y lucha libre".

"Los Campeonatos del Mundo fueron inaugurados en 1923 y desde 1963 se celebran cada cuatro años. Las mujeres participaron por primera vez en 1963. Suecia, Gran Bretaña y Estados Unidos han dado, con diferencia, la mayoría de campeones masculinos. Entre las mujeres, las mejores provienen de Estados Unidos, Alemania, Portugal, Italia y Suecia. El acontecimiento anual más importante que organiza la ABC (American Bowling Congress) es el Masters Bowling Tournament, que tuvo lugar por primera vez en 1951. Los campeonatos de la ABC se celebran anualmente desde 1901. El campeonato femenino de más prestigio que organiza la WIBC (Women's International Bowling Congress), que empezó a funcionar en 1916, es el Queen's Tournament, que se celebró por primera vez en 1961. La Professional Bowlers Association (PBA) se fundó en 1958; su evento anual, el Tournament of Champions, se celebra en la localidad estadounidense de Akron, en Ohio". (ibidem '98)

A éste respecto cabe hacer hincapié que contamos con la primera campeona mundial mexicana que defiende los colores de la UNAM y que logró éste honroso puesto en 1995 cuando obtuvo el primer lugar en los Campeonatos Mundiales FIQ celebrados en Reno, Nevada. Su nombre ...Celia Flores.
(Revista Chuza Deportiva, Año III, Num. 24)

Además, dentro de la celebración de los Juegos de Atlanta '96, el boliche estuvo presente. Habiéndose considerado como un deporte de exhibición (para después hacerlo un deporte oficial dentro de las próximas olimpiadas) el Torneo Internacional de Boliche tuvo lugar cuatro días antes de la inauguración oficial. La sede fue la Villa Olímpica. Así, tenemos el orgullo de contar con una presea plateada obtenida por Roberto Silva jugador del Instituto Politécnico Nacional.

Ampliaremos el conocimiento de la práctica de éste deporte ofreciendo los reglamentos y estatutos que lo rigen a nivel nacional (Estatutos y Reglamentos protocolizados ante el Notario Público No. 129 del D.F. Lic. Ignacio Soto Borja 1992-1996) utilizando sólo los convenientes para nuestro estudio.

Capítulo I de la Constitución

Artículo 1: La Federación Mexicana de Boliche en lo sucesivo F.M.B., se constituyó formalmente como asociación civil el mes de julio de 1980.

Los integrantes de todos los estados de la República Mexicana y entidades deportivas creadas por decreto Presidencial, siendo a la fecha las siguientes:

Entidades Federativas

| | | | | |
|-----------------|------------------|------------|-----------------|------------|
| Aguascalientes | Distrito Federal | Michoacán | Querétaro | Tamaulipas |
| Baja California | Durango | Morelos | Quintana Roo | Tlaxcala |
| Campeche | Estado de México | Nayarit | San Luis Potosí | Veracruz |
| Chiapas | Guanajuato | Nuevo León | Sinaloa | Yucatán |
| Chihuahua | Hidalgo | Oaxaca | Sonora | Zacatecas |
| Coahuila | Jalisco | Puebla | Tabasco | |

Entidades Deportivas

| | |
|---|------------------|
| Universidad Nacional Autónoma de México | Distrito Federal |
| Instituto Politécnico Nacional | Distrito Federal |
| Comarca Lagunera | Torreón |

La F.M.B. se encuentra afiliada a la Confederación Deportiva Mexicana (CODEME), al Comité Olímpico Mexicano, a la Confederación Panamericana de Bolos, y reconocida por la Federación Internacional y Mundial de la materia (F.I.Q.) zona americana.

Reglamentos de Juego y Competencias de la Federación Mexicana de Boliche

Artículo 1.- Una bola será legalmente lanzada cuando deje de estar en posesión del jugador y cruce la línea del foul hacia el territorio de juego, la bola deberá ser lanzada totalmente por medios manuales y no podrá tener incorporado o unido a ella ningún artefacto que sea ajeno a la fabricación de la bola, (los chupones no deberán rebasar la superficie de la bola).

Artículo 2.- Strike-Chuza: se anotará una chuza cuando un jugador complete un lanzamiento legal y derribe los diez bolos con la primera bola. Se señalará con una equis (X) en la casilla de la esquina superior izquierda del cuadro en el cual los diez bolos hayan sido derribados con la primera bola. La cuenta de cada cuadro donde se haya señalado una chuza se dejará pendiente hasta que el jugador haya completado dos lanzamientos más. La suma de una chuza cuando es seguida por un spare es de 20.

Artículo 3.- Doble: cuando un jugador haga dos chuzas en lanzamientos legales, habrá obtenido un doble. La cuenta del cuadro en el cual la primera chuza fue realizada, se dejará pendiente hasta que el jugador haya completado su siguiente lanzamiento. Cuando todos los bolos hayan sido derribados por segunda vez consecutiva, la cuenta de la primera chuza es de 20 más el número de bolos derribados con la bola del tercer cuadro siguiente. La cuenta de un doble suponiendo un derribe de nueve bolos con la primera bola siguiente a la segunda chuza es de 29.

Artículo 4.- Triple: al hacer tres chuzas consecutivas, al jugador se le acreditarán 30 bolos en el cuadro que hizo el primero, por lo tanto, en un juego completo de diez cuadros, un jugador deberá hacer doce chuzas consecutivas con el objeto de conseguir un juego perfecto de 300.

Artículo 5.- Spare: cualquier jugador que derribó los diez bolos con un lanzamiento legal de segunda bola, en cualquier cuadro, habrá hecho un spare. El spare se señalará en la hoja de anotación con una raya diagonal (/) situada en la esquina superior derecha del cuadro donde fue hecho. El número de bolos derribados después del primer lanzamiento, antes de que el jugador haga el spare, se anotará con un número pequeño en la casilla superior de la esquina izquierda del cuadro correspondiente. La cuenta de dicho cuadro se dejará pendiente hasta que el jugador haya lanzado la primera bola del cuadro siguiente, cuando sean agregados los bolos derribados por dicha bola a los diez bolos que representa su spare, y el total será acreditado. Cuando se haga un spare en el décimo cuadro, se lanzará una tercera bola en ése mismo cuadro.

Artículo 6.- Error: un jugador habrá hecho un error cuando después de haber lanzado dos bolas no haya derribado los diez bolos, siempre y cuando los que permanezcan parados después de lanzada la primera bola no constituyan un split. El número de bolos derribados con la primera bola y antes de que el jugador tire los restantes, deberá anotarse en la casilla de la esquina superior izquierda del cuadro respectivo.

El número de bolos derribados por la segunda bola deberá anotarse en la esquina superior derecha del cuadro. Si el jugador falla en derribar el o los bolos remanentes después del primer lanzamiento en este cuadro, el error se señalará con una raya horizontal (-) en la casilla de la esquina superior derecha del cuadro. La cuenta de cada cuadro donde se haya cometido un error, se anotará inmediatamente después del segundo lanzamiento del jugador.

Artículo 7.- Split: se considera split cuando después del lanzamiento de la primera bola queden parados dos o más bolos, siempre que haya sido derribado el bolo No. 1 y:

- a) Al menos un bolo haya sido derribado entre dos o más que queden parados, como por ejemplo 7-9 ó 3-10.
- b) Por lo menos un bolo haya sido derribado delante de dos ó más que han quedado parados, como por ejemplo 5-6.

El split se señalará con un círculo (o) en la casilla de la esquina superior izquierda del cuadro respectivo, el número de bolos derribados con el primer lanzamiento deberá ser anotado dentro del círculo en la casilla de la esquina superior izquierda del cuadro, antes de que la segunda bola sea lanzada.

Cuando el jugador consigue un spare del split, el mismo debe ser anotado como spare en la casilla de la esquina superior derecha del cuadro. La cuenta en cada cuadro donde el jugador falla en convertir el split en spare, deberá ser anotado inmediatamente después del segundo lanzamiento del jugador.

Artículo 8.- Estilo de juego: un juego será jugado utilizando dos pistas contiguas y cambiando de pista después de cada cuadro. Las bolas adicionales a que haya derecho después de un strike o un spare en el décimo cuadro, se lanzarán en la misma pista en la cual fue lanzada la primera bola de ése cuadro.

Artículo 9.- Turno de jugar: uno, dos o mas jugadores pueden jugar en un par de pistas, cada uno de ellos lanzarán por turno las bolas estipuladas en el cuadro. Cada jugador completará su lanzamiento o lanzamientos adicionales del décimo cuadro antes de que el siguiente jugador lance su primera bola correspondiente a ese cuadro.

Artículo 10.- Juego interrumpido: los directivos de un torneo podrán autorizar la terminación de un juego o serie en otro par de pistas, cuando fallas en el equipo de las pistas iniciales retrasen el progreso normal de las series. Un juego o serie interrumpido que no pueda ser completado en una misma fecha, deberá continuarse a partir del punto de su interrupción.

Capítulo XIII

Artículo 1.- Campeonatos Nacionales: se jugarán una vez al año en cada una de las ramas, fuerzas y categorías que han sido debidamente aprobadas conforme a las siguientes especificaciones:

Campeonato Infantil y Juvenil: se jugarán en ambas ramas en las edades de:

- I. Infantil: De 9 años a 12 años no cumplidos, edad que habrá de registrarse al inicio del campeonato.
- II. Juvenil "B": De 12 a 15 años no cumplidos, edad que habrá de registrarse al inicio del campeonato.
- III. Juvenil "A": De 15 a 18 años no cumplidos, edad que habrá de registrarse al inicio del campeonato.

RESUMEN Y CONCLUSIONES

Al comienzo del capítulo se ofreció una revisión que se hizo acerca de la definición del deporte, así como de su evolución a través del tiempo. Se tomó en cuenta su desarrollo desde la antigua Grecia, pasando por la Edad Media y el Renacimiento, sin olvidar a nuestros antepasados.

Se hace mención del Barón Pierre de Coubertin quien reinstala las Olimpiadas en 1896 después de muchos años de ausencia, siendo hasta la fecha llamadas las Olimpiadas de la Nueva Era.

Hemos observado cómo la práctica del deporte se ha ido orientando hacia distintos fines dependiendo la época histórica que transcurría en ese momento. El deporte se ha visto como un medio para alcanzar favores religiosos, belleza exterior e interior, preparación bélica, reconocimiento social, etc., y, últimamente, es un medio para alcanzar un nivel socioeconómico alto, poder y hasta puestos políticos.

Reproducimos las definiciones que se revisaron acerca de lo que variados autores describían como deporte: interacción del ser humano con los demás, importante fuente de diversión, movimientos físicos sistemáticos y orientados hacia un fin, búsqueda del relajamiento y cansancio producido por el movimiento, búsqueda del nivel de bienestar, etc.

Hemos podido notar como las definiciones están elaboradas dependiendo de los objetivos que tenga una persona para practicar deporte. A raíz de esto surgen actividades deportivas que buscan abarcar la mayoría de las necesidades y gustos del público en general.

Al incluir el concepto de "rendimiento deportivo" dentro del deporte, los esfuerzos de los especialistas así como del mismo atleta comienzan a orientarse hacia un mismo objetivo. Todos comienzan a buscar optimizar el desempeño competitivo del atleta.

Una de las conclusiones que se podrían generar dentro de este capítulo es que el motor para el desarrollo y la evolución de la psicología del deporte ha estado en la necesidad de alcanzar marcas cada vez más elevadas en el deporte de competición.

Continuando con nuestro trabajo, dentro de este capítulo presentamos la clasificación de los deportes la cual fue elaborada en la Habana y es la que se está utilizando actualmente. Esta clasificación esta basada en la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo, la cual es el punto de partida del trabajo de los científicos cubanos.

Incluimos más adelante un apartado dedicado al boliche, nos referimos a su definición, evolución a través del tiempo y a las reglas más ilustrativas que buscarán brindar un conocimiento mas completo del tema.

Además aparecen unas notas acerca de cómo el boliche es considerado un deporte y el impacto que tiene a nivel mundial; sin olvidar que mencionamos a nuestros más altos exponentes mexicanos.

CAPÍTULO II

PSICOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE

INTRODUCCIÓN

Ahora pasemos a revisar la otra parte que compone nuestra investigación que es la Psicología Aplicada al Deporte. Daremos cuenta de la relación entre el deporte y ésta disciplina científica.

Para una comprensión real de la ciencia que se proponga uno estudiar y para comprender mejor los resultados de las investigaciones que ésta arroje, es conveniente conocer los orígenes de la misma y los motivos que impulsaron a los científicos a desarrollarla.

Debido a la necesidad de conocer los factores que influyen en el desempeño competitivo de los atletas y de poder, por otro lado, mejorar su rendimiento la psicología aplicada al deporte nace en éste siglo.

Daremos un recorrido por los antecedentes históricos de la psicología aplicada al deporte para conocer un poco más de su evolución y desarrollo a partir de los países en los que primeramente hace su aparición. Williams divide el nacimiento de esta ciencia, a partir de principios de siglo, en dos corrientes que marcan distintas conceptualizaciones de la misma.

A continuación ofrecemos una breve descripción acerca de las diferentes definiciones con las que trabajan los investigadores consultados sobre lo que ellos consideran como Psicología Aplicada al Deporte, definiciones basadas en torno a las teorías que estudian al deporte y al atleta.

Y para hacer más completo este estudio también contamos con una serie de teorías expuestas por los autores antes consultados para tener una idea más clara de sus conceptos hacia nuestro tema.

Finalizamos el capítulo con definiciones acerca de lo que algunos autores consideran como entrenamiento mental y la propuesta de la Dra. Williams acerca de lo que ella considera sería un programa de entrenamiento mental sistemático para aplicarse a los atletas.

Reproducimos los lineamientos completos del programa sobre entrenamiento mental propuesto por la Dra. Williams y nos explayamos un poco en las definiciones de las destrezas psicológicas para comprender mejor nuestro trabajo.

ANTECEDENTES HISTÓRICOS

La psicología aplicada al deporte tiene sus raíces, según Browne y Mahoney (1984), en el aprendizaje motor y el desempeño motriz. Citan que antes de los años veinte sólo hubo trabajos esporádicos realizados por pocas personas sin ningún tipo de colaboración. Según ellos el impulso a la investigación se relacionó con la influencia de las variables psicológicas reconocidas en el desempeño motriz.

Reconocen como la primera publicación en los Estados Unidos una sobre los efectos de la audiencia durante competencias ciclistas realizada alrededor del año 1898.

Por otro lado, Knute Rockne, entrenador de lucha libre, utilizó una serie de expresiones motivacionales con sus discípulos del Irish of Notre Dame cerca del año 1920.

Una de las investigaciones más completas sobre los antecedentes históricos de la psicología aplicada al deporte es la realizada por la Dra. Jean Williams (1991), que reagrupa los indicios del nacimiento de ésta joven ciencia en diversos países. Nos abocaremos a citar los pasajes históricos más relevantes acerca de la aparición y la evolución de la psicología aplicada al deporte según lo reseñado por Williams.

Comienza citando a Norteamérica, país en el cual se considera a Coleman Griffith el padre de la psicología aplicada al deporte.

Fundó el primer laboratorio, impartió cursos y escribió dos libros considerados como clásicos: **Psychology of Coaching** (1926) y **Psychology of Athletics** (1928). Estos son el resultado de sus investigaciones y trabajo con los deportistas de la Universidad de Illinois en 1925. Su labor se enfocó en el aprendizaje motriz cuyas aportaciones tuvieron importancia hasta los años sesentas.

Así mismo John Lawther publicó en 1951 su libro titulado **Psychology of Coaching** con un enfoque social sobre los deportistas y sus problemas, ya que trata temas sobre cohesión grupal, relaciones interpersonales y motivación grupal.

Durante la década de los sesenta apareció otro libro que conmocionó al gremio. Dos psicólogos de la Universidad Estatal de San José, Bruce Ogilvie y Thomas Tutko (1966) publicaron el libro titulado **Problem Athletes and How to Handle Them**.

Fueron los primeros en presentar un test de lápiz y papel con tendencias psico-deportivas el cuál se llamó Inventario de Motivación Atlética cuyo objetivo era dar una medida de las motivaciones de los atletas.

La década de los sesenta presenció la aparición de la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte (ISSP) estableciéndose desde entonces en Roma, y cuyo primer presidente fue el Dr. Ferruccio Antonelli. Esta sociedad ha organizado congresos a nivel mundial y ha publicado desde su fundación el "International Journal of Sport Psychology".

Riera considera que el Dr. Antonelli fue uno de los mayores promotores de la psicología aplicada al deporte desde que fungió como presidente de la ISSP hasta el año 1973 que dejó de serlo.

Browne, et. al. (1984) afirman en Riera, que asistieron al Primer Congreso Mundial de Psicología del Deporte (presidido por el Dr. Ferruccio Antonelli) 500 especialistas los cuales presentaron 230 comunicaciones de diversos trabajos realizados por ellos mismos. Estos mostraban una gran dispersión conceptual y metodológica, pero todas tenían como fin común el fomentar el nacimiento de una nueva disciplina.

También durante los sesenta fue creada otra organización científica en Washington D.C. comandada por el Dr. Arthur Slatter-Hammel llamada la Sociedad Norteamericana para la Psicología del Deporte y la Actividad Física (NASPSPA) la cual es considerada por muchos como la más importante e influyente.

Junto con la anterior sociedad se fundó en Canadá la Sociedad Canadiense de Aprendizaje Psicomotriz y Psicología del Deporte (CSPLSP) siendo esta presidida por Robert Willberg perteneciente a la Universidad de Alberta.

Ambas organizaciones fomentaron enormemente el interés por la investigación.

En los años setenta el auge de la psicología aplicada al deporte se basa en la preocupación de los psicólogos por lograr un reconocimiento para la nueva disciplina.

Los norteamericanos se enfrascaron en los estudios e investigaciones experimentales, desgraciadamente los objetivos trazados provenían de temas generales de la psicología. Cabe rescatar el inicio de una investigación sistemática que moldearía el carácter científico de la nueva disciplina.

El paradigma interaccionista toma mayor veracidad al pasar de la preocupación en el estudio de la personalidad del atleta al intercambio funcional entre la variable sujeto-ambiente.

Se considera importante éste nuevo enfoque ya que se ha demostrado que el ambiente que rodea al deportista juega un papel fundamental en la comprensión de su comportamiento.

Así como lo afirma Williams, la década de los setenta ve surgir una calidad experimental más sofisticada y mejor planificada.

La perfección en la investigación se confirma con la publicación en 1979 de una revista específica de investigación llamada "Journal of Sport Psychology".

Acertadamente todo esto da paso a una psicología del deporte con un enfoque más cognitivo.

A principios de los ochenta se brinda mayor importancia y atención a los pensamientos de los deportistas así como a sus representaciones mentales. Aquí se puede observar cómo se va generando la técnica sobre mentalización en busca de mejorar el rendimiento.

William P. Morgan, una reconocida autoridad en psicología del deporte, que ha sido citado en Williams, afirma que gracias a unas preguntas hechas a unos maratonistas durante el Maratón de Nueva York en 1983, terminó confirmando la importancia de los diálogos internos de los deportistas.

Demostró que el ganador de la justa sólo se había concentrado en diálogos internos positivos sobre motivación y su próximo logro. En cambio el que fue punteando toda la carrera hasta ser rebasado al final faltándole solo 200 metros, manifestó haber tenido pensamientos negativos y un diálogo interno lleno de dudas, principalmente metros antes de la meta.

Gracias a estas observaciones, las investigaciones se enfocaron hacia el área cognitiva como lo mencionamos anteriormente y se fomentó el interés por la representación mental de imágenes y por el uso de la autosugestión.

Los resultados de estos avances siguen siendo propulsores de innovadoras técnicas hasta nuestros días.

Así mismo se incrementó el estudio enfocado hacia el núcleo familiar y el comportamiento del entrenador buscando la repercusión de estos sobre el atleta. Se observó con mayor interés el aprendizaje y la comunicación entrenador-atleta y se enfatizó su desarrollo personal.

Estas son sólo algunas áreas donde el auge de la psicología aplicada al deporte cobró fuerza.

Como resultado de éste interés por la incipiente disciplina científica, se creó la Asociación para el Progreso de la Psicología del Deporte (AAASP).

Williams cita: "El propósito de la AAASP (cuya primera reunión se celebró en 1985) es dar a conocer los servicios existentes en organizaciones, como la ISSP, NASPSPA y la Asociación Americana de Psicología (APA), con el objeto de ofrecer un marco de referencia dirigido específicamente a aspectos aplicados de la psicología del deporte, como la promoción de la investigación y el estudio de aspectos profesionales, entre los que cabe destacar criterios éticos, cualidades para convertirse en psicólogos del deporte y certificación oficial." (op. cit. p. 35).

La otra división que hace Williams al reagrupar los indicios del comienzo de la psicología aplicada al deporte la ubica en Europa del Este a principios de siglo.

Encontró al estar recabando información, que los países del Telón de Acero, como ella los denomina, pusieron especial énfasis en sus investigaciones al interesarse primordialmente en la maximización del rendimiento del atleta.

Los psicólogos del deporte de Europa del Este se centraron en jugar un papel activo en todos los niveles de selección, entrenamiento y preparación competitiva de los atletas.

Por su excelente preparación académica y entrega a la investigación, son siempre muy bien recibidos en el ámbito científico, aunque para todos siempre quedan aspectos velados sobre sus conocimientos, ya que no los comparten con los demás.

Los trabajos del Dr. P.F. Lesgaft en 1901 y la descripción de los mismos son las primeras noticias acerca del interés sobre los beneficios psicológicos de la actividad física.

Se tiene, así mismo, conocimiento de los primeros artículos de investigación escritos por Puni y Rudik a principios de la década de los 20's.

Durante la misma década los Institutos para la Cultura Física de Moscú y Leningrado se establecieron.

A partir de estos hechos se puede afirmar el nacimiento y desarrollo de la psicología del deporte.

Más adelante Garfield (en Garfield y Bennett 1984) nos da a conocer que los entrenamientos en autorregulación fueron primeramente empleados por los científicos rusos como parte del programa espacial soviético. Este entrenamiento en autorregulación, basado en estudios realizados a los yogis, consistió en adiestrar a los cosmonautas en el control voluntario de funciones corporales como tasa cardíaca, temperatura, tensión muscular, etc., así como para las reacciones emocionales ante el estrés.

Afirma que hasta después de 20 años el entrenamiento en autorregulación se incluyó en los programas deportivos soviéticos y de la República Democrática Alemana.

Así mismo declara que según Kurt Tittel, director del Instituto del Deporte en Leipzig, las victorias de los deportistas soviéticos y germanorientales en las Olimpiadas de 1976 se debieron a la inclusión en sus programas de entrenamiento físico adiestramiento sobre la autorregulación.

Retomando a Williams, la doctora cita a otro psicólogo del deporte llamado Salmela (1984) y también sus investigaciones realizadas en Europa del Este. Lo más sobresaliente de sus trabajos fue la diferencia de enfoques en comparación con los trabajos de los norteamericanos.

Salmela da a conocer que básicamente las investigaciones y aplicaciones científicas son con el objetivo de maximizar el rendimiento del deportista con ayuda de la autohipnosis, entrenamiento autógeno y la representación mental de imágenes (visualización).

Debido a la organización gubernamental, los psicólogos del deporte trabajan con planes quinquenales de investigación que son determinados por el Estado con ayuda de un consejo también formado por psicólogos del deporte.

Una de las tantas ventajas de trabajar dentro de los planes del gobierno, es la de poder instaurar los programas exitosos a todos los atletas de élite (tienen libre acceso para trabajar con ellos).

Obviamente los resultados no son los mismos ya que en Norteamérica un programa exitoso sólo será implantado a un grupo selecto de atletas.

DEFINICIÓN

Habiendo revisado los antecedentes históricos de la psicología aplicada al deporte, continuaremos analizando las diversas definiciones consideradas como las más apegadas respecto a nuestra investigación, las cuales fueron recabadas a partir de la bibliografía consultada.

Thomas (1982) se refiere así de la psicología aplicada al deporte: "...es lo mismo que la ciencia deporte, una disciplina científica relativamente joven, que ha tenido que luchar durante mucho tiempo para asegurar su independencia como rama parcial de la psicología aplicada y de las ciencias aplicadas del deporte. Han sido muy diversos los problemas que la práctica del deporte ha planteado, que además han ido en aumento de año en año. La psicología del deporte ha tenido que basarse aún, en gran medida, para resolver estos problemas, en la comprensión psicológica obtenida como resultado de unas circunstancias que no guardan ninguna relación con el deporte." (p. 15)

"A la psicología deportiva, y a la psicología en general, se considera una ciencia auxiliar para la solución de los problemas de la práctica deportiva. Los conocimientos psicológicos que se han obtenido, por ejemplo sobre el aprendizaje, la motivación y la percepción, en investigaciones de laboratorio y en campos ajenos a la actividad puramente deportiva, se aplican a la solución de problemas de tipo deportivo y práctico sin considerar las fuentes de las que proceden y la relatividad de su generalización." (p. 22)

"La psicología del deporte investiga, como disciplina científica, las causas y los efectos de los procesos y fenómenos psíquicos que tienen lugar en el ser humano antes, durante y después de una actividad deportiva." (p.28)

"La psicología del deporte es una rama de la psicología aplicada." (p. 35)

"La psicología del deporte es también una rama de la ciencia del deporte, como lo son la medicina deportiva, la pedagogía deportiva, la sociología del deporte, etc. Investiga el deporte en sus múltiples aspectos, esencialmente desde el punto de vista psicológico y contribuye con los conocimientos así adquiridos al análisis interdisciplinario y científico del deporte." (. p. 52)

Por último Thomas expone: "... investiga los fenómenos y procesos psíquicos que se producen en ése campo, como pueden serlo los de carácter sensorial, psicomotor, cognitivo, motivacional, social, de la personalidad, psicológico-evolutivo, educacional y de aprendizaje." (p. 52)

En Riera (1991) se citan otras definiciones de variados investigadores con el fin de hacernos comprender las diferencias conceptuales hacia lo que sería la psicología del deporte.

Así Antonelli y Salvini (1978) defienden ésta postura: "La psicología del deporte es una amplia corriente de pensamiento en la que confluyen diversas doctrinas (psicología, medicina, psiquiatría, sociología, pedagogía, filosofía, higiene, educación física, rehabilitación, etc.) y, por consiguiente, se trata de un asunto de competencia multidisciplinar abierto a la contribución que cada uno pueda aportar desde la base de su propia preparación específica." (p. 30)

Ellos hacen referencia a lo que nosotros tratamos de inculcar en nuestra sociedad deportiva; que la psicología del deporte debe estar presente en el equipo multidisciplinario de trabajo de todo atleta.

Otro de los investigadores citados es Millman (1979) y haciendo referencia a su libro titulado **Whole body fitness. Training body and spirit** encontramos esto: "...no basta que los músculos, las articulaciones, el sentido del equilibrio y las funciones cardiovasculares sean normales o excepcionalmente elevadas. Hay algo fuera de estos elementos anatómico-fisiológicos, o por encima de ellos, que define e informa la actitud del atleta, el tipo de deporte a que se dedica, el impulso competitivo y su variación, tan diferente a veces de un día a otro. Es menester evaluar y conocer todos los elementos psicológicos, ya sean del individuo o del grupo, para juzgar el rendimiento agonístico." (p. 30)

Aquí podemos afirmar que el enfoque de Millman es básicamente dualista aceptando la dicotomía mente-cuerpo.

Otros investigadores citados también en Riera consideran muy vagas las definiciones anteriores y llegan a acordar que "... la psicología del deporte debe estudiar a la persona que realiza una actividad lúdico-competitiva, así como a la sociedad que ha creado el valor del deporte organizado." (p. 31)

Se considera que la primera parte de ésta búsqueda por las definiciones y el enfoque de la investigación se ha aceptado por los psicólogos del deporte dejando la parte de la sociedad más hacia los sociólogos del deporte.

Riera considera que el énfasis en la orientación de las investigaciones ha sido mayormente dirigido hacia la personalidad del deportista y no hacia las situaciones ambientales que rodean al mismo. Y que, por lo tanto, los psicólogos del deporte se ven aislados en su campo de trabajo ya que no lo han sabido delimitar. Además defiende una concepción interconductual acerca de la psicología del deporte ya que afirma que "... la psicología del deporte debería analizar las relaciones que se establecen entre los deportistas, entrenadores, directivos, árbitros, espectadores y los objetos específicos con los que interactúan: balones, raquetas, reglas, pistas, primas, resultados, etc." (p. 46)

Continua manifestando que "mientras que las concepciones mentalistas o biologizantes de la psicología estudian las características peculiares de cada individuo, utilizando abstracciones como "personalidad", "percepción", "motivación"... , un enfoque interconductual centra su análisis en las interacciones específicas de este organismo. De estudiar "algo" que se supone tiene el sujeto, se pasa a estudiar las interacciones de este sujeto con otros sujetos, objetos y eventos." (p. 46)

Más adelante defiende que "...la psicología del deporte estudia las específicas interacciones que se dan en la práctica deportiva, supone intentar averiguar qué características de los objetos y eventos con los que interactúa el deportista y los restantes componentes, están relacionados con sus actuaciones. La psicología del deporte no puede, pues, limitarse a las relaciones de los deportistas, sino que ha de ampliarse para abarcar la de los árbitros y jueces, entrenadores, directivos, público y periodistas deportivos." (p. 47)

En Williams se encontró una definición que abarca el área de trabajo del psicólogo el deporte: " Se ha denominado Psicología del Deporte y se ocupa, por un lado, de los factores psicológicos que determinan el ejercicio y la práctica deportiva; y por otro, de los efectos psicológicos que se derivan de tal participación. Los psicólogos del deporte estudian la motivación, la personalidad, agresión y violencia, liderazgo, dinámica de grupos, ejercicio y bienestar psicológico, pensamiento y sentimientos de los deportistas, y muchos otros aspectos de la práctica deportiva y la actividad física. Entre otras funciones, el psicólogo del deporte hoy en día trabaja con deportistas y entrenadores con el objeto de ayudarles a mejorar el rendimiento y potenciar la práctica deportiva." (op. cit. p. 29)

También se revisaron artículos donde se encontró ésta definición por parte de Browne, et. al. (1984): "La psicología del deporte es la aplicación de principios psicológicos al deporte y la actividad física, en todos los niveles de desarrollo de habilidades."

En cuanto a las tesis revisadas, se citarán a continuación las definiciones que se apegan más al sentido de la investigación realizada.

Jesús Oliva Mendoza (1986) se refiere así a la psicología aplicada al deporte: " El interés principal en el que se aboca la Psicología del Deporte, está dado en el adecuado rendimiento del deportista a través de los Factores Psicológicos que los determinan. Por tal motivo es interés del Psicólogo aportar las Técnicas y Teorías que permitan obtener una mayor idea de las Características Psicológicas que posee cada deportista de las diferentes disciplinas que existen en el deporte." (p. 1).

Así mismo refiere: " La relación existente entre la práctica del deporte y la psicología del deporte como ciencia y la posición que ocupa dicha relación, se caracteriza por la gran cantidad de problemas que plantea la práctica deportiva, a cuya solución puede aplicarse los Métodos y Conocimientos Psicológicos." (p. 4)

Dora María García Martínez (1990) afirma que: "...la función del psicólogo del deporte es muy vasta. Explicar, investigar e influir en las interacciones deportivas constituye el eje central de nuestro ejercicio profesional. " (p. 28)

Gloria Bermejo Escudero (1986) refiere definiciones sobre psicología del deporte que van de acuerdo a nuestro trabajo, cita a distintos autores como lo es John Lawther (1978) que defiende: "La psicología del deporte es una disciplina que intenta aplicar los hechos y principios psicológicos al aprendizaje, la performance y a la conducta humana relacionada con todo el ámbito de los deportes." (p. 13)

Cita también a Rudik que propone que: "La psicología del deporte se considera como una especialidad en la que se aplican los principios derivados de esta ciencia a las situaciones que genera el deporte." (p. 14)

Para finalizar la autora nos brinda su propia definición acerca de lo que ella entiende como psicología del deporte: "La psicología del deporte se comporta como una disciplina que considera al deporte como una actividad, misma que es abordada multidimensionalmente y que puede ser modificada en su aprendizaje y su performance a todos los niveles de práctica, a saber: amateur de altas marcas y profesional, mediante la adecuación de sus principios." (p. 30)

Y por último la autora Laura García y Caballero (1983) que afirma que: "La psicología deportiva es una actividad interdisciplinaria que se aplica en un contexto multidimensional, es decir, que incluye a la actividad física que va desde propósitos recreativos hasta un nivel competitivo de alto rendimiento." (p. 16)

TEORÍAS

Para el estudio de cualquier materia es imperante hacer una revisión de la definición de la misma y llevar a cabo el estudio y el entendimiento de la o las teorías que la sustentan. Sin embargo, probablemente como cualquier otra ciencia joven, las teorías que buscan sustentar a la psicología aplicada al deporte siguen siendo aún muy vanas.

A continuación abordaremos este apartado con dos definiciones acerca de lo que se entiende por teoría y continuaremos con la revisión de las posturas que defienden algunos de los autores de los cuales hemos utilizado sus estudios para enriquecer nuestra investigación.

Según Alberto L. Merani en su **Diccionario de Psicología** (1976) la teoría se define así: "...como correctivo de hecho y de ley, construcción intelectual por medio de la cual un determinado número de leyes son unidas con un principio de donde pueden ser deducidas rigurosamente." (p. 158).

En **Teorías y Sistemas Psicológicos Contemporáneos** de Marx, M.H. y Hillix, W.A. (1989) encontramos otras definiciones de teoría: " 1. grupo de leyes relacionadas deductivamente. 2. generalizaciones que trascienden los datos, utilizadas para rellenar lagunas en el conocimiento y para promover la investigación. 3. un modelo complementario por una o más interpretaciones." (p. 524).

Retomando nuestros investigadores citados en los subtemas anteriores, comenzaremos con Riera y podemos resumir que su teoría defiende las interacciones específicas del deportista y los restantes componentes que se relacionan con las actuaciones de éste. Cita que: "... la psicología del deporte no puede, pues, limitarse a las relaciones de los deportistas, sino que ha de ampliarse para abarcar las de los árbitros y jueces, entrenadores y directivos, público y periodistas deportivos." (p. 34)

La concepción de Riera sobre una psicología del deporte interconductual implica una relación doble en cada situación. Esto es, si se desea estudiar al atleta y lo referente a las instrucciones dadas por su entrenador acerca de las correcciones pertinentes de una ejecución, se deben de tomar en cuenta ambos extremos del estudio. Así mismo este enfoque permite establecer fronteras y puntos de contacto con la biología y la sociología del deporte.

Afirma que: "La biología del deporte analiza los cambios biológicos que se producen en los deportistas, entrenadores, árbitros, directivos y espectadores durante la actividad deportiva, y la sociología del deporte estudia las relaciones entre los cambios sociales, económicos y políticos y las estructuras organizativas del deporte." (p. 47)

Por último recalca que: "... quisiéramos destacar, que en el deporte, al igual que en toda la actividad humana, se puede dar todo el abanico de interacciones, desde la más simple hasta la más compleja. Por ello, la actividad física, y en consecuencia el deporte, no pueden ser considerados de un nivel inferior a otras manifestaciones del hombre." (op. cit. p. 48)

El otro autor al que nos referiremos es Thomas, el cual afirma que todavía no existe ninguna teoría de la psicología aplicada al deporte que compile las posturas de los diversos autores del mismo tópico y que tome en cuenta debidamente al aspecto psicológico. Según él, una teoría psicológica del deporte "... debería ser una teoría de la realización, el desenvolvimiento y la valoración del movimiento en el hombre dentro del ámbito de la actividad deportiva." (op. cit. p. 78)

Thomas plasma una serie de teorías acerca de la motricidad de las cuales extrae sus propias conclusiones, por esto se cree conveniente reproducirlas.

"La teoría psicológico-totalista de la motricidad entiende el movimiento como el resultado de un acto total, psicofísico de la persona." (p. 56)

"La teoría gestáltica de la motricidad se basa en la unidad de movimiento y percepción que conforman el acto dinámico. En el enfrentamiento del individuo con su medio se desencadenan procesos sensoriales y motores formando un círculo funcional, subordinando a las leyes categóricas internas y externas de la configuración." (p. 56)

"La teoría antropológica del movimiento intenta comprender y expresar, a partir de la función y la esencia "naturales" del movimiento, las estructuras de su desenvolvimiento." (p. 60)

Hemos podido reafirmar que cada autor ha postulado una teoría sobre la Psicología Aplicada al Deporte dependiendo del enfoque que tenga su propia investigación. Al hacer esto se están dejando fuera disciplinas que intervienen directamente con el deportista.

Así, como dice Thomas, en algunas definiciones se hace a un lado a la psicología, en otras a la importancia que tiene el medio ambiente y su interacción con el deportista, al biomecánico, al nutriólogo, al médico del deporte, etc.

Las teorías han sido establecidas con unas cuantas leyes, que por ende, no han podido abarcar toda la esencia de la disciplina que estamos estudiando.

Lo pero de todo es que algunos autores ni siquiera postulan teoría alguna, sino que dan por entendido diversas concepciones elaboradas con respecto al tema.

Creemos que lo más conveniente es que con el paso del tiempo y la seriedad que tomen las investigaciones se conjunten los resultados para poder establecer una teoría que abarque los distintos enfoques que tiene ésta disciplina científica y al mismo tiempo pudiera ser particular.

ENTRENAMIENTO MENTAL

Pasamos ahora a la parte medular de nuestro trabajo dentro de la rama de la psicología. El entrenamiento mental será una pieza fundamental de nuestro estudio, y, por lo tanto, debemos hacer una revisión minuciosa del tema.

Para Thomas el entrenamiento mental últimamente ha adquirido una gran importancia como método psicológico de entrenamiento en el deporte. Lo ha definido así: "Por entrenamiento mental se entiende el aprender o mejorar la secuencia de un movimiento mediante una representación mental intensa o mediante un ejercicio verdadero realizado al mismo tiempo".

"El efecto de la representación del movimiento descansa en el entrenamiento, esencialmente en el llamado "Efecto Carpenter", según el cuál la percepción y la imaginación de ciertos movimientos conducen a procesos circulares sensumotrices, cuyos efectos fisiológico-musculares y neurofisiológicos están demostrados." (p. 35)

A continuación cita a Rieder (1973), el cual resume los resultados correspondientes del trabajo conjunto de una preparación física y de un entrenamiento mental:

1. Las habilidades sensumotrices pueden mejorarse o aprenderse mejor mediante un entrenamiento mental suplementario.
2. El entrenamiento práctico es, por regla general, superior al entrenamiento mental.
3. La combinación del entrenamiento práctico y el mental conduce, frecuentemente, a los mejores resultados.
4. Las habilidades para las cuales se sigue un entrenamiento alterno práctico y mental se retiene mejor que si solo se les dedica un entrenamiento práctico.
5. Es necesaria cierta familiarización con la habilidad que se ejercita para que el entrenamiento mental resulte efectivo.
6. Conforme aumenta la complejidad de la tarea parece crecer la efectividad.

Para ilustrar al lector acerca de su particular comprensión de la psicología del deporte, Thomas plasma una pregunta que le realizó un investigador llamado Schilling para su escrito **Sportpsychologie-wofür** (1974), a la cual él contesta: "Deben suprimirse los trastornos anímicos capaces de influir en el rendimiento deportivo. El deportista debe estar preparado de forma óptima para los esfuerzos psíquicos que exigirá la competición, a fin de estar en condiciones de movilizar todas sus energías en el momento decisivo".

"El entrenamiento no sólo debe contribuir a mejorar el rendimiento físico, sino que debe abarcar la totalidad de la persona y todos sus aspectos. Se parte de la base de que existe una fuerte y recíproca dependencia entre entrenador y atleta, de que el psicólogo sólo actúa como asesor del entrenador y sólo en casos de excepción, por ejemplo, cuando surgen crisis psíquicas entra en contacto directo con el atleta".

"Pero para que el psicólogo pueda ejercitar sus funciones de asesoramiento y asistencia deberá servirse de los conocimientos de la psicología como instrumentos útiles, además de ampliar mediante específicas investigaciones de psicología deportiva su acervo metodológico y cognitivo." (p. 36)

Thomas advierte que existen una gran cantidad de métodos que consiguen darle a los deportistas de alta competición una mayor estabilidad psíquica entendiéndose por esto lo siguiente: "... y con ella una mejor asimilación de las cargas psíquicas, especialmente las competitivas".

"En muchas clases de deportes, la preparación física y técnica en el entrenamiento ha mejorado de tal forma que entre dos deportistas igualmente fuertes triunfará el que goce de mejores condiciones psíquicas, el que sepa controlar mejor las cargas psíquicas que le esperan, consiguiendo con ello su rendimiento máximo".

"Los métodos de influencia psíquica sirven, sobre todo, para la estabilización psíquica de los deportistas, con la finalidad de incrementar su capacidad de rendimiento." (p. 112)

Propone los métodos que para él serían los mas adecuados para incrementar el rendimiento deportivo y preparar al atleta para afrontar y superar las cargas psíquicas de la competición (entrenamiento mental):

- Sugestión: con ayuda de procedimientos de sugestión se logra una regulación activa del tono muscular.
- Hipnosis: en situación hipnótica, al hipnotizado se le dan unas órdenes que deberá realizar en la fase posthipnótica.

- Entrenamiento autógeno: al entrenamiento autógeno, basado en J. H. Schultz, se le considera un método de relajamiento mediante una autolaxitud concentrada. El deportista aprende técnicas autógenas con el fin de poder relajarse antes o durante la competición.
- Método progresivo de relajamiento: este método, original de Jacobson, conduce, a través de fases debidamente escalonadas, hasta un profundo relajamiento, tiene la ventaja respecto al entrenamiento autógeno de que es más fácil aprender y tiene menos secuelas en el campo vegetativo.
- Entrenamiento psicotónico: este método persigue la influencia psíquica y el dominio de las situaciones de tensión corporal, especialmente musculares. El objetivo consiste en la creación de una actitud corporal total relajada y flexible.
- Método de relajamiento-activación: con este método, cuyos orígenes se encuentran en Pavel Schmidt, se desarrollan, al lado de las fases de relajamiento, las fuerzas psíquicas de activación, tan importantes para el deportista.
- Entrenamiento mental: si el deportista domina los métodos de entrenamiento mental, si se halla en situación de imaginarse con exactitud e intensidad el curso de unos movimientos sin tener que realizarlos al mismo tiempo, entonces puede incorporar esta capacidad para conseguir la estabilidad psíquica en los instantes previos a la competición.
- Métodos terapéuticos de la conducta: de acuerdo con los fundamentos de los conocimientos psicológicos del aprendizaje, especialmente con la utilización de técnicas condicionantes, se han desarrollado y aplicado procedimientos que ayudan a ir anulando con el tiempo las conductas no deseadas.
- Insensibilización sistemática: después de un entrenamiento de relajamiento (por ejemplo entrenamiento autógeno), se representan conscientemente los momentos desencadenadores de ansiedad de los instantes previos o de la propia competición, repitiéndose ésta representación durante todo el tiempo necesario en que reine aún la situación de laxitud psíquica, hasta que se hayan perdido sus efectos desencadenadores de ansiedad.

En Riera podemos encontrar que en torno al psicólogo del deporte y a su intervención con el deportista, su punto de vista es que prefiere la intervención como medio de prevención a la intervención requerida por problemática presentada por el mismo.

Cree que los problemas más usuales que presentan los deportistas se podrían haber prevenido con asistencia directa al entrenador.

Aún así al abordar el tópico sobre intervención del psicólogo, se aboca principalmente al trabajo mismo como medio para mejorar el rendimiento competitivo "... no porque sean los más importantes desde un punto de vista psicológico, sino porque son los que más frecuentemente preocupan a deportistas y entrenadores. Al igual que en todo entrenamiento se da una preparación física, muchas veces asistida por un especialista, muchos entrenadores y deportistas coinciden con la necesidad de una preparación psicológica bajo la tutela de otro especialista: el psicólogo del deporte." (p. 127)

Además nos refiere su punto de vista de lo que sería el entrenamiento mental de los atletas:

"Aunque bajo la denominación genérica de preparación psicológica se incluyen prácticas muy distintas, en función de los postulados psicológicos de que se parta, desde nuestra perspectiva el objetivo de la preparación psicológica es el de influir en las interacciones lingüísticas que el deportista establece antes y durante la competición y en los efectos de los diversos factores de su campo psicológico. Mediante el entrenamiento psicológico se pretende favorecer, dificultar o fortalecer algunas de las relaciones que se dan en la competición, con la finalidad de aumentar o mantener el rendimiento deportivo." (p. 128)

Apoya que dos aspectos a tratar con los deportistas son la falta de confianza y la ansiedad ante la competición. Factores que, por propia experiencia, son indispensables para una ejecución óptima y, además, para mejorar correctamente la situación competitiva.

Otra aseveración muy importante hecha por Riera es que el tratamiento psicológico del deportista ha de respetar dos aspectos:

- las peculiaridades de cada situación competitiva y de entrenamiento, y;
- la evolución del campo psicológico del deportista.

Creemos básico el manejo específico de cada caso en la situación peculiar en que se presente, no sería correcto una intervención sólo en torno a problema-tratamiento.

Haciendo una revisión a Meichenbaum (1988), se encontró que éste considera que el programa de adiestramiento para controlar el estrés es el de no estimular a los participantes para que lo eliminen. En cambio el objetivo del adiestramiento debe ser el de educar a los pacientes sobre la naturaleza y el impacto del estrés, y asegurarles la posesión de las diversas habilidades intra e interpersonales para utilizar el estrés de una forma constructiva. "Uno de los objetivos del AIE (Adiestramiento en Inoculación de Estrés) es el de influir en la manera de responder de los pacientes." (p.19)

Además trata de enseñar a los pacientes a manejar el enfrentamiento del estrés como una situación común, y que traten de resolver la situación estresante como cualquier otro tipo de problema normal.

Considera que es conveniente empezar el adiestramiento con los pacientes enseñándoles técnicas sobre relajación, ya que, según él, se aprenden muy fácilmente y son muy válidas. Advierte que "... una serie de procedimientos de relajación, tales como imágenes personales placenteras de relajación, ejercicios de respiración y procedimientos cognitivos de control de señales, han sido utilizados como complementos de los ejercicios de relajación muscular de tipo jacobsoniano. De hecho es importante apreciar que los pacientes pueden estar muscularmente relajados pero vegetativamente activados, lo cual sugiere la necesidad de complementar el procedimiento de relajación muscular." (p. 73)

Así mismo afirma que se debe tener presente que no será fácil para el paciente afrontar una situación estresante.

No se puede generalizar tampoco la utilización de técnicas en las distintas situaciones, por ende, se debe tomar en cuenta esto en el plan de adiestramiento.

Finalmente, concluye que el adiestrador debe asegurarse que el paciente "... revise las consecuencias de sus esfuerzos de afrontamiento y se autoatribuye las mejoras." (p. 73)

Sería muy importante para el terapeuta que investigue junto con el paciente de que manera ha utilizado las técnicas para afrontar el estrés.

Meichenbaum utiliza la visualización dentro de su programa sobre desensibilización como una oportunidad de ensayar las habilidades de afrontamiento. El paciente ensaya en sesiones las tentativas hacia el afrontamiento y, más adelante, se podrán evaluar *in vivo*. El formato general utilizado por Meichenbaum deriva del paradigma de desensibilización sistemática de Wolpe (1959).

La participación del paciente es fundamental ya que junto con el terapeuta jerarquizan las escenas a visualizar según el grado de estrés que le produzcan. También se toman en cuenta las variables que podrían aparecer durante el ejercicio, los momentos de desazón y cómo podría afrontarlos. Dentro de las escenas el paciente utiliza las técnicas aprendidas para poder manejar las situaciones. Se debe hacer hincapié que el paciente debe de comenzar en un completo estado de relajación.

Específicamente en el área de trabajo con atletas Meichenbaum confirma que se han utilizado adiestramientos en el control del estrés con entrenadores y con deportistas en torno a actividades concretas de sus ejecuciones.

Meichenbaum cita a Smith, Smoll y Curtis (1979) que trabajaron con entrenadores en base a técnicas con un enfoque cognitivo conductual para enseñarles a modelar y a usar instrucciones de respuesta específica, junto con feedback positivo sobre los rendimientos de los atletas, alentándolos de manera generalizada.

Además recurre a Kirschenbaum, Wittrock, Smith y Monson (1984) los cuales utilizaron la inoculación al estrés como una herramienta para los atletas para que asimilaran las críticas.

Por último cita a Smith (1980) que realizó una labor más completa con los atletas. Este basó su trabajo del AIE en los resultados obtenidos de los mismos deportistas al resolver cuestionarios y asistir a entrevistas, con el fin de encontrar el origen del estrés para ellos y la repercusión de éste en su rendimiento deportivo. Tras la fase de conceptualización, trabajaba con ellos en otras sesiones sobre técnicas de afrontamiento (relajación, centrado en la atención, reestructuración cognitiva, etc.) para las situaciones estresantes encontradas y, luego, se ensayaban en la competición. Smith proponía que "... el programa de control del estrés se presentaba como un programa educativo diseñado para enseñar habilidades de autocontrol y no como una forma de psicoterapia." (Meichenbaum op.cit. p. 109)

Bakker, F. Y Whiting, H. (1993) definen el adiestramiento mental como "... el ensayo mental sistemático e intensivo de una acción sin ejecutarla realmente. Los resultados del adiestramiento mental nos muestran que los procesos cognitivos también pueden desempeñar un importante papel en el aprendizaje de destrezas motrices." (p. 157)

Afirman que el adiestramiento mental mejora las destrezas motrices, ya que Suinn (1980) lo utiliza dentro de la danza y el deporte y reporta avances. También citan a Feltz y Landers (1983) como generadores de su uso dentro de 60 casos y con resultados positivos dentro del desempeño motriz de sus deportistas. Afirman que "... los sujetos que utilizan el adiestramiento mental tienden, en la mayoría de los casos, a hacerlo mejor que otros que no se adiestran mentalmente; pero los resultados del adiestramiento mental per se son inferiores a los del adiestramiento físico. El efecto más amplio del adiestramiento mental parece corresponder a aquellas destrezas con un componente cognitivo esencial. Además, cuanto mayor es el componente cognitivo, con mayor rapidez se producirán probablemente los efectos favorables de unos períodos de adiestramiento mental." (p. 157)

Bakker y Whiting proponen tres explicaciones sobre los efectos favorables del adiestramiento mental:

1. *Una explicación sobre los efectos del aprendizaje simbólico.*

"La explicación a través del aprendizaje simbólico supone que, por medio del adiestramiento mental, se pueden ensayar diferentes estrategias en un nivel cognitivo, explorar las posibilidades de prevenir y de corregir faltas, establecer la secuencia de movimientos, considerar las consecuencias de determinadas acciones, etc."

2. *Una explicación en términos de la atención y de la activación (arousal).*

"La explicación en términos de atención y activación supone que el adiestramiento mental eleva el nivel de activación hasta un punto óptimo y concentra la atención en la destreza en cuestión."

3. *Una explicación en términos de la excitación muscular.*

"La tercera explicación señala que los potenciales de acción antes mencionados son tan específicos de la destreza mentalmente ejercida que constituyen, por así decirlo, un débil reflejo de la actividad muscular que va emparejada con la destreza en cuestión. Suinn, el autor antes citado, opina que es correcta ésta explicación, según la cual el adiestramiento mental puede ser en realidad considerado como una forma debilitada de entrenamiento físico." (p. 158-59)

Argumenta esta apreciación en torno a sus investigaciones hechas con esquiadores.

Suinn ha logrado conocer el trayecto del esquiador en la montaña gracias al empleo de la visualización por parte del atleta y un electromiograma conectado a los músculos de las piernas del mismo. Las lecturas le van dando ubicación del camino recorrido.

Williams reconoce que el objetivo del entrenamiento mental estriba en la creciente demanda por mejorar el rendimiento del deportista, tanto entrenadores como el propio atleta buscan alternativas dentro del trabajo psicológico.

Afirma que "... estas personas acuden a diversos programas de entrenamiento psicológico para aprender, 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 del equipo. El objetivo del entrenamiento psicológico es aprender a crear un ambiente psicológico ideal y permanente, que dé rienda suelta a aquellas habilidades físicas que permitan a los deportistas dar lo mejor de sí mismos." (op. cit. p. 30)

Consideramos importante reproducir las preguntas y respuestas que Williams considera como las más comunes y que ilustran un poco el sentir generalizado acerca del entrenamiento mental. Ella hace hincapié en que un programa de entrenamiento mental debe adecuarse siempre a las necesidades y carencias del grupo en particular.

⇒ Quién se beneficiaría de este entrenamiento en destrezas psicológicas?

En la actualidad, el entrenamiento en destrezas mentales puede ser beneficioso para personas de cualquier nivel de destreza y su grupo de edad. Si al principio se enseña a los atletas a establecer metas realistas, aumentar su autoconfianza, visualizar el éxito, reaccionar constructivamente ante los errores y fracasos y soportar la presión de la competición, entonces, seguramente podremos esperar que su funcionamiento y desarrollo personal progrese más rápidamente que el funcionamiento y desarrollo de deportistas que no reciben entrenamiento mental.

⇨ Cuando poner en marcha un programa de entrenamiento en destrezas psicológicas?

Muchos psicólogos del deporte creen que el mejor momento para poner en práctica inicialmente un entrenamiento en destrezas psicológicas es fuera de la temporada o en la pretemporada.

⇨ Cuando practicar destrezas psicológicas.

Las bases rudimentarias de la mayoría de las destrezas psicológicas deberían, en principio, enseñarse y practicarse sistemáticamente durante sesiones especiales. Tan pronto como sea posible, el entrenamiento en destrezas psicológicas debería integrarse con el entrenamiento en destrezas físicas.

⇨ Cuanto tiempo debería de dedicarse al entrenamiento mental?

El tiempo que se necesita para la práctica de las destrezas mentales varía en función de lo que se está poniendo en práctica y hasta que punto está siendo aprendido.

(op.cit. 436-442)

Williams nos da las herramientas necesarias para poder, junto con nuestro criterio y experiencia profesional, implementar un programa sobre entrenamiento mental respetando los siguientes lineamientos:

1. Evaluación de las necesidades psicológicas. "El primer paso en la planificación de cualquier programa de entrenamiento en destrezas mentales debería ser el de determinar los objetivos psicológicos de las destrezas. Una evaluación de las necesidades ayuda a revelar aquellas destrezas psicológicas que son deficitarias o que parecen tener la mayoría de efectos adversos sobre la ejecución y sobre la satisfacción personal." (p. 442) No es lo mismo trabajar para un equipo perdedor (énfasis en una actitud mental positiva) que trabajar para un equipo triunfador (énfasis en cómo hacer frente al estrés).
2. Determinación de qué destrezas incluir y cómo secuenciar las mismas. "Una vez que la evaluación se ha completado y se han listado todas las destrezas psicológicas necesarias, el entrenador o el psicólogo del deporte debe decidir cuántas de éstas destrezas son las que se deben enfatizar. Esta decisión debe estar basada en cuando se ha puesto en práctica el programa desde un principio, y cuanto tiempo quieren dedicar tanto atletas como el entrenador al entrenamiento en destrezas mentales." (p.444)

Williams separa la enseñanza y la práctica de las distintas destrezas, ya que aduce que para el deportista será más fácil comprenderlas así y reconocer las diferencias entre cada una y el estado mental de las mismas. Así mismo indica que la progresión en la enseñanza de los componentes de las destrezas es muy arbitraria, dependiendo en gran medida del interés personal del atleta.

Creímos indispensable reproducir el formato que Williams propone para elaborar un programa sobre entrenamiento mental ya que nuestro trabajo está diseñado conforme a los lineamientos que la doctora sugiere.

Las distintas destrezas psicológicas que Williams afirma que deben formar parte de un programa de entrenamiento mental son las siguientes.

*** Establecimiento de metas**

Las cree indispensables dentro de un plan de trabajo para el deportista. Afirma que propician cambios positivos en estados psicológicos importantes, tales como la ansiedad, la confianza y la motivación. Así mismo dirigen la atención directa del atleta a los aspectos importantes de la tarea, la movilización del esfuerzo, el incremento de la persistencia y el fomento del desarrollo de nuevas estrategias de aprendizaje. Propone una guía para el establecimiento de metas, éstas deben ser: conductualmente operativizables, difíciles pero realistas, metas de corta, mediano y largo plazo, la ejecución como opuesta a las consecuencias de metas, metas para la práctica y para la competición y metas positivas en oposición a las negativas. También como regla general en el establecimiento de metas, es conveniente regirlas en torno a una fecha de consecución y llevar un registro de las mismas.

*** Incremento en la toma de conciencia para el rendimiento en el deporte**

"La toma de conciencia es el primer paso para ganar control en cualquier situación presionante." (p. 231) Es muy importante para los atletas reconocer sus puntos débiles y fuertes, ganando así un mejor autocontrol. Podrán corregir sus errores e incrementar sus potencialidades. "Siendo así la toma de conciencia el elemento crítico de la ejecución óptima, ya que ofrece a los atletas un conocimiento empírico que les permite obtener control de su actuación." (p. 234)

La detección de cuándo ya no están en su nivel óptimo les ayuda para recuperarlo.

✱ Relación entre el arousal y la ejecución

"La competición deportiva puede generar gran ansiedad y angustia que, a su vez, puede afectar los procesos fisiológicos y cognitivos, de forma tan drástica que la ejecución se deteriore. Para nuestros fines, tomaremos la definición de arousal de Sage (1984) que dice así: "... el arousal se verá como una función energizante que es responsable del aprovechamiento de los recursos del cuerpo ante actividades vigorosas e intensas." (p. 250)

Podemos afirmar que el arousal es un estado natural de activación y que estando elevados sus niveles nos lleva a experimentar sensaciones desagradables asociadas al sistema nervioso autónomo. A éste estado es al que a menudo se le denomina estrés o estado de ansiedad.

Ayudar a los atletas a aprovechar el arousal en los niveles que puedan manejar es uno de los objetivos de los psicólogos del deporte.

"Las estructuras para controlar el arousal están localizadas en el cerebro y primariamente implican el córtex, la formación reticular, el hipotálamo y el sistema límbico. Estos centros interactúan con la médula adrenal y los sistemas somáticos y autónomo, para determinar el arousal total." (p. 252)

Reproduciremos un cuadro donde Williams resume la mayoría de las medidas de arousal comunes fisiológicas, bioquímicas y por cuestionario.

Medidas y Descripción

Fisiológicas

1. Central. Electroencefalograma (EEG). Los cambios ocurren a través de los patrones de ondas cerebrales desde un estado alfa relajado (8-13 HZ) a un estado más activado (14-30 HZ).
2. Autonómico. * Propiedades eléctricas de la piel. Estas medidas muestran la cantidad de conductancia o resistencia de la piel a una corriente eléctrica. Las elevaciones en el arousal provocan aumento en la transpiración, lo que a su vez incrementa el flujo de la corriente. * Velocidad del corazón. Los aumentos en la velocidad del corazón, los patrones del latido y la variabilidad de la velocidad del latido pueden ser índices de arousal. * Presión sanguínea. El incremento en la presión sanguínea también está asociada con aumentos en los niveles de arousal y puede ser medido por canulación o por estetoscopio y manómetro. * Actividad muscular. La tensión muscular puede ser medida por electromiografía (EMG) que mide la velocidad de la activación de las unidades motrices, mediante electrodos superficiales conectados al músculo.

Bioquímicas

1. Epinefrina. La epinefrina es producida por la médula adrenal durante las situaciones de estrés. Esta hormona puede ser medida en la orina y la sangre.
2. Norepinefrina. Los niveles de esta hormona también son elevados durante las actividades estresantes y pueden ser medidas con las mismas técnicas que se utilizan para el análisis de la epinefrina

Cuestionarios

I.- Medidas unidimensionales.

El Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1970)

El Cuestionario de Percepción Somática (Landy & Stern, 1971)

Lista de Comprobación de Adjetivos de Activación/Desactivación (Thayer, 1967)

Test de Ansiedad en el Deporte Competitivo (Martens, 1977)

II.- Medidas multidimensionales.

Cuestionario de Ansiedad Cognitiva y Somática (Schwartz, Davidson & Goleman, 1978)

Inventario-2 del Estado de Ansiedad Competitiva (CSAI-2) (Martens et al., 1983)

Para dar una explicación de la relación del nivel del arousal y de la ejecución motriz del atleta, Williams considera más apropiada la hipótesis de la U-invertida que: "... predice que según el arousal aumenta de somnolencia a alerta, hay un progresivo incremento en la eficiencia de la ejecución. Sin embargo, una vez que el arousal continúa su incremento más allá de la alerta, hasta un estado de alta excitación, hay un detrimento progresivo en la ejecución de la tarea." (p. 261)

Es de suma importancia conocer los estados individuales de activación de los atletas y que ellos mismos sean capaces de manejar su sobre-activación. Cuando el entrenador también conozca de ésta relación entre el arousal y la ejecución, comprenderá mejor a sus alumnos y buscará la manera idónea de ayudarlos.

✳ Técnicas de relajación y energetización para la regulación del arousal

Retomando el tema anterior, se afirma que una ejecución óptima por parte del atleta es cuando este es capaz de controlar el arousal y, que lo sabe utilizar para su beneficio. Dentro de éste capítulo, Williams cita a algunos investigadores para dar a conocer los resultados recientes sobre investigaciones realizadas en el campo del manejo del arousal.

Cita primeramente a Elmer y Alyce Green (1977) cuyos estudios se abocan a los efectos del control mental de la funciones autonómicas, incluyendo los cambios musculares y hormonales que tienen lugar en la ejecución deportiva.

Ellos descubrieron que los yoguis son capaces de alterar sus ondas cerebrales, tasa cardiaca, respiración, presión sanguínea, temperatura corporal y otros procesos corporales que se regulan, generalmente, por medio del sistema nervioso autónomo.

Descubrieron, además, que la habilidad de controlar voluntariamente estos procesos podía enseñarse a otros, con facilidad, en un período de tiempo relativamente corto.

Las conclusiones a las que llegaron se pueden resumir de la siguiente manera:

1. Que cada uno de nosotros está en posesión de una red, altamente compleja, sofisticada y eficazmente integrada, entre el cuerpo y la mente.
2. Todo cambio en el estado mental-emocional va, consciente o inconscientemente acompañado por un cambio apropiado en el estado corporal. Esta conclusión aporta un fuerte apoyo a la idea de que pensamos con la totalidad de nuestro cuerpo.

El principio del aprendizaje de cómo regular el arousal y utilizar la relajación va de acuerdo con el fin de establecer una comunicación con nuestros cuerpos y ejercitar un control y dominio sobre el mismo y sobre sus respuestas.

Williams aduce que el mismo principio antes mencionado es el que se utiliza dentro de la explicación de la necesidad por parte del atleta de estar "mentalizado".

Es necesario que el atleta conozca su nivel óptimo de ejecución y aprenda a "programar" las sensaciones que lo llevarán a una ejecución superior.

"La prontitud con que uno se mentaliza, energiza, conduce, activa o cualquier otra cosa es una integración de las sensaciones mentales-corporales y de los pensamientos que dan al atleta una sensación de confianza, dominio y control."

(p. 278)

“Cada atleta tiene que aprender su patrón particular de sobreactivación, resultante de la angustia y la ansiedad ante la ejecución. El aprender a relajarse es esencial para la regulación de las respuestas para evitar cualquier efecto que vaya en detrimento de la ejecución.” (p. 279)

Williams divide las técnicas de relajación en dos categorías:

A. Incluye técnicas que se enfocan en los aspectos corporales, las llamadas técnicas de “músculo a mente”. Una de las metas de éstas técnicas de relajación es que el atleta sea capaz de relajarse en cualquier medio y bajo cualquier condición.

- | | |
|------------------------------|----------------------------|
| ↻ Ejercicios respiratorios | ↻ Respiración completa |
| ↻ Suspirar con exhalación | ↻ Respiración rítmica |
| ↻ Cuenta de 5 a 1 | ↻ Proporción de 1:2 |
| ↻ Concentración respiratoria | ↻ Relajación progresiva RP |
| ↻ RP activa | ↻ RP diferencial activa |
| ↻ RP abreviada activa | ↻ RP pasiva |
| ↻ Examen rápido del cuerpo | ↻ Examen cuello-hombro |

B. Incluye el acceso o accesos cognitivos o mentales a la relajación, éstos trabajos de “mente a músculo” se centran en el control de los nervios eferentes, o en la estimulación desde el cerebro a los músculos.

- | | |
|--------------------------|--|
| ↻ Meditación | ↻ Visualización |
| ↻ Entrenamiento autógeno | ↻ Entrenamiento autógeno con visualización |

Más adelante Williams propone técnicas para aprender a incrementar la activación y la energía. Afirma que “... una vez que los atletas se les ha enseñado cómo regular los niveles cardíacos y respiratorio y cómo incrementar el flujo sanguíneo y la temperatura en las extremidades, pueden también aprender a desarrollar habilidades para acelerar los niveles cardíacos, respiratorio, y tener los sistemas fisiológicos listos para la acción. Estas habilidades son esenciales para generar la energía de repente, o cuando se necesiten breves estallidos de energía. Tales habilidades y estrategias deberían ser utilizadas para construir un arousal apropiado cuando los atletas no están suficientemente mentalizados para la práctica o la competición.” (p. 302)

Las técnicas para energetizarse que propone Williams son:

| | | | |
|---------------------|--------------------------|--------------------------------------|---|
| Respiración | Transferencia de energía | Almacenamiento del exceso de energía | Utilización del entorno |
| Mejorando la marcha | Escuchando música | Utilización de la distracción | Utilización de la imaginación en energetización |

Es necesario el trabajo dedicado del atleta para conocer y reconocer su estado óptimo y buscar la o las técnicas que lo ayuden para lograr una ejecución superior. Se deben adecuar a sus necesidades particulares los trabajos sobre relajación y energetización ya que cada situación competitiva es singular y, así mismo, la respuesta que el atleta tenga hacia la misma.

* Entrenamiento en imaginación para el perfeccionamiento de la ejecución

Williams define el entrenamiento visual como: "... una técnica que "programa" la mente para responder tal y como fue programada." (p. 308)

A continuación se mencionaran las dos características más importantes con las que las imágenes visuales deben de contar y posteriormente se describirán las principales teorías que sustentan el trabajo sobre imaginación visual (visualización).

1. Utilización de todos los sentidos. Debe involucrar todos los sentidos, dentro del deporte, los sentidos de la vista, el tacto, el oído, el gusto, el olfato y el quinestésico son importantísimos. El uso de todos los sentidos es esencial para recrear imágenes vívidas y así el uso de ésta técnica será más efectiva .
2. Imaginación como creación o recreación. Mediante la imaginación somos capaces de recrear, tanto como de crear experiencias en nuestras mentes. Somos capaces de imitar acciones de otros, porque nuestra mente "forma una imagen" de la destreza que sirve de mapa mental para nuestra ejecución. En esencia esto es la imaginación visual.

Teoría psiconeuromuscular. Esta teoría sugiere que "... los impulsos similares ocurren en el cerebro y en los músculos cuando los atletas imaginan los movimientos sin ponerlos, de hecho, en práctica." (p. 311)

Cita investigaciones realizadas para sustentar el uso de esta técnica como la de Jacobson (1983) que fue el primero en apoyar este fenómeno. Demostró que el movimiento imaginado del brazo daba lugar a contracciones en los músculos flexores del mismo.

Richard Suinn comprobó este fenómeno manteniendo a un esquiador de descensos, recreando una carrera mediante la imaginación. Suinn controló la actividad eléctrica de los músculos de las piernas del esquiador que estaba imaginando la bajada en pendiente. Descubrió que el registro de las activaciones musculares reflejaban el terreno donde estaba desarrollando la carrera. Williams concluye que "... de esta manera, si los atletas ejecutan movimientos reales o imaginan vívidamente la realización de los mismos, se están utilizando vías neuronales similares para la activación muscular." (p. 311)

Teoría del aprendizaje simbólico. Esta teoría indica que la imaginación puede funcionar como un sistema codificado para ayudar a los atletas a adquirir o comprender los patrones de un movimiento. "La teoría del aprendizaje simbólico indica que la imaginación facilita la ejecución al ayudar a los sujetos a representar o codificar sus movimientos en componentes simbólicos, de manera que los movimientos se hacen más familiares y, tal vez más automáticos." (p. 312)

Existen cuatro fases para inducir un programa sobre imaginación.

Primero los encargados de administrar el programa deben convencer a los atletas de la eficacia del uso de la imaginación y de la constante práctica que requiere. Segundo se debe hacer una evaluación de la capacidad imaginativa de los sujetos para que el programa cubra sus necesidades. Para esto Williams propone el uso del Cuestionario para la Imaginación en el Deporte de Martens (1982).

Tercero se debe entrenar al atleta en las destrezas básicas de la imaginación y, por último, se debe instaurar un programa sistemático de prácticas de la imaginación personalizado.

Se debe tomar en cuenta y hacer hincapié en los atletas que la imaginación es una destreza y que se requiere de constancia para dominarla.

*** Técnicas cognitivas para la mejora de la ejecución y la construcción de la confianza**

Este apartado se refiere a la importancia del autoinforme como medio para alcanzar el éxito y la autoconfianza. Se ha demostrado mediante hallazgos recientes que un atleta triunfador es aquel que piensa positivamente sobre sí mismo y sobre la acción inmediata de forma diferente a como lo hacen aquéllos que carecen de confianza. Los atletas piensan o dicen algo crítico para su ejecución.

Desgraciadamente no somos conscientes del diálogo interno que mantenemos con nosotros mismos, y mucho menos de su contenido. "Sin embargo, los pensamientos afectan directamente a los sentimientos y a la larga afectan a las acciones." (p. 343)

El autoinforme ha demostrado ser una útil herramienta para mejorar la autoconfianza y la ejecución mediante el aprendizaje del uso y control de las cogniciones. Es importante que los atletas comprendan cómo trabaja la mente, de qué manera afecta a sus sentimientos y acciones y, por último, cómo poder disciplinarse.

Williams afirma que el autoinforme o diálogo interno es la clave del control cognitivo. Este se convierte en un recurso cuando perfecciona la autovalía y la ejecución.

Las diferentes utilidades del autoinforme varían, puede ser un medio para alcanzar mejorías en el aprendizaje de destrezas, en la corrección de malos hábitos, en la preparación de la ejecución, en la focalización de la atención, en la creación del mejor estado de ánimo para la ejecución y en la construcción de la confianza y de la competencia.

Para lograr un buen uso del autoinforme es necesaria su identificación.

El atleta debe ser capaz de identificar la clase de autoinformes que se dicen en distintas ocasiones, y cuales le ayudan y cuales son los que les perjudican.

La clave es saber cuándo y cómo hablarse a uno mismo.

Una vez que el atleta ha sido capaz de identificar los pensamientos negativos y como perjudican su actuación, es necesario enseñarles a enfrentarse a ellos. Así mismo se debe poner especial atención en los autoinformes positivos que ayudan a un buen desempeño y reproducirlos a conveniencia.

Para poseer control sobre los autoinformes, Williams propone las siguientes técnicas:

| | |
|------------------------------|---|
| Interrupción del pensamiento | Cambios de pensamientos negativos por pensamiento positivos |
| Contradicción | Reencuadre del pensamiento irracional y distorsionado |

* Entrenamiento para el control de la atención y la concentración

“ La capacidad para controlar los procesos de pensamiento, para concentrarse en una tarea es sin duda la clave más importante para lograr una actuación eficaz en el deporte” (ibidem, Nideffer, 373).

A pesar de la indudable importancia que tiene la concentración para lograr una ejecución óptima, son muy pocos los atletas que cuentan con un programa sistemático que desarrolle esta destreza en él.

Primeramente se debe definir de forma operacional a la concentración, de manera comportamental y, adicionalmente, se debe empezar por definir los factores o condiciones que afectan a la capacidad de concentración.

Williams presenta una serie de principios hipotéticos que subyacen al entrenamiento y control atencional:

1. Los deportistas necesitan ser capaces de ocuparse, al menos, de cuatro tipos diferentes de atención.
2. Las diferentes situaciones deportivas requerirán del atleta diferentes demandas atencionales. De acuerdo con esto, el deportista necesita ser capaz de desviar los diferentes tipos de concentración para que se ajusten al cambio de las demandas atencionales.
3. Bajo condiciones óptimas, las personas pueden encontrar las demandas atencionales de la mayoría de las situaciones deportivas.
4. Existen diferencias individuales en cuanto a las capacidades atencionales. Algunas de las diferencias se aprenden, otras son biológicas y otras genéticas. De esta manera, distintos deportistas presentan diferentes potencialidades y debilidades atencionales.
5. A medida que el arousal fisiológico comienza a incrementarse más allá de lo que constituye el nivel óptimo propio de un deportista, existe una tendencia inicial en ese deportista para confiar demasiado en las capacidades atencionales más altamente desarrolladas.
6. El fenómeno del "agarrotamiento", de tener una ejecución progresivamente deteriorada, ocurre cuando el arousal fisiológico continúa incrementándose hasta el punto de causar que la atención llegue a ser focalizada más internamente.
7. Las alteraciones del arousal fisiológico afectan a la concentración. De esta manera, la manipulación sistemática del arousal fisiológico es una de las formas de recuperación, en alguna medida, del control de la concentración.
8. Las alteraciones del foco atencional afectarán al arousal fisiológico. De esta manera, la manipulación sistemática de la concentración es una de las formas de obtención de algún tipo de control sobre el arousal.

Reproduciremos un cuadro en el que Williams trata de esquematizar los diferentes tipos de concentración necesarias en un atleta dependiendo de la disciplina deportiva que practique:

| | |
|---|---|
| <p style="text-align: center;"><u>Amplio-Externo</u></p> <p>Utilizado para evaluar rápidamente una situación (p.e., el tipo de atención inicialmente requerido en un contraataque en hockey o baloncesto)</p> | <p style="text-align: center;"><u>Amplio-Interno</u></p> <p>Utilizado para analizar y planificar (p.e., el tipo de atención utilizada para desarrollar un esquema o estrategia de juego)</p> |
| <p style="text-align: center;"><u>Reducido-Externo</u></p> <p>Utilizado para focalizarse de manera no distractoria sobre una o dos señales externas (p.e., la pelota)</p> | <p style="text-align: center;"><u>Reducido-Interno</u></p> <p>Utilizado para repasar mentalmente y sistemáticamente una situación de ejecución y para dirigir y/o controlar el arousal físico (p.e., repasar mentalmente un golpe para conseguir el hoyo en golf o focalizarse en inspirar profundamente para alcanzar el estado de relajación)</p> |

Ya habiendo definido la atención, los factores que intervienen en ella y las diferencias en cuanto a la exigencia del deporte requerido, Williams propone técnicas para mejorarla. A continuación las reproduciremos:

* Técnicas para el entrenamiento en la concentración

El componente principal de la concentración es la capacidad de focalizar la atención sobre la tarea que se está desarrollando y no distraerse por estímulos internos o externos que sean irrelevantes.

Estos mismos se afectan unos a otros continuamente. "Paradójicamente, afirma Williams, el intentar concentrarse es también no concentrarse. Con concentración queremos decir focalización, y no forzar la atención que uno está prestando a una tarea." (p. 394)

Williams maneja la concentración como una destreza más que puede desarrollarse con la continua práctica.

Para poder manejar la concentración, la doctora la divide en cuanto a los factores que pueden quebrantarla, así propone dos divisiones y sus técnicas respectivas.

Factores externos: "Los deportistas necesitan entrenarse para no reaccionar (orientarse) ante estímulos externos irrelevantes." (p. 397)

Estrategia 1: ensayo general con la ropa de competición.

Estrategia 2: ensayos de experiencias de competición simuladas.

Estrategia 3: ensayo mental.

Factores internos: "El entrenador o psicólogo del deporte debe entrenar la mente de los deportistas para ejercer el control, ya que la concentración inhibe la distracción. Los lapsus en la concentración invitan al miedo y a la autoduda, y conducen a la angustia y a la ansiedad que llevan a fomentar incrementos en la pérdida de concentración, así como a crear círculos viciosos que conducen, por último, al fracaso. El efecto de los factores internos llega a ser más pronunciado en momentos de alta tensión. Una manera de mejorar la concentración es reducir la autoduda y la ansiedad competitiva." (p. 402)

Estrategia 1: Señales y desencadenantes atencionales.

Estrategia 2: Convertir el fracaso en éxito.

Estrategia 3: Utilización del feedback electrodérmico.

Estrategia 4: Incremento de la focalización de la destreza.

Estrategia 5: Desarrollo de protocolos de ejecución.

Por último Williams afirma que "... la capacidad de controlar los pensamientos, el arousal y el foco de atención parece ser del denominador común en la concentración de los competidores victoriosos." (p. 409)

* Autohipnosis

El capítulo en el cual Williams se refiere a la autohipnosis comienza con una definición del mismo: "La hipnosis no es un método o una técnica; es un estado mental especial que puede combinarse con toda clase de técnicas y que puede aplicarse a muy distintas áreas. Lo que la hipnosis básicamente hace es aumentar los efectos de las diferentes técnicas utilizadas en combinación con ella, tanto las positivas y apropiadas, como las inapropiadas." (p. 413-414)

Se subraya dentro del capítulo la importancia que debe tener la clara comprensión del método de autohipnosis por parte del atleta. Así mismo es fundamental que considere a la hipnosis como un estado alternativo de la mente o consciencia, meramente y que todo atleta es capaz de aprender a controlar. La autohipnosis puede ayudar a conseguir los efectos de las técnicas específicas utilizadas en entrenamiento mental, e incluso aumentarlos.

RESUMEN Y CONCLUSIONES

Comenzamos éste capítulo con un breve recuento del nacimiento de la psicología aplicada al deporte y su desarrollo dentro de los países que la han difundido mayormente.

En Norteamérica, Coleman Griffith, marcó el comienzo de esta nueva ciencia al introducir un estudio sobre el desempeño motriz, establecer laboratorios que impartieron cursos y publicar artículos referentes a los temas de investigación.

Otros investigadores se abocaron al estudio sobre el manejo grupal, relaciones interpersonales y motivación, dando paso también a publicaciones relacionadas a estos tópicos.

El trabajo realizado dentro del laboratorio alrededor de los años setenta arrojó resultados débiles ya que se resumió a investigaciones cuyas raíces provenían de temas de la psicología general. Aunque no debemos descontar el uso de un modelo más sistemático de investigación y la funcionalidad adquirida para llevar las mediciones al campo.

Otra innovación fue la teoría interaccionista que vincula al atleta con el medio en el que se desenvuelve, dando hasta nuestros días una importantísima contribución acerca de la comprensión de la influencia del medio hacia el desenvolvimiento del sujeto.

Posteriormente se comenzó a estudiar no sólo al atleta sino al entrenador y la comunicación entre ambos, así como al público y demás partes que conforman el medio del deportista.

El área cognitiva se desarrolló enormemente a principios de la década de los ochenta y dio la pauta a lo que posteriormente llamaríamos entrenamiento mental, siendo éste hasta la fecha uno de los avances más exitosos con los que contamos.

Los rusos fueron los primeros en inducirlo dentro del programa espacial y, posteriormente, los resultados de sus atletas en la Olimpiada de 1976 les dieron la razón.

A partir de la difusión del uso y resultados de un entrenamiento mental sistemático aplicado a los atletas, éste comenzó a esparcirse dentro de las esferas deportivas y a reunir a los científicos en torno al mejoramiento competitivo de sus alumnos.

Los resultados positivos que se han obtenido gracias a las contribuciones de diversos investigadores han dado pie a lo que se conoce hoy como un grupo de trabajo multidisciplinario en busca de optimizar el rendimiento del atleta.

El uso de un entrenamiento mental, el tomar en cuenta el medio en el que se desenvuelve la vida deportiva del atleta, el poder cuantificar su habilidad de concentración, etc., son herramientas que hacen del trabajo del psicólogo deportivo un medio profesional para apoyar la labor de los entrenadores y lograr resultados positivos en las justas deportivas.

Más adelante del capítulo se ofrecieron definiciones acerca de lo que los investigadores entendían como psicología aplicada al deporte. Fueron muy diversas, ya que cada autor propone una definición basada en su propia experiencia en el ramo y dependiendo de lo que ellos consideraban la pieza fundamental de estudio. Así pudimos leer unas definiciones que van desde la dualista, hasta la necesidad de la comprensión del medio ambiente deportivo, pasando por el estudio fisiológico, la aplicación de teorías del aprendizaje y la resolución de problemas inherentes al deporte y a su ejecución.

Dentro de la revisión hecha a las diferentes teorías esta la de Riera que defiende un aspecto interconductual dentro del deporte y su práctica.

Thomas propone diferentes teorías entre las cuales están la teoría gestáltica de la motricidad, la teoría psicológico-totalista, etc. Según él se debe contar con un abanico de medios para poder explicar la inclusión del aspecto psicológico dentro del deporte.

A continuación se consideraron las definiciones de varios autores en torno a lo que ellos entendían por entrenamiento mental.

Las aseveraciones de Thomas dan un significado muy cercano acerca de lo que considera como entrenamiento mental y la investigación que se está presentando aquí. Contempla la preparación psíquica del atleta para los momentos adversos dentro de la competición, cómo afrontarlos y salir airoso adelante. Propone, también, varios métodos que conformarían lo que él considera como un entrenamiento mental completo y, además, hace hincapié en la importancia del manejo de las cargas psíquicas que harán la diferencia dentro del desempeño competitivo.

Riera asume que el compromiso del psicólogo del deporte será como un método preventivo en lugar de una intervención posterior. Creemos que también es acertada la posición que toma al darle relevancia al asesoramiento del entrenador como medio por el cual se puede trabajar también con el atleta. Este será la persona que convive más con el atleta y con el cual la comunión es muy significativa.

En Meichenbaum encontramos que su teoría del AIE resume muy cercanamente nuestra labor dentro de la investigación realizada.

Apoyamos, así como él, que el paciente (en nuestro caso el atleta) debe aprender a afrontar las situaciones estresantes y no eliminarlas. Sus métodos son la pauta para nuestro trabajo: métodos de relajación acompañados de técnicas de afrontamiento.

La utilización de la visualización para crear imágenes y apoyar el adiestramiento complementa nuestro trabajo. Tomamos sus lineamientos como parte de un entrenamiento mental el cual fuimos conformando según las necesidades del trabajo.

Bakker y Whiting proponen dentro de su definición sobre adiestramiento mental la importancia de la ejercitación mental de imágenes (visualización) para mejorar una ejecución motriz.

Por último otra importante definición sería la citada por Williams que se aboca principalmente al objetivo del entrenamiento mental. Afirma que sería el de propiciar un estado psíquico favorable para enfrentar y resolver el estrés competitivo y "dar rienda suelta" a las habilidades del atleta para que pueda alcanzar su máximo potencial.

Con la revisión hecha a las diferentes concepciones de los autores sobre lo que entienden por entrenamiento mental podemos darnos cuenta que todas tienen como fin último mejorar el desempeño competitivo del atleta. Estos se han basado en diferentes técnicas que actúan sobre el estado psíquico del mismo y como hacerle frente a los problemas surgidos en el momento de competencia y como resolverlos.

Terminamos el capítulo exponiendo lo que Williams considera como un programa de entrenamiento mental con todas sus componentes, se creyó necesario ya que nuestra investigación se ha basado en su concepción y organización sobre el programa sistemático a desarrollar en los atletas.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

El propósito de este trabajo es el de demostrar que existe una herramienta más que los atletas pueden incorporar a su plan de trabajo diario y que los beneficia al mejorar su desempeño deportivo.

La herramienta a la que nos referimos es un programa de entrenamiento mental que reúne diferentes técnicas psicológicas con el fin de proporcionar apoyo antes, durante y después de practicar algún deporte a nivel competitivo.

Por tal motivo se llevó a cabo una investigación para poder determinar si existe diferencia alguna en el rendimiento deportivo de los atletas que han utilizado un programa de entrenamiento mental sistemático, aunado a su preparación física y técnica, y los que no lo han hecho.

Para elaborar nuestro programa de entrenamiento mental utilizamos los lineamientos establecidos por la Dra. Williams en su libro **Psicología Aplicada al Deporte** (1991), y para complementarlo nos abocamos a la teoría del AIE (Adiestramiento en Inoculación al Estrés) defendida por Meichenbaum en su libro **Manual de Inoculación al Estrés** (1988). Principalmente retomamos la línea que trata acerca de afrontar las situaciones estresantes y no de evitarlas, ya que consideramos que la vida deportiva de una atleta está plagada de ellas y creemos que es indispensable que sepa cómo manejarlas adecuadamente.

Por ello se plantea la siguiente pregunta de investigación.

❖ Problema

¿Se puede mejorar el rendimiento deportivo del atleta con un programa sobre entrenamiento mental?

❖ Hipótesis

Hipótesis de Trabajo (Ht): Existe diferencia estadísticamente significativa en el rendimiento deportivo del equipo de bolichistas infantiles y juveniles pertenecientes a la ABIPN antes de aplicar el entrenamiento mental y después de aplicar el entrenamiento mental.

Hipótesis Nula (Hn): No existen diferencias estadísticamente significativa en el rendimiento deportivo del equipo de bolichistas infantiles y juveniles pertenecientes a la ABIPN antes de aplicar el entrenamiento mental y después de aplicar el entrenamiento mental.

❖ Variables

Variable Independiente V.I.: Entrenamiento Mental

Esta técnica será definida como un programa sistemático que busca el desarrollo de habilidades o destrezas psicológicas que un atleta deberá dominar para optimizar su rendimiento deportivo.

Variable Dependiente V.D.: Rendimiento Deportivo

Como rendimiento deportivo se entenderá el desempeño del atleta durante la competición.

Los resultados se miden de muy distintas maneras dependiendo del deporte que se practique. Para nuestra investigación y por las características del deporte con el cuál se trabajó (boliche), el rendimiento deportivo de la muestra será medido como el promedio de pines tirados durante el evento competitivo.

❖ Muestra

Estuvo compuesta por un equipo de bolichistas de ambos sexos y de las ramas infantil y juvenil, respectivamente, pertenecientes a la Asociación de Boliche del Instituto Politécnico Nacional (ABIPN).

Se contó con la participación de 5 mujeres, de las cuales 1 era perteneciente a la rama infantil y las otras cuatro pertenecientes a la rama juvenil.

Respecto a los varones, participaron 2 pertenecientes a la rama infantil y los 8 restantes pertenecientes a la rama juvenil.

Resumiendo:

- a) Damas 5
- b) Varones 10

Total muestra: 15 Bolichistas

❖ **Diseño**

Se eligió el diseño de contraste antes - después para una sola muestra ya que se reunieron las características necesarias para llevar a cabo dicha investigación bajo su propio formato, según lo citado por Susan Pick (1994).

Las mediciones del rendimiento deportivo del atleta, o sea el promedio de puros tirados durante el torneo, fueron tomadas de dos importantes eventos competitivos.

La medición denominada anterior fue tomada del Torneo Metropolitano celebrado en el mes de Diciembre de 1995 en ésta ciudad con diferentes boliches como sedes.

La medición posterior se tomó del Campeonato Nacional celebrado en el mes de Julio de 1996 teniendo como sede el Bolerama Coyoacán de ésta ciudad.

❖ **Técnica**

La técnica que se utilizó para nuestro trabajo de investigación fue la aplicación de un entrenamiento mental.

Este puede definirse como un programa sistemático que reúne técnicas psicológicas con el fin de optimizar el desempeño competitivo del atleta. Como lo mencionamos anteriormente en el comienzo del presente capítulo, nos basamos en los planteamientos de la Dra. Williams para elaborar nuestro propio programa de entrenamiento mental apoyado en las características particulares del deporte en el cual íbamos a trabajar y las características propias del equipo de bolichistas.

El programa constó de cuatro técnicas psicológicas básicas:

- a) Técnicas de relajación y energetización;
- b) Entrenamiento en imaginación (visualización);
- c) Técnicas para el entrenamiento en concentración y;
- d) Mentalidad Ganadora (fortalecer autoconfianza del atleta).

A continuación en el apartado sobre Procedimiento ofrecemos nuestro Programa de Trabajo detallado, haciendo referencia a como aplicamos la técnica elegida.

Sin embargo cabe mencionar que con este programa mental se buscó inducir a los atletas a la utilización sería de un entrenamiento mental con el fin último de mejorar su desempeño competitivo.

❖ Procedimiento

El procedimiento dio inicio cuando se llevó a cabo la primera medición *apriori* a la aplicación de la técnica entrenamiento mental. Esta medición se efectuó en el Torneo Metropolitano celebrado durante el mes de Diciembre de 1995 aquí en el Distrito Federal.

A continuación, en torno a los lineamientos elaborados por la Dra. Williams, conformamos nuestro propio programa mental sistemático.

Se organizó y distribuyó tomando en cuenta las sesiones de trabajo conforme al calendario del próximo evento competitivo, el cual se llevaría a cabo en el mes de Julio de 1996 (fecha programada para efectuar la segunda medición referente a nuestra investigación).

Las sesiones de trabajo con los atletas se establecieron para llevarse a cabo únicamente los sábados con una duración máxima de una hora con treinta minutos.

El salón de trabajo (ubicado dentro de las instalaciones del Bol Coyoacán) cuenta con una buena iluminación y con excelente ventilación.

A continuación detallaremos nuestro trabajo.

Como ya se mencionó anteriormente, el programa mental consistió de cuatro técnicas psicológicas principales a inducir y desarrollar en los atletas. Estas fueron las siguientes:

- ✓ Técnicas de relajación y energización;
- ✓ Entrenamiento en imaginación (visualización);
- ✓ Técnicas para el entrenamiento en concentración y;
- ✓ Mentalidad Ganadora (más adelante explicaremos éste término y a qué se hace referencia).

Se eligieron tales técnicas primeramente porque Williams las propone como las indicadas como básicas para dar comienzo y perfeccionar dentro de lo que sería un entrenamiento mental y, segundo, porque también se observaron carencias por parte de los atletas en referencia a las técnicas citadas. Por ejemplo: se quejaban mucho de falta de concentración, incapacidad para relajarse, confusión de pensamientos, irritabilidad, incapacidad para analizar la situación competitiva, pesimismo, etc.

Todos éstos "síntomas" fueron fáciles de detectar. Algunos surgieron simplemente observando el desarrollo de la competencia, otros se dieron a conocer a raíz de comentarios hechos por parte de padres de familia y/o entrenadores y además reunimos otros más después de haber realizado una serie de pequeñas preguntas a los propios jugadores (cuestionario sobre el desempeño personal).

El orden de la aplicación de las técnicas se decidió tomando en cuenta a Williams, Meichenbaum y nuestra propia experiencia.

A continuación hacemos un breve esbozo de las razones científicas por las cuales elegimos tales técnicas ya que se mencionaron ampliamente en el segundo capítulo sobre Psicología Aplicada al Deporte.

Primeramente se debe comenzar con la enseñanza y dominio de alguna técnica sobre relajación. El haber elegido ésta habilidad psicológica para incluirla en nuestro programa sobre entrenamiento mental obedece a que numerosos autores afirman que es necesario conocer éstas técnicas para poder asimilar mejor las siguientes en complejidad: concentración, bloqueo de pensamientos, visualización, etc.

Por ejemplo, para Meichenbaum aprender a relajarse es una forma de afrontamiento paliativa, considera que " la mayoría de los terapeutas comienzan por el adiestramiento en relajación, porque casi todos los pacientes la aprenden fácilmente y es en principio algo muy válido". (p.71)

Elmer y Alyce Green (en Meichenbaum) concluyen en que los efectos del control mental de las funciones autonómicas es de fácil instrucción, incluyendo la relajación y activación. Los resultados de sus estudios son citados en Williams. (op. cit. 278)

La relajación científica neuromuscular de Jacobson (1930) o relajación progresiva ha sido difundida a nivel mundial y busca llevar a cabo una relajación de músculo a mente.

En lo referente a la visualización se tomaron en cuenta los estudios presentados por Williams (op. cit. 311) donde nos ofrece la teoría psiconeuromuscular y donde también nos habla de Jacobson (1983) que fue el primero en apoyar con evidencias ésta teoría.

Además de mencionar a Suinn y sus valiosos hallazgos sobre la utilidad de la visualización en el entrenamiento de alto rendimiento con esquiadores.

Dentro de Browne y Mahoney (op. cit., 1984) encontramos que es primordial para el atleta contar con un entrenamiento en autorregulación para que sea capaz de regular su nivel de activación con objeto de optimizar su capacidad para el desempeño.

Una de las técnicas que cita dentro del entrenamiento mental es la visualización con sus respectivos comentarios por otros investigadores: " se utiliza en relajación general y en reconstrucción mental (p.e.: Singer, 1974). Se ha pensado que la visualización mental de una tarea motriz se advierte en los músculos respectivos que son activados (Shaw, 1940; Brown, 1980), la práctica mental en realidad es una práctica mental más práctica muscular."

La habilidad de concentración está definida así por Nideffer en Williams (op. cit. p. 373): "La capacidad para controlar los procesos de pensamiento, para concentrarse en una tarea es sin duda la clave más importante para lograr una actuación eficaz en el deporte".

Williams también cita a Schmid y Peper (1982) en la página 400 donde afirman haber trabajado la técnica sobre ensayo mental con los integrantes del Equipo Nacional de gimnasia rítmica de los Estados Unidos.

Sus resultados concluyen en que después de haber llevado a cabo el ejercicio durante 5 días consecutivos, la concentración había mejorado del 1 al 5 día.

Podemos encontrar en la tesis presentada por García Martínez (op. cit., p.28, 1990) que afirma que las áreas de mayor incidencia en el quehacer del psicólogo del deporte son: rendimiento, personalidad, variables ambientales y su influencia, actitudes, motivación, emoción, competición, *concentración*, supersticiones, psicometría, enseñanza y aprendizaje, etc.

El haber incluido la revisión del libro de Waitley llamado **The Psychology of Winning** (aquí lo denominaremos **Mentalidad Ganadora**) se hizo con el propósito de fortalecer la autoconfianza del bolichista.

Se indujeron 10 características conductuales que, según Waitley, un triunfador posee. Estas características no son más que actitudes que se creyó conveniente que los atletas incorporaran a su vida diaria para reforzar nuestro trabajo con ellos. Se cree muy importante que no solamente busquen llegar a ser triunfadores, sino que también actúen como tales. Estas características serán descritas más adelante dentro del programa, ahora basta con explicar que son 10 y que la forma de inducir las en el grupo fue mediante una exposición de cada una por separado y buscando, de manera conjunta, como podríamos incorporarlas a nuestra conducta diaria. De vez en cuando se les asignaron tareas en torno a estas características, tales como preguntas a responder o leer el capítulo donde se hacía referencia a la que nos tocaba revisar y luego discutir los ejemplos que ahí se presentaban.

Para incluirlas nos basamos en lo propuesto por DeGyves Infante (op. cit., p. 43, 1989), acerca de: " Las características del mexicano, como habla Díaz Guerrero R., como devaluados, con sentimiento de inferioridad con respecto a los otros, de que sienten dudas acerca de la eficacia y su valor real, hacen que disminuye "La estima" y por ende baja su seguridad y rendimiento deportivo". Pensamos en agregar modelos conductuales más adecuados a los compromisos competitivos que enfrentarían. Más adelante afirma que: "Se puede mejorar la expectativa de inseguridad y desconfianza en sí mismos, así como el temor al fracaso y el sentimiento de inferioridad, características que han sido sobresalientes en el mexicano. Se formarán hábitos nuevos y favorables. Habrá preparación psicológica para todo aquello que pudiera obstaculizar un vencimiento y sobre todo los que no son esperados". (p. 163)

Además Williams maneja un capítulo sobre "Las técnicas cognitivas para la mejora de la ejecución y la construcción de la confianza" p. 343, donde habla que de los hallazgos más importantes en los deportistas de élite es la correlación directa entre la autoconfianza y el éxito. Afirma que: " la autoconfianza es el resultado de pensamientos positivos" y " los atletas confiados piensan sobre sí mismos y sobre la acción inmediata de forma diferente a como lo hacen aquéllos que carecen de confianza".

En Thomas encontramos una cita referente a Tschernikowa, 1975, p. 282-283 que dice así: "Sin la confianza en sí mismo es imposible llegar a un final positivo, incluso si se trata de la más simple de las acciones dictadas por la voluntad, que suelen estar ligadas a la superación de una dificultad cualquiera. El sentimiento de confianza en sí mismo constituye uno de los componentes esenciales no sólo de la estabilidad emocional, sino también de una serie de complicadas características de la voluntad: la tenacidad, el valor, la constancia, etc."

" La convicción objetiva del deportista en su propia fuerza se basa en un control previo, en el conocimiento y la valoración de las propias posibilidades, que van unidos al desarrollo de las aptitudes físicas, al dominio de las habilidades técnicas y a la táctica del deporte correspondiente. Dicha convicción está fundamentada en unos hechos objetivos que se comprueban y consolidan cuando el deportista se convence de sus propios rendimientos y posibilidades durante el entrenamiento".

Thomas concluye que: " el desarrollo de la confianza en sí mismo es un proceso de aprendizaje cuya duración e intensidad dependerá del grado de aquélla".

(p. 314)

Acerca de las pruebas que se aplicaron, la primera fue un cuestionario como un método de: " interrogación escrita que puede ser considerado como un método clásico de la investigación social empírica", además, " a lado de las ventajas de tipo económico, el interrogatorio escrito ofrece la posibilidad, a diferencia del interrogatorio oral, de poder abordar con el mismo instrumento a todos los sujetos de experimentación...". (Thomas, op. cit. p. 95)

También se aplicó el Cuestionario para la Imaginación en el Deporte, de Martens, el cuál es recomendado por Williams aduciendo que: " Una idea mejor es pasarles el cuestionario de imaginación para el deporte diseñado por Martens (1982) que mide las capacidades de los atletas para experimentar los distintos sentidos mientras están imaginando. Existen otros inventarios para medir la imaginación, pero el instrumento diseñado por Martens parece ser el más útil para ser administrado por un entrenador". (op. cit. p. 318)

Nuestra razón para insistir en su uso es que está considerado simplemente como un cuestionario el cuál nos arroja respuestas y las agrupa para poder identificar los niveles de imaginación de nuestros alumnos. Se trata de una prueba sencilla para ellos, de fácil lectura para nosotros y con las características de poder realizar una segunda aplicación y comparar los avances obtenidos.

La Prueba de la Rejilla también la recomienda la Dra. Williams en su Capítulo XVII, con los siguientes argumentos: " Otro ejercicio de entrenamiento para la práctica de la habilidad para la focalización es el ejercicio de la rejilla de (Harris & Harris, 1984). Este ejercicio hace necesario el tener una rejilla de bloques de 10 por 10 pulgadas, conteniendo cada bloque un número de dos dígitos en una escala que va del 00 al 99. El propósito de éste ejercicio es escrutar la rejilla, y dentro de un tiempo dado, (generalmente un minuto) encontrar y hacer una muesca en tantos números como sea posible en secuencia numérica, empezando por el 00.

La misma forma puede utilizarse varias veces empezando con un número inmediatamente superior al número más alto alcanzado en el intento anterior. Según Harris & Harris los atletas que tienen capacidad para concentrarse, escrutar y acumular señales relevantes puntuarán generalmente por encima de 20 y hasta 30 en un ensayo de un minuto de duración". (ibidem, p. 407)
Para nuestro trabajo la utilidad fue grande en base a nuestra economía, tiempo de trabajo y la misma prestancia que la anterior.

A continuación tenemos el calendario de la aplicación del programa sobre entrenamiento mental. Cada sesión está dividida por día de trabajo con una duración aproximada de una hora con treinta minutos.

FEBRERO

| | |
|----|--|
| 17 | <p>Aplicación del cuestionario sobre desempeño en el Metropolitano (ver anexo A).</p> <p>Relajación</p> <p>a) Introducción al tema, su significado y la importancia del uso de técnicas de relajación buscando regular el arousal y, por consiguiente, un alto rendimiento competitivo.</p> <p>b) Inducción a la técnica denominada <i>Respiración Rítmica</i>, la denominada <i>Cuenta de 5 al 1</i> y la técnica de <i>Jacobson</i>.</p> <p>c) Después de haberseles explicado la forma de utilización de cada una de éstas técnicas y de haberlas practicado en el salón de sesiones, se les instó para ejercitarlas durante sus prácticas y durante algún torneo pequeño para que fueran capaces de discernir sus efectos en cada uno de ellos y que fueran capaces de incorporarlas a sus rutinas de juego como mejor les funcionaran.</p> <p>Instrucción de anotar sus tiros (promedios) de cada práctica en una hoja diseñada para el mismo fin (ver anexo B).</p> <p>Mentalidad Ganadora</p> <p>a) Positive Self-Awareness. Esta característica la llamaremos la <i>Auto-Percepción Positiva</i>: el autor la define como el ser honesto consigo mismo, mostrar empatía para con los demás, tener disponibilidad para el aprendizaje y, así mismo, para la enseñanza.</p> |
| 24 | <p>Revisión gráficas (anexo B).</p> <p>Revisión de las técnicas enseñadas en la sesión anterior. Se les preguntó quién había practicado las técnicas sobre relajación, como y cuando; y que efectos habían experimentado.</p> <p>Visualización como un medio para la relajación.</p> <p>a) Este ejercicio se realizó dentro del salón de trabajo, cómodamente acostados y después de haberlos relajado mediante una serie de <i>Respiración Rítmica</i>. Se les guió mediante la visualización hacia un lugar que cada quién había elegido con anterioridad y que les hacía sentirse relajados. Así mismo se les instó a practicar ésta otra técnica como un medio para alcanzar la relajación, se les sugirió que lo hicieran justo antes de dormir.</p> <p><i>Jacobson.</i> Se practicó esta técnica buscando lo hicieran correctamente.</p> |

| | |
|----|---|
| 24 | <p>Mentalidad Ganadora</p> <p>a) Positive Self-Esteem. Su traducción es <i>Auto-Estima Positiva</i>: el autor la define mediante estas características: apreciación del propio valor, respeto y confianza en uno mismo.</p> <p>Tarea sobre el tema visto en Mentalidad Ganadora, al final del capítulo se recomienda que los participantes realicen una lista acerca de tres cosas: primeramente los logros alcanzados, de los cuales nos hemos de sentir orgullosos; de lo que tenemos y agradecemos y otro apartado para nuestras metas.</p> |
|----|---|

MARZO

| | |
|---|---|
| 2 | <p>Revisión de las gráficas (ver anexo B).</p> <p>Revisión de la tarea respecto al anterior tema sobre Mentalidad Ganadora (<i>Auto-Estima Positiva</i>). Cada jugador leyó sus tres listas a los demás y hubo intervenciones que reforzaron la motivación al logro de algunos de ellos.</p> <p>Relajación</p> <p>a) <i>Respiraciones de 4 x 4 x 4</i> y enseguida el <i>Jacobson</i>. Buscando reforzar las técnicas y revisando que las realizaran correctamente.</p> <p>Aplicación del Cuestionario de Martens (ver anexo C). Se llevó a cabo después de los ejercicios sobre relajación ya que éste cuestionario, por su propia naturaleza, requiere que el atleta se encuentre relajado y concentrado en los ejercicios.</p> |
| 9 | <p>Revisión de gráficas (anexo B).</p> <p>Revisión de la aplicación y resultado de las técnicas sobre relajación. Ya que habían pasado algunas semanas en que el jugador había practicado estas técnicas, fueron capaces de comenzar a incluirlas dentro de sus rutinas de juego.</p> <p>Mentalidad Ganadora</p> <p>a) <i>Positive Self-Control</i>. Su traducción es <i>Auto-Control Positivo</i>: aquí manejamos los términos: determinación, voluntad y libre albedrío hacia sus actos.</p> <p>Imaginación</p> <p>a) Introducción al significado de <i>imaginación</i> o <i>visualización</i>, su importancia y usos.</p> <p>b) Así mismo se comenzaron a practicar las destrezas básicas de la imaginación, comenzamos con la denominada <i>viveza</i>: su significado y la ejercitación mediante rutinas simples. Estas se realizaron después de un ejercicio de relajación utilizando la respiración y que cada jugador eligió la técnica que más le gustó.</p> <p>Cabe recordar que igualmente como con los ejercicios sobre relajación mediante la respiración, también se les instó a practicar diariamente las destrezas sobre visualización para ejercitar ésta habilidad.</p> <p>Energetización</p> <p>Introducción a su significado y usos.</p> |

| | |
|----|---|
| 16 | <p>Revisión gráficas (ver anexo B).</p> <p>Mentalidad Ganadora</p> <p>a) Positive Self-Motivation y Positive Self-Expectancy: la primera se traduce como <i>Auto-Motivación Positiva</i> y que es descrita mediante el deseo de mejorar y cambiar, además de la constante búsqueda de lograr los objetivos; la segunda se traduce como <i>Auto-Expectación Positiva</i> y es descrita mediante los términos de estar siempre alerta para capturar oportunidades, positivo, entusiasta y abrigando siempre la esperanza de buenos resultados.</p> <p>Destrezas básicas de la Imaginación</p> <p>a) Viveza, controlabilidad y autocontrol, el significado de cada una y la ejercitación mediante rutinas simples y combinando las propias destrezas. Se trabajó con ellos un ejercicio sobre visualización en el cual se ubicaban en un sitio donde se sentían relajados, y ya luego se comenzó a trabajar cada habilidad por separado y al final se conjuntaron en una visualización que las abarcaba.</p> <p>Técnicas sobre Energetización</p> <p>a) Ya habiendo trabajado visualización, pasamos a su uso como un medio para lograr la energetización o activación. Se les instruyó para que eligieran una imagen que fuera capaz de transmitirles o generar energía. Algunos de ellos eligieron animales tales como el león, el tigre o el chita, otros prefirieron la explosión nuclear, un lanzamiento desde la Base Kennedy, etc.</p> |
| 23 | <p>Puente, no hubo actividades.</p> |
| 30 | <p>Revisión gráficas (anexo B).</p> <p>Imaginación</p> <p>a) Repaso de las destrezas básicas de la (viveza, controlabilidad y autocontrol). El ejercicio se realizó después de haberlos relajado mediante dos series de <i>Respiraciones de 4x4x4</i> y se conjuntaron las tres destrezas básicas en un solo ejercicio sobre visualización.</p> <p>Mentalidad Ganadora</p> <p>a) Positive Self-Image. Se traduce como: <i>Auto-Imagen Positiva</i>: se describe con las siguientes características: ser creativo, actuar siempre como triunfador e ir visualizando los triunfos anticipadamente.</p> |

ABRIL

| | |
|----|--|
| 6 | Semana Santa, no hubo actividades. |
| 13 | Semana Santa, no hubo actividades. |
| 20 | <p>Revisión gráficas (anexo B).</p> <p>Imaginación</p> <p>a) Aplicación del <i>Programa Sistemático</i> elaborado individualmente por cada jugador dependiendo de sus necesidades y sus cualidades; y ya habiendo dominado el manejo de las destrezas básicas que supuestamente debieron de haber practicado desde que les fueron enseñadas.</p> <p>b) Aquí revisé cada programa individualmente ya que algunos enfocaron su visualización hacia el perfeccionamiento de la técnica, otros se visualizaban afrontando retos y porras en contra y realizando sus mejores tiros; otros utilizaron éste programa para concentrarse mejor en su referencia, etc.</p> <p>Energetización</p> <p>a) Se introdujeron las técnicas restantes que son: <i>el utilizar el entorno como generador de energía, así como las porras en contra</i> (técnica que sin saberlo ya habían incorporado a su programa los jugadores como se mencionó anteriormente);</p> <p>b) y se les sugirió que buscaran <i>música que los hiciera sentir más " prendidos "</i>, que la grabaran en un cassette y la escucharan cuando fuera necesario.</p> |
| 27 | <p>Dinámica. Casa, cisne y flor. Se buscó manejar óptimamente la tolerancia y el respeto al trabajar en equipo, así como el intercambio social y sus desviaciones hacia la cooperación o el dominio.</p> <p>Relajación</p> <p>a) Mediante la técnica de las <i>respiraciones del 5 al 1</i>.</p> <p>Imaginación</p> <p>a) Ejercitación del <i>Programa Sistemático</i> y;</p> <p>b) Revisión individual sobre los resultados obtenidos en el uso del programa.</p> |

MAYO

| | |
|----|--|
| 4 | <p>Revisión gráficas (ver anexo B).</p> <p>Atención y Concentración</p> <p>a) Introducción al tema: su significado, usos y la importancia de la concentración en el deporte.</p> <p>b) Evaluación de la <i>Rejilla</i> (ver anexo D).</p> <p>Mentalidad Ganadora</p> <p>a) <i>Positive Self-Direction</i> y <i>Positive Self-Discipline</i>. La primera se traduce como <i>Auto-Dirección Positiva</i> y las describen los términos como realizar actos siempre encaminados hacia su meta, y ser consistentes y tenaces en su consecución; la segunda se traduce como <i>Auto-Disciplina Positiva</i> que es descrita con los términos de manejar hábitos que nos lleven a alcanzar las metas, consistencia en la imagen que proyectan y nunca darse por vencidos.</p> |
| 11 | <p>Se comenzó con la aplicación de la técnica de <i>Jacobson</i>.</p> <p>Técnicas sobre Concentración</p> <p>a) Se practicó éste día con la ropa de competición y tratando de simular la presión del torneo (después del trabajo del taller). Esto abarcaría las dos primeras técnicas denominadas <i>Ensayo General</i> y <i>Ensayos de experiencias de competición simuladas</i>.</p> <p>b) Así mismo se les enseñó la técnica <i>Ensayo Mental</i>. Esta técnica se practicó después del <i>Jacobson</i> ya que se requería estuvieran relajados pues se necesita que visualicen una secuencia. Esto se llevó a cabo guiándolos para que se visualizaran dentro del evento competitivo, afrontando los distractores individuales que les perjudicaban (anteriormente se habían definido individualmente) y saliendo victoriosos. Se visualizaron como querían verse durante el torneo.</p> <p>Cabe hacer hincapié que algunos ya habían incluido ésta técnica dentro de su propio Programa sobre Entrenamiento en Imaginación.</p> <p>Finalmente se les sugirió que buscaran una palabra que a cada uno les sirviera de "gatillo " para regresar a la focalización de la atención. Algunos eligieron palabras tales como: ¡aquí!, ¡regresa!, ¡ a la referencia!, ¡los pinos!, etc.</p> |
| 18 | <p>Revisión gráficas (anexo B).</p> <p>Revisión de las técnicas hasta ahora enseñadas: técnicas sobre <i>relajación, energetización, visualización y concentración</i>. Se les preguntó como las habían incorporado a sus rutinas de juego y porqué.</p> <p>Ejercicio de dos series de <i>Respiraciones de 4 x 4 x 4</i>.</p> <p>Ejercicios de concentración. Principalmente el <i>Ensayo Mental</i>.</p> |

25

Ejercicio de *Visualización* buscando el estado de relajación.

Ejercicios de concentración.

- a) Aquí buscamos, mediante la visualización, corregir errores que el jugador estaba consciente ejecutaba y luego visualizamos una ejecución perfecta.
- b) También visualizaron un *tiro al blanco* con diferentes modificaciones que los llevaba a estar completamente concentrados en éste ejercicio sin percatarse de lo que sucedía afuera.

Mentalidad Ganadora

- a) Positive Self-Dimension y Positive Self-Projection. La primera se traduce como *Auto-Dimensión Positiva* y que cuenta con las características de buscar ganarse el amor y respeto de los demás ya que se consideran parte de la humanidad, buscar el sentido de la vida más allá de ellos mismos; la segunda se traduce como *Auto-Proyección Positiva* que se describe como el irradiar calor, proyectar preocupación hacia los demás, ser amigables.

JUNIO

| | |
|----|--|
| 1 | Dinámica. ¿ cómo vivo mi vida ? Se llevó a cabo buscando mantener la motivación hacia la consecución de sus metas vigente. |
| 8 | Trabajo en mesa bajo presión (participaban en el Selectivo de la Asociación con miras a conformar grupos participantes según el nivel demostrado durante el certamen) se buscaba la aplicación de las técnicas inducidas, principalmente sobre relajación y concentración. |
| 15 | Revisión de gráficas y técnicas utilizadas hasta este momento y su eficacia. Dependiendo de lo que se observó durante el Selectivo, en algunos casos se hicieron ajustes del orden y frecuencia de las técnicas utilizadas dentro de los rituales del juego de cada jugador. Discusión grupal sobre el tema Comunicación Capitán = Atleta. |
| 22 | Trabajo en mesa. Aplicación de técnicas durante el Selectivo. |
| 29 | Dinámica. Reunidos todos en círculo, cada uno expresó un deseo al compañero que tenía de su lado izquierdo. |

PROGRAMA

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y ENERGETIZACIÓN PARA LA REGULACIÓN DEL AROUSAL

Un alto nivel de ejecución consistente comienza con el descubrimiento de aquellos factores y condiciones que acompañan a una ejecución superior. Más allá de esto, se encuentra la aceptación de que cada uno de nosotros ejerce control sobre su propio comportamiento y sobre su arousal, y que permite al atleta aprender y desarrollar destrezas y estrategias necesarias para regular conscientemente sus respuestas. Esto será lo que comúnmente se denomina "alcanzar el nivel óptimo de la ejecución".

❖ Técnicas de relajación:

1. *Respiración rítmica*: Estas fueron las instrucciones: "Al estar de pie inhalar profundamente contando cuatro tiempos a lenta velocidad, se cuentan otros cuatro tiempos sosteniendo el aire, se exhala contando otros cuatro tiempos a la misma velocidad y se descansa en otros cuatro tiempos." Esta sería una secuencia, se recomendaron de dos a tres para lograr equilibrio emocional.
2. *Cuenta de 5 a 1*: Se instruyó a los atletas de la siguiente manera: "Estando en una posición cómoda, visualicen el número 5 conforme toman un aliento profundo y completo. Exhalen total y completamente. Mentalmente cuenten y visualicen el número 4 con su propia inhalación. Conforme empiezan con su exhalación, díganse a sí mismos, —estoy más relajado ahora que lo que estaba en el número 5—, no se precipiten al pensar. Inhalen mientras cuentan y visualizan el número tres. Con la exhalación díganse a sí mismos, —estoy más relajado de lo que estaba en el 4—. Permítanse sentir la profunda relajación. Continúen hasta que alcancen el número 1. Conforme se aproximan al 1, deben sentirse totalmente tranquilos y relajados". (Williams 1992, pag. 287).
3. *Relajación progresiva de Jacobson*. Partiendo de la suposición de que no puede existir una mente ansiógena dentro de un cuerpo relajado, Jacobson (1930) desarrolló el concepto de Relajación Progresiva (RP), otra forma de relajación "músculo-mente". Se instruyó a los atletas sobre la mecánica de dicha forma de relajación dentro del salón, tendidos en el piso y buscando no tener ruido ni interrupciones.
4. *Visualización*. El entrenamiento en visualización o imaginación en los atletas les confiere otra arma para buscar la relajación. El visualizar estar en un lugar que conduce a un estado de relajación es otra técnica útil. Los ejercicios se realizaron justo después de algún ejercicio sobre relajación.

❖ Técnicas de energetización.

Energetización. Una vez que los atletas se les ha enseñado cómo lograr una relajación completa, pueden también aprender a desarrollar habilidades para acelerar los niveles cardíacos, respiratorios, etc. Estas habilidades son indispensables para generar energía de repente o cuando se necesitan breves estallidos de energía.

1. *Utilización de la visualización en energetización:* utilizando las habilidades de la visualización, se les pide a los atletas que imaginen ser máquinas capaces de generar energía cuando lo deseen, o bien, cualquier situación o animal que les produzca el mismo efecto.
2. *Transferencia de energías:* utilizando la imaginación, los atletas fueron capaces de convertir energía de otras fuentes en una fuerza útil y positiva para la ejecución atlética. Pudieron utilizar las actitudes de los demás competidores, su propia ansiedad, demostraciones de admiración, etc.
3. *Utilización del entorno:* se les enseñó a los atletas a extraer energía de los espectadores para utilizarla en su propia ejecución, utilizando la visualización para manejar imágenes en su beneficio.
4. *Escuchando música:* la música a menudo es un buen proveedor de energía.

ENTRENAMIENTO EN IMAGINACIÓN PARA EL PERFECCIONAMIENTO DE LA EJECUCIÓN

El entrenamiento en imaginación visual (también conocido como visualización) es una técnica que implica el uso de todos los sentidos para recrear o crear una experiencia en la mente, cuanto más real sea la imagen, más efectiva será. Así se puede preparar al organismo para que reaccione tal y como fue "programado". En el uso del entrenamiento en imaginación para ayudar a controlar la ansiedad, la ira o el dolor, los atletas deben ser capaces de recrear estas emociones en sus mentes.

- Evaluación de la capacidad de los atletas para experimentar los distintos sentidos mientras están imaginando mediante la aplicación del Cuestionario para la Imaginación en el Deporte, adaptado de Martens 1982.
- Entrenamiento básico. La imaginación es una destreza, que al igual que las físicas, requiere comenzar a desarrollar los niveles básicos de la imaginación.

Se trabajó con los atletas para que fueran capaces de realizar los tres niveles primarios que son:

1. Ejercicios de viveza: desarrollo de imágenes vívidas, fortalecimiento de los sentidos involucrados dentro de la ejecución deportiva.
 2. Ejercicios de controlabilidad: aprender a manipular las imágenes a voluntad.
 3. Ejercicios de auto-percepción: deben ser capaces de retroceder y verse a sí mismos durante sus ejercicios.
- ✓ Programa sistemático sobre la imaginación. Después de un entrenamiento sobre destrezas básicas, los atletas pudieron contar con la habilidad de utilizar todos sus sentidos y emociones cuando imaginan y fueron capaces de integrar todos estos tipos de imaginación en una experiencia sensorial completa.

El programa se ajustó a las necesidades del deporte elegido, como fue la mejoría de la ejecución motriz al poder imaginar sus fallas y corregirlas imaginar las situaciones más estresantes dentro de los torneos en los que ha participado anteriormente y la puesta en práctica de estrategias sobre relajación o energización respectivamente, imaginar actitudes favorables ante situaciones no previstas, etc.

TÉCNICAS PARA EL ENTRENAMIENTO EN CONCENTRACIÓN

La concentración es esencial para alcanzar el máximo nivel para el que cada uno está capacitado. El componente principal de la concentración es la capacidad de focalizar la atención sobre la tarea que se está desarrollando y no distraerse por estímulos internos o externos que sean irrelevantes.

1. *Estrategias sobre el ensayo general.* Utilizaron en práctica la ropa de competición buscando inhibir factores externos que conducirían a la pérdida de la concentración durante el evento competitivo.
2. *Ensayos de experiencias de competición simulada.* Se buscó familiarizar al deportista con los estímulos asociados a la competición, a fin de que ya no sean distractores (lo mismo que el inciso anterior).
3. *Ensayo mental.* Utilizaron la visualización para practicar la concentración dentro de lo que sería la competencia. Practicaron todo lo que los atletas creyeron pudiese suceder y prepararse para ello.
4. *Señales desencadenantes y atencionales.* Implementaron el uso de señales verbales y quinestésicas que son el "gatillo" para provocar en el atleta el regreso a la focalización de la atención.
5. *Convertir el fracaso en éxito.* Es el ensayo mental de la ejecución pero con la corrección necesaria para realizarla correctamente.

MENTALIDAD GANADORA

La mentalidad de la mayoría de los triunfadores que se han sometido a investigación científica para determinar su perfil psicológico, cuentan con características exclusivas que incrementan y fortalecen su autoestima, seguridad, confianza, etc.

Los siguientes rasgos que conforman una parte de la personalidad de los triunfadores se aunaron al trabajo psicológico buscando fortalecer las actitudes adecuadas con vistas a lograr una personalidad más apropiada para enfrentar los retos que impone el practicar deporte a altos niveles.

Esta parte del programa se basó en el libro escrito por el Dr. Denis Waitley (1979), el cual describe 10 características conductuales con las que cuenta todo triunfador.

Se sensibilizó al equipo sobre la incorporación de éstas en la vida diaria y la importancia de su adopción dentro del comportamiento futuro.

A continuación se presentarán brevemente junto con su traducción.

- *Positive Self-Awareness. Auto-Percepción Positiva:* ser honesto consigo mismos, mostrar empatía, disponibilidad hacia el aprendizaje y hacia la enseñanza.
- *Positive Self-Esteem. Auto-Estima Positiva:* apreciación del propio valor, respeto y plena confianza en uno mismo.
- *Positive Self-Control. Auto-Control Positivo:* determinación, voluntad y libre albedrío hacia sus actos.
- *Positive Self-Motivation. Auto-Motivación Positiva:* deseo para mejorar y cambiar, contante búsqueda de sus objetivos.
- *Positive Self-Expectancy. Auto-Expectación Positiva:* positivo, alerta para capturar oportunidades, entusiasta, abrigando siempre la esperanza.
- *Positive Self-Image. Auto-Imagen Positiva:* creativo, actúa siempre como triunfador, visualizan sus triunfos anticipadamente.
- *Positive Self-Direction. Auto-Dirección Positiva:* actos siempre ostentados hacia su meta, consistentes en su búsqueda.
- *Positive Self-Discipline. Auto-Disciplina Positiva:* hábitos que llevan a alcanzar las metas, consistencia en la imagen que proyectan.
- *Positive Self-Dimension. Auto-Dimensión Positiva:* buscan ganarse el amor y respeto de los demás ya que se consideran parte de la humanidad, buscan el sentido de la vida más allá de ellos mismos.
- *Positive Self-Projection. Auto-Proyección Positiva:* irradian calor, proyectan preocupación hacia los demás, son amigables.

ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE DATOS

La prueba estadística utilizada para la presente investigación fue la Prueba de Wilcoxon de rangos con signo en pares ajustados. Esta prueba da mayor peso al par que muestra una diferencia grande entre las dos condiciones que el par que exhibe una diferencia pequeña.

□ Justificación

La utilización de ésta prueba se decidió a raíz de que nuestros datos concordaban con las características necesarias para utilizar una prueba estadística libre de distribución, a continuación enumeraremos algunos de los puntos principales sustraídos de Downie (1986):

1. " Cuando el tamaño de la muestra es pequeño o moderado, los modelos libres de distribución son generalmente más rápidos que las técnicas paramétricas".
2. "Las pruebas estadísticas libres de distribución usualmente requieren por lo menos de datos ordinales, aunque algunas veces se pueden utilizar los datos nominales".
3. "Considerando el esfuerzo humano requerido para conducir y analizar un experimento, los valores estadísticos no paramétricos son a menudo más convenientes que sus análogos paramétricos. Con base en un criterio matemático de efectividad estadística, las pruebas libres de distribución suelen ser superiores o iguales a sus análogas paramétricas cuando se satisfacen los supuestos de la prueba no paramétrica; pero no ocurre lo mismo con los supuestos de la prueba paramétrica". (p. 251-252)

Nuestros datos cuentan con las siguientes características:

- a) El tipo de los puntajes se identifican como escalas ordinales.
- b) La muestra es pequeña.
- c) No se garantiza una distribución normal.
- d) Los puntajes son muy altos y las variaciones son mínimas.

❖ Tabla de Datos

| Atletas | Primera Medición Torneo Metrop. Dic. '95 | Segunda Medición Torneo Nacional Julio '96 | Diferencia | Rango Absoluto de Diferencia | R (+) | R (-) |
|-------------|--|--|------------|---------------------------------------|-------|-------|
| E. Soria | 193 | 197 | -4 | 3 | | 3 |
| J. Juárez | 150 | 165 | -15 | 13 | | 13 |
| M. Soto | 178 | 179 | -1 | 1 | | 1 |
| E. Soto | 175 | 175 | 0 | x | x | x |
| F. Sotres | 175 | 180 | -5 | 5 | | 5 |
| E. Sotres | 135 | 149 | -14 | 12 | | 12 |
| A. Martínez | 175 | 153 | 22 | 14 | 14 | |
| I. Mayoral | 132 | 143 | -11 | 11 | | 11 |
| I. Espinoza | 170 | 176 | -6 | 6 | | 6 |
| K. Gordillo | 147 | 151 | -4 | 3 | | 3 |
| E. Calvo | 178 | 187 | -9 | 9 | | 9 |
| J.C. Ortiz | 160 | 164 | -4 | 3 | | 3 |
| M. Cabrera | 128 | 135 | -7 | 7 | | 7 |
| V. Carrillo | 137 | 146 | -9 | 9 | | 9 |
| S. Martínez | 143 | 152 | -9 | 9 | | 9 |
| | Media o Promedio 158.4 | Media o Promedio 163.4 | | | 14 | 91 |

Resultados

Habiendo aplicado la Prueba de Wilcoxon de rangos en pares ajustados, se obtuvieron los siguientes resultados:

1. El valor estadístico de T de Wilcoxon es de: $T = 14$.
2. Tomando un valor alfa de 0.025 para la prueba de una cola y con $N = 15$, la hipótesis nula se rechaza ya que la T calculada ($T = 14$) es menor que la T de tablas ($T = 25$). Se estableció nuestro valor en la tabla de una cola ya que se espera mejoría por parte de la muestra.
3. Además podemos corroborar que también existe una diferencia significativa de 5 puntos entre los promedios de los puntajes de la primera medición de los bolichistas Promedio = **158.4** y el promedio de los puntajes de la segunda medición de los bolichistas Promedio = **163.4**.
4. Por lo tanto la diferencia es estadísticamente significativa, así que rechazamos nuestra hipótesis nula y aceptamos nuestra hipótesis de trabajo: "Existe diferencia estadísticamente significativa en el rendimiento deportivo del equipo de bolichistas infantiles y juveniles pertenecientes a la ABIPN antes de aplicar el entrenamiento mental y después de aplicar el entrenamiento mental".

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Una de las inquietudes que promovió nuestra investigación fue el hecho de haber observado mejoría en el desempeño deportivo de algunos atletas que se han dedicado a desarrollar habilidades psicológicas tratando de adaptarse mejor a las condiciones que genera normalmente un evento competitivo.

Buscando darle a estos avances un carácter científico, fue que surgió esta investigación y los resultados obtenidos se discutirán a continuación.

Habiendo aceptado la hipótesis de trabajo que nos indica que sí existen diferencias estadísticamente significativas en el rendimiento deportivo del equipo de bolichistas antes y después de haber trabajado con un entrenamiento mental, nos abocaremos a discutir nuestro trabajo.

El resultado que obtuvimos concuerda con los investigadores que citamos dentro de nuestro marco teórico, los cuales apoyan la instauración de un entrenamiento mental dentro del plan de trabajo de todo atleta, siempre con el fin último de mejorar el rendimiento deportivo del mismo. A continuación haremos una breve semblanza de lo propuesto al inicio de este trabajo por varios autores y su concordancia con los resultados que obtuvimos.

Primeramente haremos referencia a lo expuesto por la Dra. Williams, que reconoce como objetivo primordial del programa de entrenamiento mental el ayudar al atleta a que instale un ambiente psicológico ideal y permanente que lo apoye para enfrentar los compromisos competitivos y, por ende, optimice su desarrollo deportivo.

Las destrezas con las que trabajamos con los bolichistas están descritas dentro del capítulo II y en nuestro procedimiento. Tales destrezas fueron seleccionadas a raíz de que Williams asegura que son primordiales dentro de cada plan de entrenamiento mental y nuestros bolichistas requerían reforzar las áreas sobre las cuales hace referencia.

Además nos persuade a colaborar con el equipo multidisciplinario de profesionales que apoyan el programa de trabajo del atleta, apartado que no debemos descuidar si queremos lograr un desenvolvimiento pleno de los jóvenes que se preparan con tanto ahínco para alcanzar sus metas.

Para Thomas el buscar una estabilidad psíquica que lleve al atleta a manejar mejor las cargas psíquicas que todo evento competitivo genera es uno de los objetivos de la psicología aplicada al deporte.

La estabilidad psíquica la entiende el autor como un estado psíquico ideal para afrontar de una manera positiva las cargas emocionales que, por la misma naturaleza del deporte, se encuentran en todo evento competitivo.

Así, al desarrollar en los bolichistas una gama de recursos para mantenerse relajados y concentrados, creemos que fue una forma de prepararlos para afrontar los retos competitivos. Buscando el nivel óptimo de cada atleta se consigue que sean capaces de tener claridad en sus pensamientos y, por lo tanto, poder tomar las decisiones necesarias dentro del torneo en cuanto a la adaptación a las características de las mesas (situación dominante para el bolichista ya que su juego depende de las decisiones que tomen al respecto).

En cuanto a Meichenbaum, este investigador basa su teoría del AIE en que el paciente debe de aprender a afrontar las situaciones estresantes y no eliminarlas, situación similar para el atleta, ya que todo evento competitivo genera, para la mayoría de los participantes, estrés y solo aprendiendo a afrontarlo optimizarán su desempeño deportivo. Rehuyendo tales situaciones solo perjudicaría su carrera deportiva, y por lo tanto, sería más susceptible a la deserción.

Además, podemos afirmar, que lo propuesto por Meichenbaum respecto a la enseñanza de técnicas de relajación como fase primera dado su fácil manejo y necesaria utilización para la desensibilización y afrontamiento, fue muy útil para nuestro trabajo ya que facilitó la inducción e implementación de las demás técnicas con los que trabajamos.

Podemos citar algunos trabajos de tesis de nuestro marco teórico en los cuales encontramos el mismo sentido que es para nosotros el trabajo del psicólogo dentro del deporte y el papel que juega el entrenamiento mental y el rendimiento deportivo en nuestra investigación.

Así tenemos que Oliva Mendoza afirma que una de nuestras labores será la de proveer al atleta de técnicas y teorías para mejorar su rendimiento deportivo, ya que "... el adecuado rendimiento del deportista es a través de los Factores Psicológicos que lo determinan." (p. 1).

La autora García Caballero afirma que el psicólogo del deporte es capaz de influir en la actividad denominada deporte en cuanto a su forma de aprendizaje y a su *performance*, que significa la actuación misma del sujeto.

Por lo tanto, al haber confirmado que los bolichistas mostraban mejoría en la calidad de sus tiros después de haber trabajado en un entrenamiento mental, podemos recomendar la instauración de dicho programa sistemático con el fin de obtener mejores resultados en las justas deportivas.

Confirmamos que existe una relación directa entre la ejecución deportiva y el aspecto psicológico del atleta.

Aseguramos que, probablemente, la causa principal de su mejora en el rendimiento fue la inducción de un entrenamiento mental.

Gracias a esto nos apoyamos con otros autores que explican ésta interacción de la siguiente manera:

Thomas advierte que existen fenómenos psíquicos antes, durante y después de la práctica deportiva, marcando éstos una enorme diferencia en la ejecución.

Acepta que la psicología del deporte estudia los procesos psíquicos que se producen durante la práctica deportiva y enumera los siguientes: motivacional, cognitivo, psicomotor, social, de la personalidad, etc.

Riera propone estudiar a la persona que practica deporte. Y así podríamos seguir enumerando definiciones y puntos de vista de autores sobre la psicología aplicada al deporte o sobre lo que entienden por entrenamiento mental.

Llevando a cabo una deducción de lo anteriormente expuesto, son que ciertamente los procesos psicológicos del individuo que practica deporte, que realiza una ejecución física, los que se encuentran implícitos en ella.

Todo ser humano, al llevar a cabo una acción física coordinada, incluye algún aspecto psicológico para su ejecución. A mayor complejidad de la acción física coordinada, se requerirá un mayor grado de desarrollo de los aspectos psicológicos implicados en ésta.

Así el deporte necesita de un alto grado de desarrollo de éstas habilidades psicológicas para poder reproducir movimientos altamente complicados y recordar su ejecución una y otra vez, logrando la excelencia deportiva.

Lo que hemos buscado es fomentar el desarrollo de éstas habilidades necesarias para realizar acciones físicas determinadas y denominadas deporte y llevarlas al extremo de que nos procuren mejorar no solo una ejecución, sino un rendimiento competitivo.

Por consiguiente la importancia que se le atribuye al trabajo del psicólogo del deporte con el atleta debe de consolidarse aún más ya que es una de las partes fundamentales que conferirá cohesión al trabajo de los demás especialistas y al propio esfuerzo del mismo.

Esto en base a que se observó durante el trabajo con los bolichistas que el desempeño óptimo de la preparación física y técnica dependen en gran parte de la preparación psicológica que el atleta manifieste a la hora de enfrentar las cargas psíquicas propias del evento competitivo.

Es nuestra obligación hacer hincapié en que de ninguna manera se orientó nuestra investigación con el fin de tratar de suplantar el trabajo del entrenador o de los demás profesionales con el trabajo del psicólogo del deporte. Lo que se buscó fue darle mayor crédito a nuestro trabajo y ofrecer una herramienta más a los atletas para mejorar su desempeño competitivo y optimizar su desarrollo deportivo.

Creemos importante brindarle al deporte una mayor atención ya que se ha propagado su participación en innumerables sectores que están relacionados directamente con nuestra sociedad.

Por ejemplo en el sector salud la desintegración de la familia influye en que genera múltiples problemas como la farmacodependencia y el alcoholismo. Este fenómeno puede disminuirse gracias a la práctica de algún deporte buscando la sana convivencia de los miembros de la familia o la dirección adecuada de la energía por parte de los adolescentes.

En el aspecto médico, se han ido incluyendo recomendaciones acerca de la práctica de algún tipo de deporte como tratamiento contra la depresión; por ejemplo.

Además para los infantes se sugiere la práctica de algún deporte con miras en un buen desarrollo psicomotriz.

Dentro del aspecto formativo, el deporte ofrece situaciones que el atleta debe resolver, teniendo éstas características semejantes a las que se le presentarán en su vida adulta.

Al buscar maximizar nuestras potencialidades como ser humano estamos creando una cultura que intente mejorar y crecer junto con el enorme despliegue científico y tecnológico que abunda hoy en día en el mundo.

La comercialización del deporte brinda bases firmes para crecer en el aspecto económico a nivel territorial y, además, es un apoyo a los atletas para mejorar los medios de preparación física, técnica, táctica y psicológica.

Creemos que son innumerables los sectores donde el deporte ejerce algún tipo de influencia, lo más importante será el de hacernos conscientes acerca de su importancia y aunamos a los esfuerzos que se están haciendo para integrarlo cada vez más a nuestra vida diaria.

Limitaciones

Dentro de nuestro trabajo de investigación nos topamos con algunas limitaciones que, por razones que explicaremos más adelante, nos fueron difíciles de modificar.

- ☑ La muestra fue pequeña. Solo pudimos trabajar con un equipo llamado "selección o grupo especial" y cuyos participantes se ganaron su lugar a base de un recuento de logros deportivos de torneos previos.
- ☑ Creemos que hubiera sido de mayor apoyo metodológico el haber contado con mediciones intermedias a las únicas dos con las que trabajamos (torneo Metropolitano y Campeonato Nacional). Lamentablemente los costos de entrenamiento (líneas para cada participante) son altos y no podríamos haberlos costado, además de que no existió ningún otro torneo en el intervalo de tiempo entre las otras dos mediciones para haber tenido otro parámetro. Además las gráficas que se les asignaron para llenar regularmente no las entregaban a tiempo o se les perdían y tenían que llenar una nueva sin los promedios anteriores. Así que tampoco pudieron utilizarse como parámetros.
- ☑ Otro factor que nos hubiera gustado modificar para beneficio de nuestro trabajo fue el contar con más sesiones de trabajo con los bolichistas, lo cual no fue posible ya que solamente entrenan todos juntos el día sábado por la tarde en Bol Coyoacán. Consideramos que nos hubiera beneficiado el tener más contacto con ellos ya sea a manera de control en entrenamientos para reafirmar las nuevas técnicas enseñadas o presenciar otro torneo para controlar el correcto uso de las mismas bajo presión. No hay que olvidar que su manejo es diferente en entrenamientos que estando bajo cargas psíquicas importantes.

Creemos que es importante darle el mayor crédito al entusiasmo y credibilidad que los bolichistas mostraron durante las jornadas de trabajo, el grupo siempre se mostró interesado y responsable del trabajo a seguir.

BIBLIOGRAFÍA

- Acevedo, Alejandro (1995). **Aprender Jugando 3.** Editorial Limusa, México, D. F.
- Aguilar Ramírez, J. L. (1991). La T.V. como un medio de capacitación de la psicología aplicada al deporte. México, D.F.
- Bakker, F. C. (1990). **Psicología del deporte.** Ediciones Morata, S. L. Madrid, España.
- Bannister, R. (1980). "Psicólogo Deportivo ", en Bakker, F. C. (ed.) **Psicología del deporte,** Ediciones Morata, Madrid, España.
- Becerril Luna, V. A. (1990). Atribuciones y representaciones en deportistas de alto rendimiento. Hacia un modelo cognoscitivo de la motivación deportiva. México, D.F.
- Bermejo Escudero, G. (1986). La psicología y la actividad deportiva. México, D.F.
- Browne, M. y Mahoney, M. (1984). **Psicología del Deporte,** "Annual Review of Psychology ", vol. 35: págs. 605-25. Estados Unidos de Norteamérica.
- Caviedes, Miguel (1993). **Dinámicas de Grupos.** Colección Pedagogía Grupal, décima edición. INDO AMERICAN PRESS-SERVICE EDITORES. Santafé de Bogotá, Colombia.

- DeGyves Infante, A. (1989). Autoconcepto y sistemas de apoyo emocional en deportistas mexicanos de alto rendimiento. México, D.F.

- Deikis, J. (1982). "Stress Inoculation Training: Efects on anxiety, self-efficiency and performance in divers ", en Meichenbaum, D. (ed.) **Manual de Inoculación al Estrés** Ediciones Roca, Madrid, España.

- Fen, W. y Epstein, S. (1967). "La influencia en el nivel del aprendizaje en el nivel del estado de ansiedad ", en Bakker (ed.) **Psicología del deporte** Ediciones Morata, Madrid, España.

- García Martínez, D. M. (1990). La investigación en psicología aplicada al deporte. Un análisis bibliométrico de su información científica. México, D.F.

- Marx, M. H. y Hillix, W. A. (1989) **Sistemas y Teorías Psicológicas Contemporáneas** Editorial Paidós, México, D. F.

- Meichenbaum, D. (1988). **Manual de Inoculación al Estrés.** Ediciones Roca, Madrid, España.

- Mendoza Oliva, J. (1986). Un estudio de la agresión en el deporte. México, D.F.

- Merani, Alberto L. (1984). **Diccionario de Psicología** Cuarta Edición. Ediciones Grijalbo, México, D.F.

- Pick, S. (1994). **Cómo investigar en ciencias sociales.** Editorial Trillas, México, D.F.

- Riera, Joan (1991). **Introducción a la Psicología del Deporte.** Ediciones Roca, México, D.F.

- Sánchez Ortíz, A. M. (1981). Aspectos psicodinámicos de la personalidad del deportista. México, D.F.

- Siegel, S. (1990). **Estadística no paramétrica.** Editorial Trillas, México, D.F.

- Singer, R. Y Kane, J. (1979). "Investigación en Psicología del Deporte". Material obtenido de la Unidad de Orientación y Asistencia Psicológica. Departamento de Ciencias Aplicadas al Deporte. CONADE. Marzo, 1990. México, D.F.

- Thomas, A. (1982). **Psicología del deporte.** Editorial Herder, Barcelona, España.

- Waitley, D. (1979). **The Psychology Of Winning.** A Berkley Book, Berkley Books, New York, U.S.A.

- Waitley, D. y May, J. (1983). " Psicología del Deporte y la Elite Atlética", Symposium on Olympic Sports Medicine. Vol. 2: no. 1. Estados Unidos de Norteamérica.

- Wittrock, Smith y Monson (1984). "Inoculación al estrés" en Meichenbaum, D. (ed.) **Manual de Inoculación al Estrés.** Ediciones Roca, Madrid.

A N E X O

ANEXO A

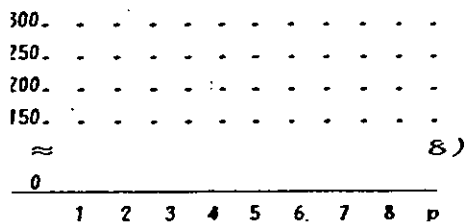
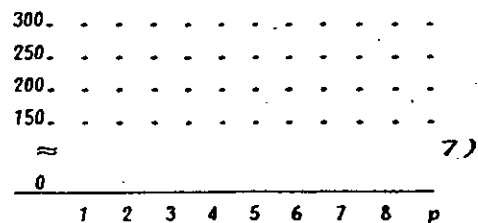
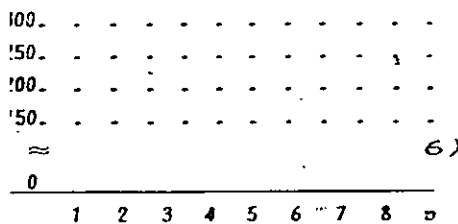
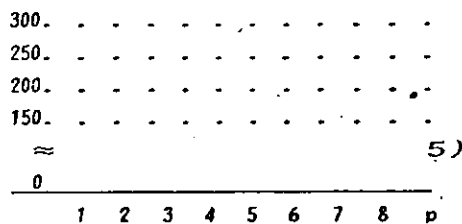
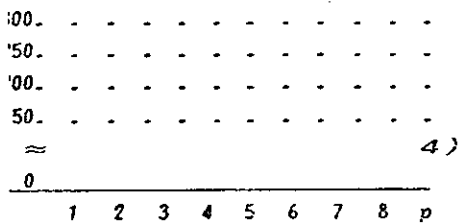
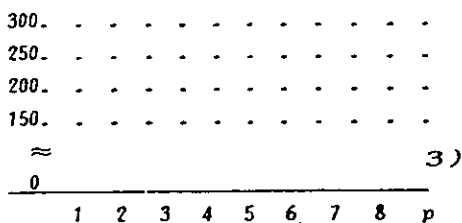
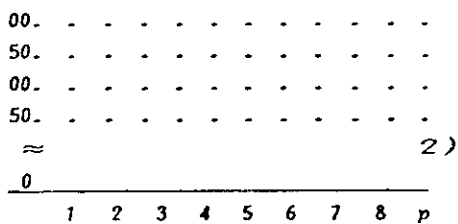
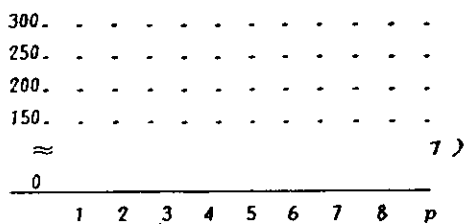
Nombre:

Fecha:

Describe brevemente:

1. Como consideras que fueron tus resultados en el Metropolitano? Porque:
2. Si utilizaste alguna técnica psicológica durante el torneo, descríbela:
3. Cuales consideras que fueron tus principales fallas?
4. A que las atribuyes? Explica:
 - ◆ Falta de concentración:
 - ◆ Incapacidad para relajarte:
 - ◆ Autoinformes negativos:
5. Consideras que tus fallas técnicas se deben a desajustes psicológicos? Porque:
6. Que técnicas psicológicas te gustaría trabajar en el próximo taller?
7. Anota tu promedio final obtenido durante el Torneo Metropolitano:

ANEXO B



| | | | | | | | | | | | | |
|--------|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| SESION | 1) | | | | | | | | | | | |
| | 2) | | | | | | | | | | | |
| | 3) | | | | | | | | | | | |
| | 4) | | | | | | | | | | | |
| | 5) | | | | | | | | | | | |
| | 6) | | | | | | | | | | | |
| | 7) | | | | | | | | | | | |
| | 8) | | | | | | | | | | | |

→LINEA→ 1 2 3 4 5 6 7 8 p META

Nombre. _____

CUESTIONARIO PARA LA IMAGINACION EN EL DEPORTE

Mientras completas éste cuestionario, recuerda que la imaginación es más que la visualización de algo en tu mente. Las imágenes vividas pueden incluir no sólo la visualización, sino también la experiencia de todos los sentidos --vista, oído, tacto, olfato. Paralelamente a estas sensaciones también puedes experimentar emociones, estados de ánimo o ciertos estados mentales.

Más abajo encontrarás las descripciones de 4 situaciones deportivas generales. Imaginarás la situación general y aportarás con todo el detalle que te sea posible las imágenes. Entonces se te pedirá que evalúes tu imaginación en cuatro dimensiones:

- 1.- Con cuanta viveza has visto o visualizado la imagen.
- 2.- Con cuanta claridad oyes los sonidos.
- 3.- Con cuanta viveza sientes tus movimientos corporales (sensación kinestésica) durante la actividad.
- 4.- Con cuanta claridad eres consciente de tu estado mental o de ánimo o de sensación de las emociones que la situación conlleva.

Después de que leas cada descripción general, piensa en un ejemplo específico de la misma --esto es, la destreza, las personas implicadas, el lugar, el momento--. A continuación cierra tus ojos y realiza unas cuantas inspiraciones profundas para llegar a relajarte tanto como puedas. Deja a un lado, por el momento el resto de tus pensamientos.

Mantén tus ojos cerrados durante un minuto e intenta imaginar la situación tan vívidamente como puedas.

No existen, por supuesto, imágenes correctas ni incorrectas. Utiliza tus destrezas imaginativas para desarrollar tan clara y vívidamente como te sea posible la situación general descrita. La valoración exacta de tus imágenes te ayudará a determinar qué ejercicios querrás enfatizar en los ejercicios de entrenamiento básico.

Una vez que hayas completado la imaginación de la situación descrita, por favor, evalúa las 4 dimensiones de la imaginación trazando un círculo alrededor del número que mejor describa la imagen que tuviste.

- 1=no se presentó ninguna imagen.
- 2=imagen reconocible, pero ni clara ni vívida.
- 3=imagen moderadamente clara y vívida.
- 4=imagen clara y vívida.
- 5=imagen extremadamente clara y vívida.

Práctica en solitario.

Selecciona una destreza en particular o actividad propia de tu especialidad deportiva. Ahora imagínate a tí mismo realizando ésta actividad en el lugar en el que habitualmente practicas la actividad sin que nadie más esté presente. Cierra tus ojos durante un minuto e intenta verte en ese lugar, escuchar los sonidos, sentir a tu cuerpo realizar cada movimiento, y se consciente de tu estado mental o de ánimo.

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| a) Evalúa como te viste de bien a tí mismo llevando a cabo la actividad. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| b) Evalúa lo bien que oíste los sonidos al llevar a cabo la actividad. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| c) Evalúa lo bien que te sentiste hacer los movimientos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| d) Evalúa lo bien que tomaste conciencia de tu estado de ánimo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Práctica acompañada de otros.

Estás realizando la misma actividad, pero ahora acompañado de tu entrenador y de tus compañeros de equipo que están presentes mientras llevas a cabo la destreza correspondiente. Esta vez, sin embargo, cometes un error y todo el mundo se da cuenta. Cierra tus ojos durante un minuto e imagínate cometiendo el error y la situación que viene inmediatamente después, tan vívidamente como puedas.

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| a) Evalúa lo bien que te viste a ti mismo en esta situación. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| b) Evalúa lo bien que escuchaste los sonidos de la situación. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| c) Evalúa lo bien que te sentiste hacer los movimientos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| d) Evalúa lo bien que te sentiste las emociones en esta situación. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Observando a un compañero de equipo.

Piensa en un compañero de equipo o en un conocido que está llevando a cabo una actividad específica, sin fortuna.

Cierra tus ojos durante un minuto e imagina, tan vívida y realmente como te sea posible, que estás observando a tu compañero de equipo realizar esta desafortunada acción en un momento crítico de la competición.

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| a) Evalúa lo bien que viste a tu compañero en esta situación. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| b) Evalúa lo bien que escuchaste los sonidos en ésta situación. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| c) Evalúa lo bien que sentiste tu propia presencia física o movimiento en esta situación. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| d) Evalúa lo bien que sentiste las emociones en esta situación. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Jugando en una competición.

Imagínate ejecutando la misma o una actividad similar en una competición, pero imagínate a ti mismo realizando la actividad muy habilidosamente y a los espectadores y compañeros de equipo mostrándote su aprobación. Ahora cierra tus ojos durante un minuto e imagina esta situación tan vívidamente como te sea posible.

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| a) Evalúa lo bien que te viste a ti mismo en esta situación. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| b) Evalúa lo bien que escuchaste los sonidos en esta situación. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| c) Evalúa lo bien que te sentiste como hacías los movimientos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| d) Evalúa lo bien que sentiste las emociones de la situación. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Nombre: _____

EDAD: _____

TIEMPO
 2 _____
 3 _____
 4 _____
 5 _____
 6 _____
 7 _____
 8 _____
 9 _____
 10 _____

CONCENTRACION

Instrucciones:

Empezando desde el 00, ve marcando cada uno de los números en la secuencia apropiada (de menor a mayor).

| | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |