

72)



# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

Campus Iztacala

## IDENTIFICACION DE ELEMENTOS TEORICO - PRACTICOS PSICOLOGICOS QUE UTILIZA EL ENTRENADOR EN EL DEPORTE

TESIS EMPIRICA

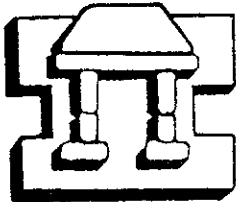
Que Para obtener el Titulo de  
LICENCIADO EN PSICOLOGIA

Presenta:

CLAUDIA JUAREZ CUELLAR

MIEMBROS DE LA COMISION  
DICTAMINADORA :

Mtro. Enrique Bernabe Cortés Vázquez  
Mtra. María Esther Maricela Ramírez Guerrero  
Lic. Juan Antonio Vargas Bustos



IZTACALA

Tlalnepantla, Edo. de México

2000

278823



Universidad Nacional  
Autónoma de México



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

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

Todo el material contenido en esta tesis 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.

## AGRADECIMIENTOS

A Elsa Chincoya Teutli por el tiempo que me brindó para el logro de este trabajo e impulsarme continuamente en mi formación; por sus críticas, consejos y observaciones siempre bien acertadas, por compartir sus conocimientos y experiencia profesional, MUCHAS GRACIAS.

A Especialistas Deportivos Asociados (EDA) por la información que me proporcionaron para la realización de este proyecto.

A los profesores que me asesoraron esta tesis y contribuir a su elaboración con sus consejos y observaciones.

A todos los entrenadores por su interés muy particular sobre esta tesis, por querer mejorar el rendimiento de sus deportistas e inducirse a este campo lleno de experiencias infinitas.

*A mis padres por todo su apoyo a lo largo de mi crecimiento profesional, gracias a ellos he logrado cada uno de mis objetivos, éste es uno de ellos. A mi madre por estar siempre a mi lado en los buenos y malos ratos brindándome su cariño y comprensión.*

*A mis hermanas Araceli, Lourdes, Beatriz, por compartir su tiempo y sus conocimientos. A Marisol por ayudarme a la realización de éste trabajo, por los medios que me proporciono para desarrollar mis inquietudes profesionales.*

*A todas aquellas personas que me acompañaron durante la carrera, compartiendo sus experiencias, por todo el relajo que armamos, por su buen humor ante las desveladas y trabajos en las bibliotecas, especialmente a las que de verdad son mis amigas.*

*El poder del hombre para cambiarse a sí mismo, es decir, para aprender, es, tal vez, su característica más impresionante.*

E.L. THORDIKE.

*El entrenamiento físico y el dominio de la técnica son, sin duda, esenciales, pero aquel que carece de entrenamiento mental, seguramente será derrotado. Mientras se le entrena en el arte, el discípulo debe ser activo y dinámico en todos los sentidos. Pero en el combate real, su mente debe estar en calma y sin perturbación alguna.*

MASAHIRO ADACHI

## INDICE

RESUMEN.	7
INTRODUCCION.	8
I SALUD, DEPORTE Y PSICOLOGIA.	11
II EL DEPORTE Y LA PSICOLOGIA.	
2.1 Antecedentes.	16
2.2 Desarrollo Social.	20
2.3 Definición del Deporte.	21
2.4 Entrenamiento Deportivo.	23
2.5 Planificación Deportiva.	24
III HISTORIA DE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE.	
3.1 Antecedentes.	28
3.2 Historia de la Psicología del deporte.	32
3.2.1 Primer período 1879-1920.	32
3.2.2 Segundo período 1920-1938.	33
3.2.3 Tercer período 1939-1965.	34
3.2.4 Cuarto período 1965-1979.	37
3.2.5 Quinto período 1980-Actualidad.	38
3.3 Definición de Psicología del deporte.	44
3.4 Funciones del Psicólogo del deporte.	45
IV PREPARACION PSICOLOGICA	
4.1 Planificación Psicológica.	48
4.2 Preparación Psicológica en el aspecto físico técnico, táctico-estratégico.	49
4.3 Características Psicológicas del deporte.	50
4.4 Variables psicológicas que influyen en el deporte.	53
4.4.1 Motivación.	54
4.4.2 Estrés.	55
4.4.3 Autoconfianza.	58
4.4.4 Activación.	60
4.4.5 Atención.	62
4.5 Marco Teórico Referencial.	64
4.6 Técnicas de Intervención Psicológica.	66
4.6.1 Reforzamiento.	68
4.6.2 Modelado.	70

4.6.3	Retroalimentación.	71
4.6.4	Autoobservación.	74
4.6.5	Autorregistro.	75
4.6.6	Control de la respiración.	76
4.6.7	Relajación autógena.	78
4.6.8	Relajación progresiva.	80
4.6.9	Desensibilización sistemática.	81
4.6.10	Inundación de estrés.	83
4.6.11	Inoculación de estrés.	84
4.6.12	Solución de problemas.	87
4.6.13	Detención de pensamiento.	89
4.6.14	Reestructuración cognitiva.	91
4.6.15	Visualización.	93
V	EL ENTRENADOR.	
5.1	Características.	96
5.2	Tareas y Funciones.	97
5.3	El entrenador y el deportista.	99
VI	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.	106
VII	METODOLOGIA.	108
VIII	DESCRIPCION DE RESULTADOS.	111
IX	ANALISIS Y CONCLUSION.	114
X	BIBLIOGRAFIA.	127
XI	ANEXOS.	132

## RESUMEN

La presente es una investigación que tiene como objetivo identificar los elementos teórico-prácticos de la psicología que el entrenador utiliza en el Deporte.

El instrumento para recabar la información fue un cuestionario de 20 preguntas con los aspectos psicológicos tales como la motivación, estrés, activación, autoconfianza y la atención, así como las diversas técnicas y/o estrategias de intervención del enfoque cognitivo conductual.

Los participantes fueron 70 entrenadores de diversos centros deportivos. Los resultados obtenidos demuestran que el 78% de ellos conocen como influyen y se manifiestan las particularidades psicológicas en el deportista como el 78% utiliza los elementos prácticos para incidir sobre el rendimiento deportivo.

La psicología del deporte, por lo tanto es un factor importante para el deporte competitivo y recreativo por los beneficios y resultados que aporta dentro de este campo. Así mismo, el interés que actualmente tienen los entrenadores por la inserción de esta disciplina a su trabajo. Las particularidades y técnicas psicológicas que utiliza pone de manifiesto que es necesario que el entrenador conozca más acerca de esta disciplina, para lograr con éxito un rendimiento óptimo a nivel físico y mental con el deportista.



## INTRODUCCION

La psicología es una ciencia que se define como el estudio científico de la conducta y el conocimiento. Mediante esta premisa se enfoca a la mayor parte de las facetas del hombre, tanto en el plano individual como el colectivo.

En cada forma de expresión del comportamiento humano, la Psicología da cuenta de este y su función. Su desarrollo histórico hasta hace poco se había enfocado en aspectos tales como la percepción, el aprendizaje, la memoria, por mencionar algunos, en áreas tales como la educativa, la social e industrial entre otras.

Hoy ha logrado incorporarse al campo de la acción y el movimiento que corresponde a la Psicología del deporte. El desarrollo en esta área se ha configurado a partir del primer laboratorio fundado por Wundt, que si bien no adquirió dicha característica (enfocada al deporte), refiere algunos de los primeros elementos psico-deportivos que más adelante formarían parte de su propia función.

La práctica de la psicología deportiva ha crecido vertiginosamente, llevando a un número de profesionales a dedicarse a este ámbito para alcanzar los mejores rendimientos en el deporte.

Cada entrenamiento o competencia representa una situación única cuyo desempeño por parte del deportista depende en gran medida de su preparación física, hoy la psicología del deporte representa para el entrenador un apoyo imprescindible para perfeccionar el proceso de entrenamiento o los resultados del deportista en la competencia.

El entrenador y principalmente el deportista están inmersos en un ambiente en donde los aspectos internos y externos influyen invariablemente. Lo que hace imprescindible que el entrenador tenga los suficientes recursos psicológicos para hacer frente a situaciones de estrés, ansiedad, miedo entre otros para que su entrenado rinda de acuerdo a sus posibilidades.

Considerando las exigencias del deporte en la actualidad, el entrenador no puede limitarse a solo un conocimiento empírico o subjetivo para resolver este tipo de situaciones, sino que es necesario que conozca aquellas disciplinas que intervienen en el deporte. Tal es el caso de la

psicología del deporte que proporciona elementos para aplicarlos hacia muchos fenómenos, cualidades, virtudes y problemas vinculados con esta actividad.

La posibilidad de contar con un especialista en la materia o en la mayoría de los casos con la formación que le permita lograr un estado psíquico en beneficio de la salud del deportista están hoy a su alcance.

Y la psicología del deporte cuenta con elementos propios que le permiten incidir en éste ámbito desde la iniciación a nivel recreativo o competitivo, en el entrenamiento y hasta la finalización de la carrera deportiva.

A través de este proceso influyen invariablemente en cada deportista aspectos tales como la motivación, el nivel de activación, autoconfianza, la atención y el estrés., además de las técnicas con las que haya sido entrenado para mejorar su actuación. Ésta preparación determinara en gran medida el desempeño en el entrenamiento, pero principalmente en la competencia.

Es el entrenador el que determina de acuerdo a sus conocimientos que aspectos de esta disciplina a nivel teórico-práctico ha de utilizar para que su deportista este preparado ante cualquier circunstancia a nivel físico y psicológico. De tal forma que no solo logre un buen resultado, sino que propicie en el deportista un nivel de salud óptimo a nivel físico y psicológico, para el deporte y para su desarrollo como persona.

La formación e información en esta disciplina conlleva distintos elementos que el entrenador ha de conocer, tanto por su función e influencia como por su práctica, y del mismo modo con el trabajo en conjunto que puede realizar con el psicólogo.

Pero, ¿en que medida el entrenador considera a la psicología del deporte como parte de su entrenamiento? ¿ Qué aspectos retoma de esta disciplina? ¿ Qué recursos prácticos utiliza de ésta? ¿ En que medida el entrenador ha hecho frente a la situaciones de índole psicológica que afectan al deportista? ¿Qué es lo que más utiliza o necesita el entrenador por parte de la psicología?

Contestar estas interrogantes es parte de lo que pretende esta investigación con el fin de contribuir al desarrollo científico de la psicología

y del deporte, así como proporcionar elementos prácticos que permitan a los entrenadores trabajar con sus deportista para obtener mejores resultados y lograr la incorporación de esta disciplina a su campo de trabajo.

## CAPITULO I

### SALUD, ACTIVIDAD FISICA Y PSICOLOGIA

En la actualidad, la salud es un aspecto importante que determina la evolución de la humanidad; como tal, hasta hace poco se entendía como un estado que se determinaba por la ausencia de enfermedad el cual ha sido cuestionado por ser un estado que no puede existir.

San Martín, (1980) y Chavalier, La Ferriere y Bergeron, (1982) coinciden que en el concepto de salud están involucrados el equilibrio y adaptación, mientras que en la enfermedad el desequilibrio y la desadaptación. Esto indica que la salud ya no se determina por la ausencia de la enfermedad sino por un estado que se identifica por la capacidad de adaptación y cuanto mayor sea esta, se tendrá un nivel de salud más satisfactorio.

..." el estado de salud no es un fin en si mismo, lo que importa es que la salud permita el goce pleno y armonioso de todas las facultades para que se disfrute de el bienestar individual y para que sirva con eficiencia al progreso común ..." (San Martín, 1980, p.12).

La salud y enfermedad son estados que están determinados por el cambio e intensidad de la relación que establecen con diversos factores. Dichos factores pueden ser internos y externos; en cuanto a los internos se encuentra la biología, la fisiología y psicología que se desarrollan a lo largo del proceso de crecimiento humano, y los factores externos son los que forman parte del ambiente como físicos, biológicos y sociales.

Dentro de los principales aspectos que determinan la causas de salud y enfermedad intervienen tres factores: a) la genética del individuo, b) los factores ambientales y c) los agentes externos, relacionados directamente con la enfermedad (San Martín, 1980).

Por nuestra parte, observamos que tanto en los factores internos como externos se comparte como elemento común lo psicológico ya que el comportamiento del organismo en su interacción con el ambiente regula los efectos que tiene éste último sobre el individuo y por ende en su salud.

Hay enfermedades cuya causa se debe exclusivamente a factores ambientales, entre los cuales destacan los físicos, biológicos y psicológicos

así como las condiciones culturales, económicas y sociales que pueden influir sobre el nivel de salud de las colectividades.

Las condiciones sociales donde el hombre se desarrolla resultan determinantes para la salud y enfermedad, tanto por las características internas como externas del grupo social al que pertenece. Así tenemos que dentro de este tipo de factores la forma en la que vive y satisface sus necesidades son aspectos importantes que determinan su estado de salud; éstas pueden ser de orden natural, biológico, de servicios de salud y culturales. Bajo este aspecto, la modernización en ciencia y tecnología conlleva aún más al deterioro de los niveles de salud y calidad de vida.

Vicens, (1995) menciona que el deterioro creciente de la ciencia y la tecnología ha llevado a una aceleración a todas las esferas de la estructura social, esto también ha generado un crecimiento acelerado en las tensiones nerviosas, como las enfermedades cardiovasculares. Ya que la modernidad ha hecho que la sociedad viva en un mundo presionado y acelerado por el tiempo, por lo que las actividades del hombre se han convertido en compulsivas en las diferentes esferas en las que se desarrolla, provocando así enfermedades del corazón, tensión alta o depresión de la función inmunológica, que promueve mayor disposición al cáncer o a todo tipo de infecciones.

Aunado a esto, también se encuentra la presencia de enfermedades degenerativas cuyo resultado al igual que lo anterior es producto de la calidad de vida, entre los que se destacan los hábitos de vida. Chevalier, Laferrione, Bergerson, (1982) señalan que los hábitos de vida son la principal fuente de enfermedades tales como el cáncer de pulmón y las enfermedades coronarias.

Así mismo, las personas que no realizan ejercicio tienen mayores probabilidades de padecer enfermedades, tales como la diabetes, úlcera y lumbalgia, entre otras, que aquellas que son activas y realizan ejercicio. Además la gente sedentaria en el aspecto físico tiene mayor porcentaje de grasa corporal, pulsaciones de reposo más rápidas, menor adaptabilidad a las lesiones, menor fuerza y flexibilidad.

Es por eso, que se hace hincapié en prevenir y mejorar la salud mediante la modificación del estilo de vida, en cuanto a la alimentación y práctica deportiva. Estos elementos que están a nuestro alcance y control

generalmente son descuidados, debido al alto desarrollo tecnológico que actualmente esta viviendo el hombre, que genera el sedentarismo, la mala nutrición y por lo tanto mayor susceptibilidad a la presencia de enfermedades.

El deporte representa hoy una alternativa para superar los vicios de la sociedad, así, la medicina y la psicología representan dos ciencias que se enfocan hacia la salud física y psicológica para atacar los efectos que ocasiona la falta de ejercicio. El deporte por sí mismo involucra a estas dos disciplinas y otras que también forman parte del mismo en la actualidad, para promover los beneficios que su práctica ofrece, pues la condición de vida que lleva el hombre, ha hecho de ésta una simple rutina mecanizada.

"...El movimiento es necesario porque es el fundamento biopsíquico del hombre y también del hombre moderno que en resumidas cuentas no difiere tanto de sus antepasados, quienes para poder vivir, y sobrevivir, tenían que caminar, correr, saltar, nadar y remar para acoplarse de la mejor manera posible, al equilibrio ecológico de su territorio "(Antonelli y Salvini, 1992, p.12).

De esta forma, el hombre tiene las mismas capacidades de los hombres antiguos que ha dejado de utilizar, por la comodidad tecnológica. Los aspectos higiénicos mentales del deporte ofrece estímulos capaces de prevenir determinadas formas de desadaptación y de psicopatología. El movimiento ofrece aspectos positivos en la vida bio-psíquica en sus componentes cinestésicos y homeostáticos. La cinestesia que se refiere al sentimiento de la existencia misma de nuestro cuerpo en tiempo y espacio, y la homeostasis que facilita por el movimiento corporal medido y dosificado, pero no escindido del espontáneo consentimiento psíquico (Antonelli y Salvini, 1992).

Por otro lado la práctica de ejercicio puede favorecer en muchos aspectos la salud de quien la practica, entre estos tenemos que:

- Reduce la tendencia al desarrollo de arteriosclerosis o endurecimiento de las arterias.
- Mayor eficiencia cardiovascular.
- Frecuencia menor de enfermedades cardíacas isquémicas.
- Desempeño de un papel importante en el control de peso.
- Alivia la tensión y estimula hábitos de actividad proseguida.

- Tono muscular, postura y procesos digestivos en buen estado y sanos.
- Mejora de la fuerza de ligamentos alrededor de las articulaciones.
- Efecto beneficioso sobre los huesos.

Además de ofrecer beneficios físicos y fisiológicos, la práctica constante de ejercicio forma cualidades positivas de valor psicológico, que repercuten en la salud mental del individuo. Márquez (1993) señala que la actividad física contribuye a la salud y a incrementar la calidad de vida, y que por lo tanto no sólo hay una mejora física y mental sino que puede hacer descender la mortalidad y aumentar la esperanza de vida. Así, con esta actividad se puede manifestar un incremento en los siguientes aspectos:

- El rendimiento académico,
- La confianza,
- La estabilidad emocional,
- La independencia,
- El funcionamiento intelectual,
- Locus interno de control,
- Memoria, estados de ánimo, percepción,
- Popularidad, imagen corporal positiva,
- Autocontrol, satisfacción sexual,
- Bienestar y eficiencia en el nivel de trabajo.

La práctica deportiva tiene bastantes efectos positivos que favorecen la salud psicológica, y esto se corrobora con el estudio realizado por Treasure y Newbery, (1998) en donde se examinó la relación entre autoeficacia, intensidad de ejercicio y estados emocionales en una población sedentaria durante y después de la agudeza del ejercicio. Los participantes se dividieron en tres grupos, un grupo con intensidad moderada de ejercicio, otro con alta intensidad de ejercicio y el tercero de control, el cual no realizó ejercicio.

Los resultados demostraron que los dos primeros grupos experimentaron cambios en su estado emocional a través del ejercicio; el grupo de moderada intensidad reportó más positivo y menos negativo estado emocional durante y después del ejercicio, en comparación con el grupo de alta intensidad; así mismo independientemente de la intensidad del ejercicio este eleva los sentimientos positivos, de compromiso comparados con el grupo que no hace ejercicio.

De este modo, la persona no sólo consigue un estado de salud física y fisiológica sana sino también una estabilidad psicológica, independientemente del fin con que se practique puesto que posibilita una calidad y estilo de vida óptimos para su salud.

Así el deporte adquiere un valor social en la vida cotidiana tanto a nivel de recreación como de alto rendimiento, cuyo fin puede ser producto de la realización humana, aunque con diferentes direcciones. De Andrés y Aznar, (1996) señalan que el deporte se identifica con el ser humano en una conducta especificada en la práctica activa, en el deporte de recreación se relaciona con parámetros tales como la ocupación activa del tiempo libre, la salud y la realización personal.

Mientras que en el deporte de alto rendimiento se enfoca hacia una estructura programada espectacular, de ganadores, economía, profesionalización, campañas publicitarias, política, entre otros. Con esto, el deporte de competencia además de proporcionar espectáculo, contribuye a popularizar y mantener el interés por éste, mientras que el deporte realizado a nivel popular refuerza el papel que tiene en la sociedad.

Conociendo los beneficios ya mencionados y sus distintas formas de participación en donde intervienen varias disciplinas esta la psicología, que dentro de este campo se desarrolla bajo el área de psicología del deporte, la cual ayuda a incrementar tanto la práctica del deporte recreativo como el deporte de alto rendimiento y contribuir al desarrollo de la persona con un estado óptimo de salud psicológica, elevando su calidad de vida y crecimiento personal.



## CAPITULO II

### EL DEPORTE Y LA PSICOLOGIA

#### 2.1 Antecedentes

Desde tiempos antiguos existieron muchas civilizaciones en Europa con un alto grado de desarrollo en la civilización y la cultura. Grecia fue una de las civilizaciones que se desarrolló más bajo este ámbito, destacándose principalmente en las artes y educación intelectual que era uno de los aspectos más cultivados por los hombres más eminentes de la ciudad. Al igual que la inteligencia la educación física ocupaba un lugar dominante dentro de la formación de la cultura griega.

Hegedüs, (1984) menciona que el trabajo que realizaban los griegos tenía como objetivo destacar la belleza corporal. Platón en su *Giorgias* señalaba que la actividad física debe ser desarrollar un cuerpo bello y robusto, pero que además manifieste las diferentes habilidades que el hombre puede desarrollar a través de esta actividad. Debe estar orientada a una utilidad beneficiosa y constructiva como para la defensa de la integridad frente a los enemigos y de ninguna manera de ataque.

De este modo la principal finalidad de los griegos por la educación física debía estar acompañada de la inteligencia y en beneficio de la defensa del pueblo. Esta práctica también estaba vinculada con la religión como forma de culto hacia sus divinidades.

Gúzman, (1968) señala que parte de el origen de la práctica deportiva en los griegos se debe a que estos tenían por costumbre efectuar competencias atléticas en honor de los Dioses o héroes más distinguidos de ese tiempo. Así, poco a poco, se fueron instituyendo las competencias con fines de adoración o culto, originándose las primeras olimpiadas en honor a Zeus. Una de las versiones más aceptadas al respecto es que fueron fundados por Miles, rey de Elida, quien obtuvo de todos los estados griegos, que su comarca fuera considerada como un estado central y que durante el transcurso de los juegos existiera una especie de tregua sagrada entre los pueblos de Grecia.

Los juegos Olímpicos se instituyeron a partir de 776, se desarrollaron sin interrupción cada cuatro años durante doce siglos, suspendiéndose las guerras para dar pie a este tipo de festividad. Los juegos se celebraron en Olimpia, Elida. El santuario erigido en torno de Altis comprendía templos celebres, altares, un estadio en cuyas gradas se podían acomodar 45,000 personas, y un hipódromo, Grecia entera se reunía ahí.

Originalmente los atletas se enfrentaban en un solo día y la prueba era correr un estadio, pero conforme se fueron representando los juegos aumento el número de participantes, incluidas las pruebas de pentatlón con 5 desafíos, la carrera de carros y el boxeo. Además duraban cinco días y se celebraban entre la luna llena de agosto y la de septiembre. Pero este tipo de juegos no estaban aislados de los torneos intelectuales y artísticos entre poetas, filósofos y escultores, ni de los sacrificios religiosos quienes también participaban en esta celebración, para recibir las ramas de olivo sagrado del templo (Gúzman, 1968 y Hegedüs, 1984).

Además de estos juegos, también se efectuaban los juegos Píticos celebrados en Delfos, cada cuatro años en honor a Apolo Dios de la música y la poesía y las Panticencas celebradas también cada cuatro años en Atenas en honor a la Diosa protectora de la ciudad.

Sin embargo la prosperidad de Grecia empezó a decaer y lo mismo sucedió con los juegos de Olimpia, debido que a el esplendor que comienza a reinar en Roma, continuando con la tradición de los juegos, olímpicos pero perdiendo el esplendor que reinaba en la antigua Grecia

...“los griegos eran artistas, los romanos campesinos y soldados de espíritu utilitario y práctico. Para ellos importa la conquista por el provecho que aporta. Su fin es ante todo educar soldados. El profesionalismo y espectáculo trajeron la decadencia del olimpismo, que el pueblo romano transformó en juegos circences, combates de gladiadores y luchas entre hombres y fieras...” (Hegedüs, 1984, p.446).

El cristianismo es adoptado como religión oficial de Roma, y la veneración a los dioses se combate y se persigue. Así después de celebrarse los juegos número 293 y bajo el mandato del emperador Teodosio se ordena la desaparición de los juegos olímpicos.

Con la destrucción de los edificios sagrados de la ciudad de Olimpia, pasarán 1503 años para que la flama olímpica se volviera a ser encendida. Durante este tiempo existen antecedentes de la práctica de ejercicios físicos; en la edad media se practicaba tradicionalmente la caballería y la nobleza en donde se tenía que dominar ejercicios atléticos. El ejercicio físico durante este tiempo no fue descuidado, los torneos que si bien no provenían de la tradición ejercida por los griegos formaba parte de sus festejos.

Sobresalen también las danzas, rondas y ciertos juegos en los cuales algunos eran calificados como atléticos. El juego de frontón o juego de pelota; ya en siglo XV se utiliza la raqueta., dicho juego era practicado por reyes y burgueses. Otro deporte que también destacó fue el "soule" (antepasado del fútbol) y la lucha, que era practicada por todas las clases. Es a partir del Renacimiento, cuando el deporte comienza a considerarse como parte importante dentro de la vida del hombre.

Los humanistas como Hipócrates y Galeno influyeron en esta ideas, comprendieron que el movimiento humano es una de las necesidades más importantes del hombre para satisfacer sus necesidades intrínsecas. El movimiento necesitaba ser aplicado en forma urgente y programada, para contrarrestar el futuro incierto que prometía la quietud del confort.

Más adelante los filósofos como John y Lock con la publicación en 1693 de Pensamiento sobre la educación y Jean Jacques Rousseau con la publicación de Emilio logran influir con sus ideas sobre el aspecto deportivo. Con la publicación de Emilio se pone de manifiesto que el educador haga volver al estado natural que lo hizo originalmente bueno, esto significa basarse en las disposiciones primitivas del hombre para desarrollar sus facultades y sus órganos, o sea, sus medios de actuar y de palpar la vida.

La educación natural es una educación general en la que el cuerpo y el espíritu se ejercitan a la vez. A través de estas ideas se vuelve a considerar la educación física como aspecto importante en el desarrollo humano tal y como lo consideraban los griegos (Enc. Autodidacta Quillet, 1984).

Esta perspectiva se vio reflejada en numerosas publicaciones de aquella época, destacándose Mercurialis, con su obra de Arte Gimnástica, el francés Rabelais con Gargantúa y Pantagruel y Michele de Montaigne con

Essais. En estas obras se manifiestan los diversos conocimientos en cuanto a ejercicios de educación del cuerpo en el hombre. Todo ello influyó en diversos países de Europa en relación a las actividades deportivas, con la creación de diversos métodos de entrenamiento, además del énfasis de la práctica deportiva en todas las personas desde la infancia.

En Suíza Pestalozzi propone las bases para una gimnasia racional con la publicación de "Gertudris, instruye a sus hijos". En Alemania la educación adopta un carácter militar con Fichte, quien retoma a Pestalozzi, doctrina que adopta Jahn un profesor que caracteriza el primer método moderno de educación física con espíritu nacionalista. Por otra parte en Inglaterra, Thomas Arnal introduce el juego limpio, en las competencias, esto significa la lealtad entre los miembros del mismo equipo y sus adversarios. En Suecia Pedro Ling investigó las obras griegas y alemanes, publicó con sus alumnos Liedbeck y Georgii los fundamentos generales de la gimnasia en 1840 el cual todavía se aplica (Enc. Autodidactica Quillet, 1984).

Durante largo tiempo a pesar de que los juegos olimpicos no se celebraron, el desarrollo de métodos de entrenamiento y práctica deportiva estuvieron presentes en los países de Europa. Aunque existen referencias de que otras personas como Guts-Muhs, Ernot Curtis de Alemania también manifestaron su idea de implantar los juegos Olimpicos, fue con el barón de Pierre de Coubertain con quien se reinician las festividades de aquella época.

El barón, estudió educación física y se dedicó a visitar diferentes países en donde se practicaba la cultura física. Funda el comité para la propagación de ejercicios físicos en la educación física, escribe varios libros y artículos en pro al reinicio de los juegos olimpicos y realizó conferencias entorno al tema.

Finalmente en el año de 1894 se llega a la resolución de efectuar la competencias deportivas cada cuatro años siguiendo la misma línea de los juegos olimpicos griegos, invitando a todas las naciones a participar sin distinción alguna. De esta forma, lo juegos olimpicos modernos se celebraron por primera vez en 1896 siendo la sede la ciudad de Atenas ( Enc. Autodidactica Quillet, 1984).

Así surgen nuevos métodos de entrenamiento que son adoptados y desarrollados por diversos países de Europa, métodos que hoy continúan utilizándose. Esto no sólo contribuye al desarrollo mismo de un determinado deporte, sino que al mismo tiempo contribuye al desarrollo de la actividad física en general.

## 2.2 Desarrollo Social

En la actualidad el deporte continúa creciendo debido a los nuevos métodos de entrenamiento, las investigaciones que se han realizado para mejorar la técnica y obtener mejores resultados por parte del atleta. Esto ha sido posible por el desarrollo económico y social de los países que tienen los recursos para contribuir en el ámbito deportivo.

... “los mayores esfuerzos del hombre están encaminados hacia el progreso técnico, hacia la ciencia aplicada, la producción, necesidad de resultados, competencia, valoración predominante del éxito práctico, enmarcan los actuales parámetros del progreso humano”... (Cagigal, 1979, p. 17)

Es por ello, que el progreso significa un avance técnico, de producción que concuerda con los resultados de gran magnitud. Tomando en cuenta este aspecto el deporte comienza a manifestarse como una parte importante dentro de la educación del hombre, como una posibilidad de autosuficiencia psicológica, de equilibración, de recuperación de valores, instaurando sistemas de aprendizaje, de educación para el enriquecimiento a la vida personal y al encuentro con un satisficente sentido de la vida (Cagigal, 1979).

Por un lado a partir de la existencia del ser humano esta por un lado recibir una educación corporal física, a través de diversos medios como: los contactos sensoriales con los que el niño manipula desde temprana edad, y por otra lado el hombre que constantemente vive en movimiento es una facultad que es necesario ejercitar.

Esto aunado a la tecnología responde al desarrollo de programas de educación física con carácter competitivo. Éste es un componente importante que fomenta la práctica deportiva, en donde el deporte adquiere

un carácter consumista, sensacionalista y paulatinamente en un centro de espectacularidad, donde es necesario producir, récords, triunfos y campeones.

Esto último ha generado que el deporte este restringido a aquellas personas de escasos recursos y sólo aquellos que puedan pagar el precio podrán destacar y tomar parte de ésta, haciéndose una práctica clasista, que responde a intereses de la clase dominante. Esto tiene estrecha relación con la ideología imperante del país de origen; en donde su desarrollo ya sea éste de carácter competitivo permite experimentar al hombre sus capacidades motoras y al mismo tiempo logra un avance científico y tecnológico en este ámbito.

Es a partir de la década de los setenta que el deporte se convierte en una actividad al alcance de todos independientemente de las características del deporte y del nivel social. La práctica adquiere mayor participación social, constituyendo un campo de estudio para generar conocimientos que corresponden a los aspectos médico, biológico, mecánico, psicológico y tecnológico del proceso deportivo (Runne, 1995).

### 2.3 Definición del Deporte

Existen diversas definiciones en lo que se refiere al deporte, así como diversos aspectos relacionados con el tema como: actividad física, juego, ejercicio.

Gil Roales y Delgado, (1994) hacen una distinción entre actividad física, juego y deporte. Definiendo actividad física como un concepto que engloba tanto a la educación física, al deporte, los juegos y otras prácticas de la misma índole.

Caspersen, Powell y Christenson (1985 citado en: Márquez, (1995) señala que actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto de energía medio usualmente en kilocalorías y el Ejercicio es una actividad física planeada estructurada y repetitiva con el objetivo de adquirir, mantener o mejorar determinados aspectos de forma física. Forma física es la capacidad de llevar a cabo las tareas diarias de forma adecuada, sin fatigarse y

disponiendo de reserva energética suficiente para disfrutar de las actividades de ocio y para poder resolver situaciones imprevistas que requieran un esfuerzo.

Por lo tanto la actividad física representa cualquier actividad en el que están involucrados los músculos esqueléticos de tal forma que se realiza un ejercicio físico el cual se caracteriza por realizarse en un contexto más organizado, lo cual hace referencia a lo que es el deporte; todo ello con la finalidad de adquirir una forma deportiva que permita realizar las actividades cotidianas de manera óptima.

Sin embargo, tenemos que etimológicamente, la palabra deporte se deriva de Dispote (Dis y portarse, sustraerse al trabajo). Esto significa que el deporte es diversión, no tarea pesada, adoptándose una actitud de juego y satisfacción por la experiencia que produce esta actividad. Si bien existen deportes con este fin, pero en general el deporte posee un carácter en donde el esfuerzo físico y la reglamentación están presentes ya sea éste competitivo o de recreación.

Noguera, (1997) señala diferentes enfoques, que definen al deporte. Pierre de Coubertain sostenía que el deporte “es el culto voluntario y habitual del ejercicio muscular intensivo, apoyado en el deseo del progreso y que puede llegar hasta el riesgo”. Bernardo Guillet, por su parte, dice “el deporte es una lucha y un juego, es una actividad física sometida a reglas precisas y preparadas por un entrenamiento intensivo” .

UNESCO, “el deporte es la actividad física de competición en la que se valora intensamente la práctica de ejercicios físicos con vista a la obtención del triunfo por parte de los individuos, al perfeccionamiento de las habilidades morfo-funcionales y psíquicas, concretadas en un récord, en la superación de sí mismo o de un adversario.

Finalmente el Deporte se define como una actividad física donde se práctica un ejercicio muscular intensivo, con un carácter organizado, reglamentado y competitivo. Skrypiel, (1990) señala que la actividad deportiva tiene una serie de características que la distinguen de cualquier actividad humana, esto es, que la actividad deportiva esta relacionada con:

1. La manifestación de actividad muscular en diversas formas al ejecutar ejercicios físicos especiales,
2. El dominio de una alta ejecución técnica de los ejercicios físicos en el deporte escogido,
3. La aspiración a perfeccionarse, con la lucha deportiva que adquiere un carácter agudo durante las competencias,
4. La manifestación máxima de las fuerzas físicas y espirituales,
5. Un carácter consciente muy expresado y aspiración a alcanzar el resultado más eficaz.

Así mismo, esto se relaciona con todo un proceso educativo, el cual no solo consiste en educar el aspecto físico del individuo, sino también se educan los diferentes aspectos psicológicos involucrados en el deporte que se relacionan con su ámbito cotidiano, esto es, memoria, atención, percepción, etc., además de los aspectos sociales e intelectuales que conlleva la práctica deportiva.

## 2.4 Entrenamiento Deportivo

Como ya se menciono el Deporte es una actividad física reglamentada y organizada, en esto último incide la teoría del entrenamiento que es una de las ciencias del deporte que determinan la planificación de las diferentes disciplinas deportivas para obtener el rendimiento máximo del deportistas.

Por lo tanto el entrenamiento es la base que determina el rendimiento deportivo y se define desde diferentes perspectivas científicas.

Desde el punto de vista biológico aporta estímulos motrices enfocados al desarrollo de adopciones morfológicas y funcionales. Desde el enfoque pedagógico es una actividad planificada dirigida al desarrollo y evolución del deportista y desde la perspectiva psicológica constituye un proceso donde se ponen en juego y desarrollan capacidades cognoscitivas y psicosociales que se traducen en aprendizajes de diversa índole.



Martín (1977) citado en Castelli y Meillon, (1982) señala tres puntos que caracterizan al entrenamiento:

1. El entrenamiento es un proceso, en el que se producen cambios en el estado psíquico, cognoscitivo y afectivo del hombre.
2. El entrenamiento tiene el fin obtener el máximo rendimiento del atleta
3. El entrenamiento es sistemático y planificado.

Es así, como el proceso de entrenamiento logra formar en el individuo un condición física y mental para llegar a obtener un rendimiento óptimo en cualquier deporte ya sea competitivo o de recreación. La base fundamental para conseguir este aspecto en el deporte es la planificación deportiva.

## 2.5 Planificación Deportiva

El entrenamiento como proceso tiene organización, objetivos, medios y métodos para preparar al atleta según el tipo de deporte. Pero en general todos los deportes se estructuran basándose en los principios del entrenamiento, una planificación, una periodización y un control de entrenamiento.

Desde los griegos en la práctica deportiva se ponía un especial interés en el entrenamiento y al igual que hoy se cuidaba la alimentación, el adiestramiento, el régimen de vida y performance de los deportistas, lo cual en parte se debía a la condición social y económica que imperaba en Grecia. Así, en ésta época empezaron a surgir los conceptos básicos del entrenamiento para obtener el mejor rendimiento en el deportista, bajo el cargo de gente especializada, es decir, el entrenador.

... “Los periodos de entrenamiento se dividían en ciclos o periodos, estos comprendían el tetra o plan de cuatro días. Se utilizaban los ciclos semanales, quincenales o mensuales, dicho plan era realizado con un rigor estricto. El tetra iniciaba en el primer día con un entrenamiento suave de preparación, el segundo día era muy intenso, descansando o realizando

ejercicios muy suaves, en el tercero y en el cuatro un trabajo de mediana intensidad"... (Hegedüs, 1984, p.9).

A diferencia de lo que consideraban los griegos para estructurar su entrenamiento, parte del conocimiento generado por ellos todavía se utiliza, si bien, existen diversas modificaciones pero el fin que se persigue es el mismo.

Hoy el entrenamiento se organiza en unidades, éstas se dividen en Macro ciclo, Mesociclo y Micro ciclo. El Macro ciclo es una unidad de tiempo en la que se desarrolla la forma deportiva, su duración puede ser: trimestral, cuatrimestral, semestral, anual, bianual o cuatrienal.

Un Mesociclo comprende una de las partes del macro ciclo, y en este tiempo se garantiza el desarrollo de las habilidades del atleta, por su contenido puede ser: mesociclo para la preparación multilateral, la del desarrollo de la resistencia especial, etc.

El Micro ciclo forma parte de los mesociclos y se caracteriza por las cargas que cambian dentro de su ciclo. Pueden durar de 2 a 5 días, son la unidad de entrenamiento que determina que el éste sea óptimo para alcanzar los resultados esperados (Lanier, 1980).

El entrenamiento a través de las unidades de tiempo, se estructura en diferentes periodos tales como: el **preparatorio, competitivo y transitorio o de descanso**. En el primer periodo (**preparatorio**) se prepara al deportista en un tiempo determinado, lo cual es variable según la adaptación del organismo para obtener la forma deportiva.

Así mismo la duración dependerá del deporte, el nivel de preparación del deportista y de la estructura general del entrenamiento. Dentro de esta preparación se encuentra: la física, técnica, táctica-estratégica, psicológica y teórica, que en su conjunto formarán al deportista para el periodo competitivo.

La preparación física se divide en **general y específica**. La general desarrolla las capacidades físicas motoras como la fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación. La especial desarrolla las capacidades motoras específicas para cada deporte y con la particularidad de acuerdo a la competencia (Lanier, 1980; Platonov y Bulatova, 1993).

- La preparación **técnica** desarrolla y perfecciona las capacidades motrices necesarias para cada deporte, es decir, la forma en la que se realiza el ejercicio físico, de acuerdo con lo que se pretende realizar en la competencia.
- La preparación **táctica** consiste en utilizar de manera racional las fuerzas y posibilidades para lograr la victoria. El medio fundamental de la táctica es la técnica, que se aplica en las condiciones estables o cambiantes del medio en donde el deportista tiene que competir, según la planeación y como surjan las tareas a efectuar (Ozolín, 1995).
- La preparación **teórica** consiste en desarrollar la base teórica del deportista en cuanto a conocimientos relacionados con su deporte, el reglamento y normas generales que pueden asegurar el aprendizaje del deportista.
- La preparación **psicológica** se ocupa de la preparación mental del deportista mediante un desarrollo y perfeccionamiento de las habilidades psicológicas, así como la predisposición psicológica adecuada para la competencia. Se pone especial énfasis en el desarrollo de capacidades para manejar los múltiples factores que pueden afectar su actuación deportiva, como las variables psicológicas, así como estrategias para aprender a afrontar, comportarse y actuar en situaciones que se presentan en cada competencia (Lanier, 1980; Davies y Armstrong, 1992).

Periodo **competitivo**; aquí se eleva el rendimiento del deportista, se estabiliza la forma deportiva. La preparación física está en un nivel óptimo, la preparación técnico-táctica garantiza la perfección de los movimientos que se espera realizará en la competencia.

El entrenamiento psicológico, prepara al atleta para rendir de acuerdo a las exigencias que plantea la competencia con un adecuado nivel de preparación, así como apoyo y retroalimentación antes, durante y después de la competencia, de tal forma que este preparado mentalmente ante cualquier situación de fracaso o triunfo.

Periodo **transitorio** o de descanso, aquí el deportista se recupera del esfuerzo que ha realizado durante los periodos anteriores, bajando el volumen e intensidad del trabajo. Así mismo, se crean las bases para la

siguiente temporada, mediante un análisis y evaluación entre el entrenador y atleta. Esto mismo se realiza con el entrenamiento psicológico para analizar los resultados de esta temporada y planear el trabajo que se realizará a futuro.

## CAPITULO III

### HISTORIA DE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE

#### 3.1 Antecedentes

El desarrollo científico y tecnológico en el que las sociedades se encuentran actualmente, pone de manifiesto múltiples formas de actividad humana en las que cada vez es más necesaria la participación conjunta con otras ciencias con miras al logro de un conocimiento más amplio y con mejores resultados en beneficio del hombre. Independientemente de la actividad, resulta imprescindible la psicología del hombre y por ende de la Psicología.

La psicología es una ciencia relativamente nueva en comparación con otras disciplinas científicas, contempla la mayor parte de las facetas del hombre, mientras que la sociedad se ha vuelto cada vez más compleja, ésta ha adquirido un papel importante para solucionar los problemas humanos.

Las teorías y conceptos psicológicos han estado en continuo cambio y evolución, existiendo diferentes formas de explicar la acción humana. Así este campo resulta ser bastante amplio e imposible de delimitar en un solo enfoque teórico que englobe todos y cada uno de los problemas. Pese a ello esta disciplina se define como el estudio científico de la conducta y el conocimiento.

Su desarrollo histórico hasta hace poco se había enfocado a los aspectos psíquicos de la conducta humana, como la percepción, el pensamiento, el aprendizaje, la memoria, los sentimientos, la motivación, entre otros, dejando de lado, el campo de la acción y el movimiento.

... "la psicología científica ha considerado e investigado al ser humano como ser social que piensa, que siente, que comprende que ha sido motivado pero pocas veces lo ha estudiado como individuo que siente y actúa"...(Tomas, 1982 p.33)

En la interacción del hombre con su medio, ésta se ha caracterizado por la mutua influencia de ambos, dicho aspecto ha sido estudiado por diversas ciencias, pero en la psicología, ésta relación adquiere un carácter en donde el medio puede influir en la personalidad del hombre.

Este medio es el deporte, que constantemente esta exigiendo al hombre nuevas cualidades, capacidades psicomotoras y psicológicas. La psicología como ciencia que se ocupa del comportamiento y de las actividades y/o experiencias de los seres humanos, no puede dejar de lado este fenómeno.

Actualmente, esta ciencia, ha considerando los fundamentos teóricos para llevarlos al campo aplicado, adaptándose y transformando esos conocimientos en procedimientos dotados de repercusión práctica., constituyéndose así en un nuevo problema científico con características propias y significativas, a las cuales pertenecen la psicología del deporte.

De esta forma para, el deporte se convierte en un campo de acción, en el cual son aprovechados los conocimientos para solucionar los problemas que pueden presentarse en éste ámbito.

Hasta ahora se empezó a considerar el estudio de la acción y movimiento de los hombres y el deporte como fiel exponente de este tópico forma parte del campo de interacciones de la vida cotidiana y por tanto fuente de investigación. Por esto, es importante destacar cuales son los aspectos que la han llevado a interesarse por esta actividad.

Para la psicología el deporte representa una disciplina que podría cumplir como intermediaría entre la investigación básica y aplicada, es decir, que al estudiar los fenómenos básicos del comportamiento, la actividad ofrece un campo que se caracteriza por una alta restricción que garantiza el control suficientemente exacto y preciso de las variables a estudiar (Caracuel 1993).

Así la práctica deportiva ofrece muchas ventajas para el estudio del comportamiento. Por un lado tenemos que lo analiza en interacción con el medio ya sea físico o material, en donde puede estudiar comportamientos en diversas situaciones y al mismo tiempo las relaciones entre las variables. Y por otro lado representa un espacio en el cual el campo de la acción esta controlado por reglas en diferentes partes del mundo, con lo que se cuenta con largos periodos de investigación.

Caracuel, (1993) menciona que la práctica deportiva a diferencia del laboratorio representa una nueva alternativa para investigar el comportamiento humano, pues en el laboratorio pueden surgir algunas dificultades como: el que las personas no entiendan bien las instrucciones o

que éstas sean tan claras que ponga en evidencia el objetivo de la investigación, lo cual en el ámbito deportivo es poco probable que suceda, sobre todo en el segundo aspecto que se refiere la investigación de laboratorio.

Es así como el deporte ofrece varias alternativas de investigación del comportamiento humano, en un espacio controlado por la reglamentación que existe en cada uno de los deportes, lo cual favorece el análisis del comportamiento humano sin delimitar y /o establecer el espacio experimental; además permite establecer un vínculo entre lo experimental y aplicado; ofreciendo un campo completamente abierto para analizar el comportamiento.

Así mismo representa un actividad con múltiples ventajas y opciones de análisis, la psicología representa una especialidad más de toda la estructura que compone el deporte en la actualidad; y representa un apoyo mediante el cual puede obtener el mejor rendimiento del deportista en el entrenamiento y competencia.

Al respecto Tomas, (1982) señala que el deportista se ha visto obligado a resolver variados problemas durante la preparación, en la realización y el análisis de los resultados deportivos, por lo cual, es importante considerar las experiencias y conocimientos psicológicos para beneficio del propio deportista y su deporte. Así, la psicología tendría la posibilidad de poner a prueba sus teorías y métodos en este campo tan especial de actuación y experimentación.

En cuanto a las necesidades por parte del entrenador, es una ciencia que ayuda a asesorar y enseñar al entrenador en cualquier dificultad de índole psicológica que pueda presentarse tanto en él como en el atleta. Gorbunov, (1988) señala que la psicología del deporte ocupa un lugar central en el estudio del hombre y constituye una ciencia fundamental básica para la pedagogía, la teoría y la metodología de la cultura física, la psicoterapia y muchas otras ciencias. Lo cual se manifiesta por la búsqueda de apoyo psicológico por parte del entrenador para perfeccionar el proceso de entrenamiento y los resultados del deportista en la competencia.

Así mismo, Balkar, Whitin y Brug (1993) mencionan que considerando las exigencias del deporte actual, el entrenador ya no puede recurrir a un solo conocimiento específico sobre un determinado deporte,

unido a una sensación subjetiva a la hora de tomar la decisión en incontables situaciones limitándose al conocimiento de su actividad, ya que en los resultados influyen diferentes factores y experiencias que pueden ser considerados en mutua relación para obtener lo que el entrenador espera de su atleta.

Esto concuerda con Buceta, (1998) quien señala que ... “al no contar con un psicólogo en el marco deportivo el entrenador limitará las posibilidades del funcionamiento psicológico de los deportistas, al igual que ocurre cuando, por ejemplo cuando no hay un médico o un fisioterapeuta. Por mucha medicina o fisioterapia deportiva que conozca el entrenador no podrá sustituir al médico o fisioterapeuta ( y mucho menos al psicólogo) en los cometidos más complejos, tanto por falta de tiempo, como por falta de preparación específica al nivel exigido, y en algunas ocasiones por impedimentos legales”.... (pág.1)

Finalmente tenemos que el desarrollo de las sociedades, exige y promueve el alto nivel internacional, así como el desarrollo de nuevas marcas y/o récords deportivos, además de los beneficios que ofrece su práctica. El incremento de la práctica deportiva ha permitido que se convierta en un fiel exponente del nivel de bienestar físico y psicológico.

La cantidad y variedad de deportes crece aceleradamente lo que lleva a un incremento en el número de técnicos y profesionales dedicado a la enseñanza y a la obtención de mejores rendimientos. Por ello se ha convertido también en un aspecto digno de ser estudiado por las diferentes disciplinas (Riera, 1991). Este último aspecto ha llevado al deporte hacia el perfeccionamiento de la actividad y hacia el afán constante de alcanzar marcas cada vez más elevadas en el deporte.

Es así como la psicología del deporte surge por la enorme necesidad de conocimientos y apoyo psicológico que necesita la práctica deportiva, principalmente por la necesidad constante de mejorar los resultados deportivos de competencia perfeccionando para esto la actividad deporte con la participación de varias disciplinas científicas.

Estas necesidades, no fueron las determinantes en cuanto a la raíz y evolución histórica de la psicología del deporte, pero forma parte del curso de acción que fomentó su incorporación en el deporte.



## 3.2 Historia de la Psicología del Deporte

Los orígenes y evolución de la psicología del deporte se pueden ubicar principalmente en cinco periodos, los cuales abarcan desde sus inicios hasta la actualidad y en los principales países que marcaron su desarrollo.

### 3.2.1 Primer Período 1879-1920

Riera (1991) señala que la psicología del deporte se remonta hacia los mismos comienzos que la psicología experimental en el laboratorio de Wundt, en Leipzig, Alemania. Aquí se investigaba el tiempo de reacción y la cronometría mental (tiempos de reconocimiento, discriminación, elección, etc.), el fin no era para beneficio del deporte, sino que estaban interesados en los tiempos de reacción complejos, no como un tipo de respuesta motriz sino como técnica experimental para evaluar con precisión diferentes procesos mentales.

Aunque no lo relacionan con la psicología del deporte son aspectos fundamentales que promueven su desarrollo, en Norteamérica a Fitz 1895 construyó un aparato para evaluar el poder de un individuo para tocar con rapidez y precisión un objeto que se presentaba de repente, en una posición inesperada, con ello se esperaba que midiera algún elemento que difiera de un individuo a otro en acciones que requieren rapidez y precisión como el tenis y el esgrima.

En 1897-1898 Norman Triplett psicólogo de la Universidad de Indiana, dirige un experimento de la psicología social y del deporte, estudiando los efectos de la presencia de otros individuos en el rendimiento de los ciclistas. Con ello Triplett aportó nuevos datos sobre la actuación de los ciclistas en diferentes tipos de carreras (Riera, 1991, Weinberg y Gould, 1996).

Poco después Woodworth, 1899 realiza una investigación sobre las destrezas motrices, tratando de identificar algunos de los principios fundamentales de los movimientos rápidos del brazo y de la mano. También E.W. Scripture de Yale describe rasgos de personalidad, que según él podían verse favorecidos por la práctica del deporte. G.T. W. Patrick, 1903 analiza la psicología del juego, R. Cummins, 1914 evalúa las reacciones motrices, la atención y las capacidades relacionadas con el deporte y Coleman Griffith,

1918 que como estudiante lleva a cabo estudios informales sobre jugadores de fútbol americano y baloncesto en la Universidad de Illinois.

Por otro lado se destacan los trabajos realizados por Watson, 1907 con el encadenamiento de respuestas motrices y Thordike, 1909 con el aprendizaje y motivación en niños utilizando tareas motoras; también se destaca la teoría del aprendizaje del reflexólogo ruso Bechterev, 1913 quien investigó los reflejos condicionados motores. Estas investigaciones tienen un carácter específico, pero su importancia radica en el contenido que aporta a la psicología del deporte (Riera, 1991 y Weinberg y Gould, 1996).

### 3.2.2 Segundo Período 1920-1938

Durante este período se destacan varias publicaciones e investigaciones en los continentes Europeo y Americano, consolidándose las primeras raíces de la Psicología del deporte, con los psicólogos Alexander Puni y Peter Rudik de la Unión Soviética y Coleman Griffith de los Estados Unidos, todos ellos considerados padres de la psicología del deporte en sus respectivos países, debido a la gran relevancia de sus aportaciones.

En Europa, después de la primera guerra mundial se considera la psicología como parte de la formación de los profesionales en la educación física, y en el Instituto de Educación Física de Leipzig de Berlín: R.N. Schulte, N. Sippel y E. Gierse, escribieron varios libros que abordaban tanto aspectos teóricos experimentales como aplicados de la psicología. Por otro lado, en Rusia se estudió la educación física deportiva en la formación del hombre, se crea el Consejo Superior de Cultura Física con un área de psicología en donde se realizaban investigaciones relacionadas con esta disciplina, encabezadas por Rudik en Moscú y Puni en Leningrado alrededor de 1925.

Finalmente cuando se crea el Instituto Central de Investigación Científica para el estudio de la educación física, en Moscú 1930, se trabajo con diferentes ciencias relacionadas con el deporte entre ellas la psicología; así empieza el estudio de diferentes ciencias y la evaluación psicológica.

Si bien dichos estudios tales como personalidad y la inteligencia no tuvieron mucho impacto en el deporte, se reconoce que la observación de los entrenamientos y competencias para evaluar a los deportistas era lo más significativo para la investigación con miras al desarrollo del deportista en

este período de entrenamiento. Se enfoca a un nivel de aplicación, destacándose las motivaciones e intereses de los atletas, el poder mental del deportista, las tensiones de los atletas en competición, siendo este último aspecto el de mayor atención para la psicología rusa (Riera, 1991).

Por otra parte en Estados Unidos, Coleman Griffith quien ya se ha mencionado, empieza a incursionar más a fondo en esta área. Él trabaja en la Universidad de Illinois impartiendo cursos cuyo contenido era principalmente sobre el análisis psicológico de todas las fases de competición y donde fue contratado para que ayudará a mejorar el rendimiento de los jugadores de esa Universidad. Posteriormente en 1925 funda el primer laboratorio "Athletic, Research Laboratory", en donde se realizaron varias investigaciones de índole fisiológica y psicológica.

Básicamente sus investigaciones se basaban en los siguientes aspectos: a) habilidades motrices, b) el aprendizaje y c) en menor medida las variables de personalidad. Sus investigaciones las realizó con el diseño de test de tiempo de reacción a la luz, el sonido y la presión. Sus mayores aportaciones fueron la publicación 25 artículos sobre la investigación de psicología del deporte, varios libros sobre este tópico ( Psychology of Coaching, Psychology of athletics) y tomar parte de los Chicago Cubs como psicólogo deportivo. Finalmente debido a la falta de ayuda financiera no se continuaron realizando dichos estudios, sus investigaciones aunque relevantes no tuvieron continuación. Griffith se aleja de este trabajo alrededor de 1938, se dejando de lado las aportaciones y beneficios que pudieran haber logrado sus investigaciones (Riera, 1991, Weinberg y Gould, 1996).

Pese a ello hacia 1930 se crean los primeros laboratorios de aprendizaje motor cuyos iniciadores fueron John Lawther de la Universidad de Pennsylvania y Clarence Raydale de la Universidad de Wisconsin, publicando los primeros manuales sobre dicho tema; aunque continuaron las investigaciones sobre el aprendizaje motor por Miles y Graves en 1931, fueron pocas y aisladas debido a que se inicio la Segunda Guerra Mundial.

### 3.2.3 Tercer Período 1939-1965

Durante esta época en Estados Unidos la mayor parte de los estudios se enfocaron hacia el aprendizaje motor, ya que eran financiados por las fuerzas áreas. Las investigaciones sobre aprendizaje motor en el período

posterior a la segunda guerra se debe a dos razones, como señala Schmidt: a) los estudios dedicados a seleccionar pilotos no tuvieron el éxito esperado y los investigadores se dieron cuenta de que el entrenamiento era más importante que la selección para lograr unos pilotos de aviación hábiles y b) las teorías del aprendizaje, especialmente la de Hull sugerían hipótesis para efectuar nuevas investigaciones de las destrezas motrices (Riera, 1991, p.21).

Es importante destacar que aunque para algunos este tema ya no era de mucho interés dentro de este período, fue Franklin Henry de la Universidad de California y Berkeley quien se dedicó a estudiar los aspectos psicológicos del deporte y la adquisición de las destrezas motrices, con ello se elabora un programa para licenciados sobre psicología de la actividad física. También se encuentra Warren Johnson quien evalúa las emociones pre-competitivas de los deportistas, 1949, y John Lawther quien escribe *Psychology of Coach* (Weinberg y Gould, 1996).

Por otro lado en los países de Europa y la Unión Soviética las investigaciones se centraron en el estudio de la psicología aplicada a la preparación del deportista y la competencia. El desarrollo se dio principalmente en la Unión Soviética, República Democrática Alemana y Checoslovaquia. Rudik de la Unión Soviética esquematiza de forma clara los contenidos de la psicología del deporte, las bases de la maestría deportiva, los principios pedagógicos del campo del aprendizaje motor y la personalidad para la formación y preparación de atletas de elite.

La preparación del deportista se inicia con las tensiones previas y nivel de actuación a la competición, esto se evalúa con los test psicofisiológicos y psicomotores; destacándose el trabajo multidisciplinario entre fisiólogos y psicólogos (Riera, 1991, y Cruz 1999). De esto se desprende que los estudios realizados en este país hasta el comienzo de los setentas son:

- El atleta que necesitaba de un estado de activación óptimo para lograr el rendimiento máximo, pero que dependía de cada deporte y diferente para cada deportista.
- Los test psicomotores, con valor predictivo que evaluaban las respuestas que se utilizaban en deportes concretos, con la mayor aproximación del laboratorio al espacio real tendría mayor valor ésta prueba.

Por otro lado en la República Democrática Alemana también se dieron grandes avances ya que el Instituto de Cultura Física de Leipzig, fue reorganizado y continuo con sus investigaciones. La mayor parte de los temas estudiados son el aprendizaje motor, la relación entre la activación fisiológica y la preparación para la competición y la evaluación de los atletas con técnicas de observación. Así mismo los trabajos de Meinel (aprendizaje motor, 1960) y Kunath (psicología del deporte 1963) constituyen un sólido avance en la investigación de los alemanes (Riera, 1991).

Del mismo modo también se destaca Checoslovaquia con el Instituto de formación de profesores de educación física, convirtiéndose en Facultad en donde se impartía la formación psicológica. Posteriormente se estableció otra facultad y se crea la Sociedad Nacional de Psicólogos del Deporte en Praga en 1954 realizándose investigaciones y publicaciones que se difundieron.

Del lado del Europa Occidental, Alemania Federal, solo se publicaron estudios sistemáticos sobre el tema aumentando a partir de 1956, en este país destaca Neumann quién realizó estudios sobre la personalidad y deporte. Cabe destacar que los estudios que se llevaron a cabo en este lado de Europa se vinculan con la investigación de medicina del deporte, y de la misma forma también se realizan en Francia con M. Bouet quién presenta sus trabajos en el primer Congreso Internacional de Psicología del Deporte sobre motivaciones deportivas específicas a partir de una encuesta.

En España con José María Cagigal y ( quien escribió varios aspectos científicos y culturales del deporte, publicó varios libros, puso en marcha el Instituto Nacional de Educación Física en Madrid y confeccionó el plan de estudios para ese centro) Josep Ferrer Humbravela y el pedagogo Josep Ruig-Ibañez, se establece el primer laboratorio del psicología del deporte a mediados de los sesenta.

Por otra parte, al celebrarse el Congreso de Medicina del deporte en 1963 se tiene la idea de organizar el de psicología del deporte a nivel Internacional, idea que se concreto hacia 1965 en Roma. Sin embargo aquí se demuestra la gran dispersión conceptual metodológica en esta materia con lo cual se constituye la Internacional of Sport Spyscholgy, siendo el italiano Ferruccio Antoneli el presidente y Ferrer Humbravela el secretario (Riera, 1991).

### 3.2.4 Cuarto Período 1965-1979

Con el primer congreso de Psicología la formación de la sociedad de los países a nivel internacional representa un gran impulso para la psicología del deporte y la publicación en 1970 de la primera revista *International Journal of Sport Psychology*. Al respecto Riera, (1991) señala que en dicho congreso organizado por Ferruccio Antonelli se presentaron 230 comunicaciones y asistiendo 500 personas, lo cual tuvo más importancia sociológica que científica ya que se mostraba una gran dispersión conceptual y metodológica. En la segunda mitad de los sesenta se funda en Norteamérica y Europa dos de las grandes sociedades de Psicología del deporte, la cual logró el reconocimiento de la misma como disciplina académica.

En Estados Unidos las investigaciones se centraron en el ámbito del aprendizaje motor, creándose programas de doctorado debido al crecimiento que tiene el tema, destacándose la Fundación de la *Canadian Society for Psychomotor Learning and Sport Psychology* en 1969 y de la *North America Society for the Psychology of Sport Physical Activity* (NASPSPA) en 1967, es así como se publican varios manuales sobre aprendizaje motor. Mientras en Gran Bretaña Whitin, 1969, escribe un libro sobre la adquisición de las primeras destrezas motrices que tiene poca o ninguna relación con el grado de participación y el rendimiento deportivo.

En Europa del Este durante este periodo sus trabajos e investigaciones se centraron en la preparación psicológica del deportista para lograr lo que es la maestría del deporte, de acuerdo al modelo propuesta por Rudik cuya finalidad era preparar en función los siguientes aspectos:

a) Las necesidades específicas de cada deporte: ... “en esta preparación se puede distinguir una preparación psicológica general o remota que implica la intervención sobre aquellas funciones psíquicas que resultan imprescindibles para el deportista mejore el aprendizaje de la técnica del movimiento o diferentes tácticas de su especialidad deportiva y una preparación especial o próxima que se centra en el control de la atención y la concentración antes del comienzo de cada prueba” ... (Riera, 1991, p.34)

b) Las demandas psicológicas de cada deporte y de cada competición del modelado del Checho Miroslav Vanek cuya técnica más utilizada fue la de

un entrenamiento que dibuja a grandes rasgos el entorno competitivo al que enfrentará el deportista posteriormente.

Cabe destacar que con esto la República Democrática Alemana logró grandes progresos en el deporte al destacar en la mayoría de los juegos olímpicos durante este periodo. También se elaboraron pruebas para atletas y entrenadores centrándose en los sentimientos y sensaciones respecto al deporte y dejando de lado las pruebas de personalidad que no demostraban datos relevantes para sus investigaciones. De este país se distinguen los siguientes aspectos que contribuyeron al desarrollo de la psicología del deporte:

- La preparación para adaptarse a las condiciones externas de entrenamiento y competición,
- La evolución de los deportistas a partir de pruebas específicas y la utilización de métodos de observación y
- La evolución del clima del grupo y del rendimiento de equipos deportivos (Riera y Cruz 1997, p.36)

Finalmente esta etapa representa un intercambio de experiencias a nivel práctico, el interés de los entrenadores por la psicología del deporte así como el reconocimiento de su labor y el aumento del rigor metodológico de las investigaciones y de nuevos temas de estudio.

### 3.2.5 Quinto Período 1980-Actualidad

A partir de este período el papel de la psicología es más reconocida en los Estados Unidos por parte del comité Olímpico, quien menciona la importancia que a nivel internacional tiene esta disciplina en el deporte. Pero es un ámbito en el que los psicólogos no se interesan, además existe una discusión de lo que es la psicología del deporte y la propia psicología.

Riera, (1991) y Cruz,(1997) señalan que a este campo le hacia falta una adecuada teoría. Al respecto se difunde una sobre el aprendizaje motor y circuito cerrado y la del esquema, ambas por el rechazo de los modelos E-R (estímulo-respuesta) considerado como simplista, incorporando aportaciones a la teoría de la información, cibernética e informática.

En este periodo la psicología comienza a ser reconocida como una disciplina dentro de las ciencias del deporte y las investigaciones se caracterizan por establecer más conocimientos básicos a partir de la experimentación de laboratorio, todavía no hay una teoría que se derive del punto anterior, las investigaciones motrices son simples y poco relevantes para el aprendizaje de las destrezas deportivas y por el aumento de estudios de personalidad que se realizaban en Alemania, Francia y Estados Unidos, la cual comenzó a descender debido a su validez predictiva

Los problemas teóricos y metodológicos no resultaron porque la mayoría de los psicólogos opinaban que se ponían de manifiesto una división entre lo que investigaba y lo que realmente se necesitaba en el deporte., situación a partir de la cual adquiere mayor relevancia, además las diferentes asociaciones de la psicología del deporte consideran al deporte como ámbito relevante para la investigación y aplicación de la psicología.

A partir de este momento la psicología adquiere una inserción en el deporte más notable, ya que las demandas dentro de este campo ponen de manifiesto la labor del psicólogo. Sin embargo, existen ciertas dificultades técnicas, metodológicas y de aplicación, imposibilitando en muchos casos su inserción y por lo tanto también la estructura de la planificación deportiva.

Aparecen diferentes enfoques con aportaciones y publicaciones hacia la psicología del deporte. A continuación se mencionará las características de cada uno de estos enfoques.

El análisis de la conducta es una de las aproximaciones metodológicas de la psicología que más se ha preocupado por descubrir la forma en la que la realidad puede cambiarse, este enfoque para la psicología del deporte se ha desarrollado más en Estados Unidos mientras que en Europa se le otorgo prioridad al rendimiento deportivo con una aproximación de acuerdo a lo propuesto por Rudik con la finalidad de conseguir una adecuada preparación del deportista.

Gil y Delgado, (1994) señalan que el objetivo de este enfoque es la aplicación de los principios y técnicas de intervención derivadas del análisis de la conducta para la adquisición, mantenimiento y mejora de las actividades deportivas, enfatizando la actividad deportiva como una



interacción entre el organismo y el medio. Dicho enfoque se caracteriza por los siguientes aspectos:

- La definición de problemas u objetivos en términos de conducta.
- Medición objetiva.
- Estudio del comportamiento.
- Los cambios son en términos de conducta o a nivel comportamental.
- Técnicas de intervención en función de la modificación del ambiente o el individuo por medio de la adquisición, mantenimiento, generalización y mejora.
- Objetivo global, la potenciación en el deportista de la autocompetición y del autocontrol.
- El entrenador como figura clave en el proceso de cambio conductual.
- Metodología de investigación acorde con las necesidades de campo.
- Intervención en control de la situación y eliminación de comportamiento que interrumpan o dificulten la actuación.

Este enfoque tiene diversos cuestionamientos tales como: utilización de términos en función de estímulos, respuestas, condicionamiento, refuerzo, etc., enraizado a un modelo reflexológico de causa y efecto insuficiente para explicar la variabilidad y complejidad del comportamiento humano.

En cuanto al enfoque cognitivo, este es una variación de la teoría de la conducta, surge como respuesta a las limitaciones del enfoque conductual. Su idea fundamental es el reconocimiento de los procesos cognitivos como principales variables explicativas del desarrollo, mantenimiento y modificación de conducta

Weinberg, Gould, (1996) y Buceta, (1998) señalan que esta determinado por las cogniciones y por la forma en la cual las personas interpretan su entorno, caracterizándose así por:

- La conducta humana (adaptativa y desadaptativa) se desarrolla a través de procesos cognitivos.
- Desarrollo de medidas de auto-informe, las orientaciones de metas, la motivación intrínseca.
- la observación.
- Los procesos cognitivos son activados por procedimientos que generalmente son isomórficos con los del aprendizaje humano en el laboratorio.
- Los procedimientos de intervención se dirigen a evaluar los procesos cognitivos.
- El objeto de tratamiento es la conducta del sujeto cubierta o encubierta, esto es lo que determina el tratamiento para ejercer un cambio.

Este enfoque también presenta sus limitaciones como: el no analizar las demandas psicológicas cambiantes de las diferentes situaciones, búsqueda casi exclusiva de las causas en procesos mentales, frecuente utilización de escalas de autoevaluación y de cuestionario, poca observación del comportamiento de las personas que conforman el ambiente deportivo, preparación psicológica basa en la modificación de los procesos cognitivos en lugar de cambiar las variables de las que son función dichos procesos.

El enfoque interconductual desarrollado por Kantor, propone que en lugar de estudiar los estados y procesos internos al organismo o sus movimientos, la Psicología interconductual investiga los cambios en las interacciones del organismo total con su medio ambiente físico, biológico y social, es a la interacción y no al movimiento a lo que denomina conducta, es decir, el estudio de las interacciones del sujeto con otros sujetos, objetos, eventos (Riera, 1991). Se caracteriza por los siguientes aspectos:

- Conocimiento por las características de los objetos y los eventos con los que se relaciona el deportista así como todos lo que se encuentran involucrado en él.
- Conocimiento de aspectos tácticos y técnicas del jugador y del contrario.
- Considera que los procesos mentales o internos del hombre se dan a partir de la relación que este establece con su medio y con uno mismo.

- Estudio del proceso ontogénico, es decir, la secuencia de las relaciones que el individuo establece con el medio.
- Estable contacto con otras ciencias.
- Clasificación de interacciones en niveles de lo simple a lo complejo.

Es importante destacar que aunque dicho enfoque plantea otra forma de abordar los procesos psicológicos en el deporte, en la actualidad no hay estudios que den cuenta de su utilización en el deporte, quedando solo como propuesta para incidir en este campo.

Por otra parte también existe el enfoque psicofisiológico, el cual se caracteriza por el estudio de los procesos fisiológicos cerebrales y como influyen estos en la actividad física. Trabaja por medio de los siguientes puntos:

- Evalúa ritmo cardíaco.
- Actividad de las ondas cerebrales y potencias de la acción muscular.
- Relación de la medida fisiológica y conducta deportiva.

Esta forma de intervención en el deporte, tiene como principal repercusión práctica, el hecho de que se necesita de un lugar de experimentación con equipo especializado para realizar tales estudios, lo cual lo convierte en un enfoque poco viable para utilizarlo constantemente en el deporte.

Estos son algunos de los principales enfoques que se dan a conocer durante este período, abordando al deporte bajo diferentes perspectivas y técnicas de intervención. Lo cual da un giro más preciso al campo de aplicación de la psicología del deporte, son los de mayor demanda, aunque también son cuestionados por su teoría, metodología y aplicación.

Si bien es un problema con el que se ha enfrentado la psicología desde su formación tanto a nivel general como dentro de este ámbito, por lo tanto cualquier campo de aplicación de estos enfoques genera polémica, sin embargo, cada uno de ellos aporta elementos para el estudio e intervención de la actividad deportiva y se siguen desarrollando bajo nuevas vías de investigación en este ámbito.

Así la psicología del deporte se ha enfrentado con situaciones que no solo dificultan su inserción sino también se relaciona con la labor del psicólogo y el desarrollo propio de esta disciplina como a continuación refieren Riera, (1991), Balkar, (1993) y Buceta, (1998) :

- Creencia del entrenador por querer sustituir la función del psicólogo.
- Pocos estudios que dan cuenta de la función del psicólogo.
- Poco interés en este campo por el desconocimiento del rol profesional.
- Las primeras intervenciones con poco o escasa formación teórica y metodológica.
- Desconexión entre la teórica y la práctica .
- Solución rápida a problemas de índole psicológica de manera intuitiva y sin contar con suficiente apoyo psicológico.
- Poco interés por las investigaciones teóricas, conceptuales y metodológicas del campo.
- Escaso papel de la multidisciplina.
- Mínima influencia del planteamiento conductual y cognitivo.
- Método predominante para obtener información: pruebas y cuestionarios.
- Utilización de pruebas estandarizas con poca eficacia productiva.
- Medición rigurosa alejada de la realidad deportiva.
- Predominio por el diagnóstico y la predicción como función del psicólogo.
- Escasa o nula formación formal en psicología del deporte.
- Escaso o nulo conocimiento sobre la psicología del deporte por parte del entrenador y deportistas.

Esto ha generado múltiples confusiones sobre el ¿como? ¿ y el que-hacer ? del psicólogo deportivo, y es precisamente en el último punto en

donde el psicólogo debe de incidir para ejercer su labor y contribuir a maximizar el rendimiento deportivo.

### 3.3 Definiciones de Psicología del Deporte

Las diversas definiciones que se han dado a lo largo del desarrollo histórico de esta disciplina se mencionan a continuación:

- Lawther, (1978) la define como una disciplina que intenta aplicar los hechos y principios psicológicos al aprendizaje, a la performance y a la conducta humana que denominamos deporte, que comprende un gran número de personas, entre participantes y espectadores, en casi todas las naciones y civilizaciones del mundo.
- Lanier, (1980) dice que es la ciencia que participa en el desarrollo de la personalidad atlética a través del desarrollo de procesos psíquicos bajo el entrenador para definir el estado psicológico de la forma deportiva.
- Para Tomás, (1982) ésta 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.
- Skrypiel, (1990) menciona que es una rama especial de la ciencia psicológica cuyo objeto son las particularidades específicas de la actividad deportiva en sus diversas disciplinas y las particularidades psicológicas de la personalidad del atleta.
- Riera, (1991) menciona que investiga los cambios entre las interacciones del organismo total con su ambiente físico, biológico y social, denominado interacción conductual.
- Por su parte desde una perspectiva conductual Gil y Delgado, (1994) se define como la aplicación de las técnicas derivadas de la psicología científica a la adquisición, mantenimiento y mejora de las habilidades deportivas y las interacciones que conforman la actividad deportiva en toda su extensión.

Finalmente la psicología del deporte según Weinberg y Gould, (1996) señalan que la psicología del deporte y el ejercicio físico es el estudio de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física

apuntando a dos objetivos: 1) aprender el modo en que los factores psicológicos afectan el rendimiento físico de los individuos y 2) la comprensión de la forma en que la participación en el deporte y la actividad física afecta al desarrollo de la salud y el bienestar personal.

Con lo anterior se puede observar que existen diversas concepciones de acuerdo a un determinado enfoque teórico, y que se define como una ciencia aplicada al deporte que se caracteriza por los siguientes aspectos:

- 1) Estudio e investigación de los comportamientos, fenómenos psíquicos, que se manifiestan en el deporte,
- 2) Estudio e investigación de las interacciones en el ámbito deportivo,
- 3) Desarrollo y mejora de la actividad del deportista según su actividad.

### 3.4 Función del Psicólogo Deportivo

La función que el psicólogo deportivo desempeña en este campo se desarrolla a través de los siguientes campos: investigación, asesoramiento, enseñanza y área clínica.

El papel de investigador consiste en investigar los procesos psíquicos que se manifiestan en el deporte, las variables que influyen para obtener un conocimiento que permita el desarrollo de esta disciplina e incidir profesionalmente en área deportiva.

En la enseñanza su función consiste en dar cursos, conferencias a cerca de esta disciplina a quienes tienen relación con el deporte, ésta función se relaciona con la asesoría en donde ayuda a desarrollar al entrenador y deportista las habilidades psicológicas para mejorar el rendimiento deportivo.

La función clínica comprende la terapia psicológica cuando se ha detectado algún trastorno emocional en el deportista y que interfiera con su actividad.

Además del papel de psicólogo deportivo también trabaja en forma conjunta con otras disciplinas, con el entrenador y el deportista, éste último es la persona más importante para diseñar y aplicar diversas estrategias

psicológicas que se utilizarán a lo largo de todo el proceso de entrenamiento y competencia deportiva.

Esto da cuenta según, Riera, (1986) a dos formas de intervención indirecta y directa, la primera consiste en apoyar, asesorar y formar al equipo multidisciplinario que compone la estructura del plan global del deporte, y la forma directa se refiere a la relación directa con el entrenador y deportista, principalmente con este último para el entrenamiento psicológico y con el entrenador para que el programa psicológico se realice mediante su apoyo, así como los aspectos que pueden contribuir a la mejora de la práctica deportiva y además atender cualquier situación de índole psicológica que se presente.

Los aspectos psicológicos que forman parte de su objeto de estudio están dentro del deporte, la competencia, el entrenador, el deportista y el área relacionada con la familia, amigos, educación, trabajo, los aspectos sociales que se refieren al deporte, así como las ciencias que contribuyen en este campo.

Para llevar a cabo un análisis e intervención el psicólogo utiliza herramientas como la observación; la cual permite recopilar información acerca de las particularidades, funciones y cualidades del deporte, deportista y entrenador.

Las encuestas y entrevistas constituyen otra forma de obtener información más específica por medio de lenguaje escrito o verbal que pueda proporcionar el entrenador y deportista y tener con ello un marco de intervención más amplio.

El registro es otro medio que permite tener un control del repertorio de actividades que realiza tanto el entrenador como del deportista. En este tipo de herramienta se puede llevar a cabo un registro de las acciones, las relaciones, los resultados y progresos que se manifiestan en el deporte.

Por otro lado también se lleva a cabo evaluaciones sistemáticas con la ayuda de test como: los test par medir la ansiedad, actitud ante la competencia, motivos deportivos de But, plantilla de prearranque, concentración de anillos de lando, perfil de emociones. Y pruebas de laboratorio como: tiempo de reacción, estimación de señales en movimiento, termometría, pulsometría.

Finalmente, cabe destacar, que de las herramientas que pueda utilizar el psicólogo, la interacción que tenga con los deportistas, el entrenador y grupo multidisciplinario, es una de las más importantes para ayudar significativamente en el deporte.



## CAPITULO IV

### PREPARACION PSICOLOGICA

#### 4.1 Planificación psicológica

El entrenamiento psicológico constituye en esta época un elemento imprescindible en el deporte de alto rendimiento, esto no solo se comprueba por el desarrollo histórico y la metodología que posee esta ciencia para estudiar el comportamiento humano en el campo del deporte, sino por que cada vez es más importante que el atleta alcance niveles máximos de ejecución deportiva, por la presión social, política y económica que el deporte a este nivel necesita.

... “Para que el deportista logre mejorar su rendimiento en los entrenamientos y competencias, es importante que utilice mejor su inteligencia, aprenda a dominar sus temores, acabar con las distracciones, el estrés, los errores, enfrentarse a contratiempos, poder disfrutar de la experiencia competitiva y adquirir habilidades mentales que puedan ser utilizadas en el deporte y en todas las actividades”... (González, 1992, p.20).

Para lograr este estado es necesario que los deportista y los entrenadores lleven a cabo una preparación psicológica.

Esta preparación debe considerar el Programa de Entrenamiento General, lo cual implica etapas como: la Pretemporada, Competencia y Transición, así como los aspectos físicos, técnicos, táctico-estratégicos de los que se componen.

Esta planificación es conveniente que se inicie durante el periodo transitorio o pretemporada para obtener mejores los resultados deportivos.

El hecho de planear un programa psicológico es con la finalidad de prevenir situaciones desequilibrantes que en ocasiones el deportista y el entrenador sufren por falta de habilidades y recursos psicológicos en su programa de entrenamiento.

Buceta, (1998) menciona que algunas de las necesidades y problemas de los deportistas se sitúa en las siguientes áreas de funcionamiento:

- Entrenamiento deportivo cuyo objetivo fundamental consiste en ampliar sus necesidades de rendimiento, aumentando, perfeccionando y poniendo a punto sus recursos y posibilidades.
- Competencia deportiva, en la que deben rendir al máximo sus posibilidades reales para poder obtener un resultado satisfactorio.
- Area de apoyo para optimizar el rendimiento de las dos primeras áreas, abarcando cuestiones como la prevención y recuperación de lesiones deportivos, así como los trastornos psicopatológicos, comunicación interpersonal o en los deportes que procede, la dinámica del grupo.
- La planificación en términos generales consiste en identificar las necesidades del atleta, en cuanto a puntos débiles y fuertes en destrezas psicológicas de acuerdo al deporte que práctica, para corregir deficiencias y reforzar las positivas.

Posteriormente determinar que destrezas psicológicas hay que entrenar y de que manera se estructura el proceso psicológico. Finalmente se definirán los objetivos, técnicas a emplear, los resultados que se espera obtener y comprobar si las técnicas empleadas lograron alcanzar los objetivos deseados (González, 1992).

#### 4.2 Preparación Psicológica en los aspectos físico, técnico, táctico-estratégico

La preparación psicológica ayuda al deportista a fortalecer y desarrollar sus cualidades psíquicas, prepararlo para controlar las particularidades que se manifiestan en el deporte y desarrollar un estado óptimo para que logre la mejor realización y desempeño durante el entrenamiento y competencia.

Estos factores se complementan con la preparación física, técnico, táctica-estratégica en desde una perspectiva psicológica.

Lanier, (1990) y Buceta, (1998) señalan que dentro del proceso de preparación física este se enfoca hacia el desarrollo y educación de las cualidades físicas. Las manifestaciones psicológicas en esta etapa consiste en lograr que el deportista asimile los conceptos de los cuales se compone el deporte, conciencia de representación de las cualidades físicas y la

percepción de conocerlas. Así en esta etapa se diseñan y plantean objetivos y estrategias de índole psicológica.

La preparación técnica es el proceso que incluye el dominio y perfeccionamiento de los procedimientos técnicos de cada deporte, esto es, los movimientos específicos para dominar la técnica del ejercicio. Las particularidades psicológicas involucran aquellas sensaciones que deben concientizarse para ejecutar el movimiento. La preparación psicológica consiste en aplicar los principios y estrategias psicológicas para que el aprendizaje de determinado movimiento sea más fácil de asimilar.

La preparación táctico-estratégica, se dirige hacia el perfeccionamiento de los medios que se utilizan para solucionar los problemas que surgen en la competencia y desarrollar las capacidades que determinan la efectividad de la solución de problemas. Aquí se considera la estabilidad psíquica para adoptar decisiones tácticas y resolver la situación que se presenta, el proceso de intervención psicológica consiste en favorecer la adquisición de esta habilidad para que se manifieste en la competencia.

Una vez completadas estas fases de preparación, el deportista se encuentra preparado para participar en competencia. Aquí se encuentra otra fase de preparación, la disposición psíquica del deportista para la competencia. Se caracteriza por una activación de los procesos psíquicos necesarios para la lucha deportiva. En este estado todos los procesos emocional-volitivos y cognoscitivos ocurren en el deportista con la intensidad óptima bajo condiciones específicas (Skrypiel, 1990).

Con ésta preparación se espera que el deportista aprenda a desarrollar y perfeccione las habilidades psicológicas que favorezcan o incrementen su rendimiento, tomando en cuenta sus características individuales y deportivas, finalizado este proceso se reinicia con el fin de maximizar el rendimiento y salud psíquica para el entrenamiento y competencia deportiva.

#### 4.3 Características Psicológicas de los Deportes

Las investigaciones han permitido caracterizar las peculiaridades psicológicas que se encuentran en los diferentes tipos de deportes como los procesos de percepción, sensación, atención, memoria, razonamiento, etc. así como también el desarrollo de las cualidades volitivas.

En cuanto a las sensaciones motrices su papel tiene relación directa con la coordinación de los movimientos deportivos complicados. La sensación del equilibrio que se caracteriza por los movimientos bruscos, giros, aceleraciones súbitas del movimiento del cuerpo y sus diversas partes.

Sensaciones vestibulares cuya característica es la velocidad del desplazamiento alcanzado por el hombre en condiciones naturales, cualidad muy importante para la aviación, el paracaidismo, entre otros. Las sensaciones táctiles y orgánicas se refiere a las percepciones de las relaciones y objetos en el espacio, su magnitud, peso y dureza o blandura de su superficie. También tenemos la percepción de la duración la cual se refiere a la densidad del ejercicio en el tiempo, es decir, como ha de distribuir sus fuerzas el deportista a lo largo de la distancia (Rudik, 1976).

En la práctica deportiva hay percepciones especiales para determinado deporte como el **sentido del agua** en la natación: que se caracteriza por la percepción cinestesica, las sensaciones músculo motoras al nadar, las sensaciones de presión del agua y el roce con ella. El **sentido del tiempo** en los corredores que consiste en: la capacidad para distribuir el tiempo en las acciones que se ejecutan y su sucesión. El **sentido del balón** en los futbolistas: en este existe un perfecto dominio del balón en cuanto a la precisión de los movimientos, desplazamientos de acuerdo con las características del balón peso, forma, dureza, elasticidad, fuerza del golpe, velocidad, altura de la trayectoria (Rudik, 1976 y Skrypiel, 1990).

También en la actividad deportiva es importante el volumen y distribución de la atención. Para aquellos deportes como la carrera, saltos, lanzamientos, tiro, levantamiento de pesas es necesaria la atención concentrativa y para los juegos deportivos, lucha, boxeo la atención distributiva. Del mismo modo la memoria permite que el deportista tenga una representación y recuerdo de los movimientos que realiza, como la forma, orientación, velocidad, así como la posición del cuerpo.

Las reacciones también son imprescindibles en la actividad deportiva que consisten en " la acción consciente de respuesta con la que el deportista conoce de antemano las excitaciones que debe experimentar y se prepara previamente para responder a ellas de cierta manera" (Rudik, 1976 ).

De esta forma se trata de una excitación condicional que el deportista conoce de antemano y que sirve para que el deportista ejecute el movimiento correspondiente de acuerdo con el deporte. Por otra parte los

esfuerzos volitivos también están presentes en cualquier tipo de deporte para poder realizarlo, este esfuerzo se experimenta subjetivamente como un estado interno que ayuda a superar las dificultades que se presenten en la actividad deportiva.

Según Rudik, (1976) en el deporte los esfuerzos pueden ser variados por su carácter y grado: esfuerzos volitivos al experimentar tensiones musculares, los que se relacionan con la superación de la fatiga y de la sensación de cansancio, los que requieren observación del disciplina del entrenamiento, los que se refieren a la prevención del peligro y la sensación de miedo.

Otra de las cualidades que se presenta es la del razonamiento o pensamiento táctico para conocer la situación y tomar las decisiones con rapidez y precisión de acuerdo a como la situación lo plantea. Esto se presenta en deportes como el boxeo, la lucha, esgrima, juegos deportivos. El razonamiento táctico del deportista tiene las siguientes particularidades como la existencia del plan táctico deportivo, la elección correcta de los medios de lucha, el carácter activo del razonamiento, la rapidez de los procesos del razonamiento, el respaldo en los conocimientos tácticos y en la destreza, la intensidad de los procesos corticales y el vínculos con los procesos emocionales y volitivos (Skrypiel, 1990).

Estas particularidades además de otras se encuentran en los diferentes grupos de deportes. De acuerdo con Lanier, (1980) la clasificación de los deportes en grupos deportivos se basa en la teoría y metodología del entrenamiento como: la estructura del mismo, la duración de las distintas fases del desarrollo de la forma deportiva, ciclicidad del entrenamiento macro, meso y microciclo, los medios utilizados en el entrenamiento, aumento de la dosificación de las cargas, relación entre lo general y lo especial en los diferentes mesociclos de preparación, la individualidad o colectivismo y por las variaciones ondulatorias de las cargas.

Así los deportes de acuerdo a las particularidades psicológicas y a la clasificación que se hace basándose en su estructura metodológica se agrupan en:

1. Deportes de fuerza rápida: en este grupo se incluyen deportes como el atletismo (lanzamientos, salto, velocidad ), levantamiento de pesas, ciclismo.

Características psicológicas: la velocidad de reacción, control emocional, capacidad coordinativa, concentración de atención, percepción del tamaño, el peso, el centro de gravedad, sentido del tiempo.

2. Deportes de Combate: boxeo, judo, lucha, esgrima.

Características psicológicas: predominio de información visual y propioceptiva, rapidez y precisión del pensamiento táctico.

3. Deportes de Resistencia: atletismo (800metros y más), remo, natación, ciclismo, entre otros.

Características psicológicas: predominio de cualidades volitivas, sentido del agua, adecuada motivación, mecanismos de recuperación psicofísicos, alta tolerancia a la frustración.

4. Deportes de juegos de pelotas: hockey, baloncesto, voleibol, balonmano, fútbol, tenis de campo o de mesa, beisbol, polo acuático.

Características psicológicas: predominio de información visual, sentido del balón, pensamiento táctico, percepción de los objetos vinculados al juego, coordinación manifiesta expresión de la concentración y distribución de la atención, coordinación psicomotriz, cohesión de grupo, adecuado control emocional, capacidad de carga psíquica

5. Deportes de Coordinación y Artes competitivo: clavados, gimnasia, gimnasia rítmica, tiro, nado sincronizado, equitación, velas.

Características psicológicas: predominio de reacciones psicomotoras, creatividad, sensaciones propioceptivas, visuales, táctiles y su interrelación, alto nivel de concentración, alta motivación, desarrollo volitivo.

#### 4.4 Variables Psicológicas que influyen en el Deporte

A lo largo del entrenamiento y competencia deportiva influyen diferentes particularidades psíquicas y/o variables psicológicas que determinan el rendimiento deportivo. En este contexto las presiones psicológicas son bastantes y mientras mejor se conozca como influyen estos factores mejor será el control que el deportista y el entrenador puede tener sobre éstas, principalmente el psicólogo. Las que pueden influir aunque no

son las únicas, pero si las más relevantes para la preparación psicológica son: la motivación, la autoconfianza, el nivel de activación, la atención y el estrés.

#### 4.4.1 Motivación

La motivación es un aspecto psicológico que se relaciona con el estado en que se encuentre el organismo para realizar una determinada actividad en un tiempo preciso. Resulta de la combinación de factores internos y externos que influyen en la persona para llevar a cabo la actividad. En el deporte existen diferentes motivos por los cuales se practica y logran sus objetivos.

La motivación es un componente indispensable tanto para el entrenamiento como para la competencia, ya que en la medida en que esta se encuentre (elevada o baja) determina el nivel de compromiso del deportista con su deporte, así como la dedicación e interés por lograr los objetivos planteados en el mismo.

A través del entrenamiento y competición se debe tomar en cuenta las características que intervienen en la motivación del deportista para intervenir adecuadamente según el caso. Tenemos así que la motivación puede ser básica, cotidiana, intrínseca o extrínseca, con orientación centrada en el ego y en la tarea.

En cuanto a la motivación básica determina el compromiso del deportista con su actividad y en la competencia con el interés y ambición del mismo por los resultados deportivos. La motivación cotidiana se refiere a la gratificación cotidiana inmediata que produce la actividad. Ambos tipos de motivación se relacionan, por lo que es importante detectar como se manifiestan para fomentarlas o fortalecerlas para que el deportista se desempeñe adecuadamente en su deporte (Buceta, 1998).

Por otro lado Davies, (1991) y Buceta, (1998) señalan que la motivación **intrínseca** se refiere a aquella que no depende de reforzadores externos a la propia actividad, esta es inmensamente gratificante ya que proporciona un sentido de control personal sobre la situación deportiva en la que se encuentra el atleta.

La motivación **extrínseca** depende de factores o reforzadores externos, que pueden propiciar la oportunidad de cumplir con mayor

satisfacción un objetivo y cuya gratificación proviene del ambiente, el entrenador, los espectadores, el apoyo económico, entre otros.

Considerando estos dos aspectos, en la práctica deportiva es más frecuente encontrar que la motivación extrínseca posibilita el alto rendimiento, por los beneficios que de ésta dependen, pero donde también es importante la motivación intrínseca para conseguir que el deporte se consolide como un hábito en aquellas personas de iniciación deportiva.

Con respecto a la motivación centrada en el ego, ésta se centra fundamentalmente en los retos y resultados en competencia, mientras que la orientación motivacional centrada en la tarea depende de los retos y resultados personales (Buceta, 1998, Hardy, Gould, 1997). Al igual que el punto anterior se encuentran relacionadas, aunque predominando una sobre otra, pero para la competencia es más importante que la motivación centrada en el ego prevalezca pues favorece en el deportista para alcanzar determinados resultados competitivos.

Conocer los diferentes formas en las que se manifiesta la motivación sirve para determinar en que medida una u otra puede ser fomentada o reforzada, tanto para las sesiones de entrenamiento como para la competencia y así el deportista puede afrontar cualquier situación difícil que involucra su compromiso. Con lo anterior es indispensable que el entrenador conozca como influye esta variable en el deportista y de que forma con la ayuda del psicólogo puede atacar los déficits de esta variable con una intervención eficaz.

#### 4.4.2 Estrés

La habilidad para competir con intensa presión y ansiedad es una parte integral de toda competencia deportiva. Los atletas de elite indican que ellos experimentan un considerable nivel de estrés y ansiedad en este tipo de situaciones, esto es corroborado por Murphy (1988 citado en: Hardy, Jones y Gould, 1997) quien señala que durante el festival olímpico de 1987 celebrado en Estados Unidos un 50% de los atletas lo consultaron por presentar problemas con este tipo de variables.

Davies y Armstrong, (1991) y Buceta, (1998) señalan que el estrés es una respuesta del organismo ante situaciones internas o externas que



resultan amenazantes, e incluye la movilización de recursos fisiológicos y psicológicos para hacer frente a tales situaciones.

En las situaciones competitivas como el deporte, resultan ser actividades donde el estrés incide en el desempeño del individuo. La presencia de esta variable en cierta medida puede resultar beneficiosa para la salud, pero cuando se presenta en exceso y faltan estrategias para afrontarlo puede ser perjudicial para el individuo. Davies y Armstrong, (1991) señala que un estrés ligero provoca una mejora del rendimiento, mientras que un estrés severo provoca un deterioro en el rendimiento y a niveles extremos las personas pueden llegar a sentir angustia e interrupción del aprendizaje, así como un retroceso del rendimiento cualificado.

Durante el entrenamiento el atleta se somete a duras cargas de trabajo para competir, adaptándose física y mentalmente para lograr sus metas. El atleta hace una movilización extraordinaria de recursos mentales para hacer frente a las exigencias, controlando y superado los momentos difíciles. Buceta, (1998) menciona algunos de los factores predisposicionales que pueden desencadenar nivel excesivo de estrés:

- El ambiente de trabajo en el que el deportista lleva a cabo su entrenamiento cotidiano,
- Las cargas de trabajo, cuantitativa y cualitativamente hablando, que debe de soportar,
- El exceso de especificidad y monotonía en las tareas a realizar,
- El conflicto y la ambigüedad en el trabajo a llevar a cabo y el rol a desempeñar,
- Una pobre comunicación interpersonal del deportista con su entrenador y compañeros.

Todo esto trae como consecuencia una serie de respuestas de índole fisiológico, emocional y conductual que repercute en su rendimiento deportivo, tal como señala Davies y Armstrong, (1991), ver cuadro No.1.

La competencia deportiva constituye una situación en la que el estrés puede ser igual o más que en el entrenamiento, las competencias son una prueba del esfuerzo realizado, con la finalidad de obtener un resultado

positivo por lo que el estrés puede influir de manera significativa en el resultado final.

CUADRO No. 1			
RESPUESTAS			
FISIOLOGICAS	EMOCIONALES	COGNITIVAS	CONDUCTUALES
Aumento de la tensión cardíaca	Sobre paso del nivel de tolerancia	Culpa	Aburrimiento
Nauseas	Incertidumbre	Remordimiento	Pasividad
Dolor de cabeza	Desamparo	Duda	Falta de iniciativa
Aumento de la frecuencia cardíaca	Nerviosismo	Inseguridad	Dificultad para resolver problemas tácticos
Temblor de manos y piernas, presión de la mandíbula		Ausencia de ideas	
Sudor			

La trascendencia del resultado, la imposibilidad de controlarlo, la incertidumbre, a veces la novedad, la complejidad, la evaluación, etc. hace de la competición una situación de múltiples fuentes de estrés. Por lo que en ocasiones el deportista rinde por debajo de sus posibilidades reales, sin contar con los medios apropiados para solucionar este problema (Buceta, 1998).

Aunado a esto, el estrés durante el período competitivo se puede presentar debido a los resultados obtenidos, los acontecimientos presentes y el análisis inapropiado de la competición. Su lado positivo se manifiesta por el hecho de que en niveles bajos puede ayudar a aprovechar la experiencia de la competencia, para plantear nuevos objetivos y mejorar su actuación deportiva para el proceso de entrenamiento y competencia.

Todo esto lleva a considerar que un control adecuado durante estos períodos podría favorecer al deportista para rendir al máximo cuando su condición así lo requiera. Por ello la adecuada intervención psicológica sobre esta variable puede ayudar a que el deportista controle o elimine las causas que provocan su estrés.

Davies, et. al. (1991) corrobora esto al mencionar que es útil que los competidores conozcan las fuentes de estrés y las reacciones generales, fisiológicas, emocionales, cognitivas y de comportamiento para aprender a

reconocer entre un estado de tensión y uno de relajación, además de reconocer los síntomas que predicen el inicio de esta variable durante el entrenamiento y la incompetencia.

#### 4.4.3 Autoconfianza

La importancia de un alto nivel de confianza es reportado por varios atletas de elite. Steve Backley lanzador de jabalina “no dudo acerca de la importancia de mantener un alto nivel de confianza, si yo bajaré ligeramente mi nivel y dudará de mi, entonces hubiera perdido”. Así mismo Hemey’s, citado en: Hardy, Jones y Gould, (1997) investigó que de 63 de los más altos ganadores en diversos deportes cerca del 90% de esta muestra tuvo un alto nivel de autoconfianza en sus participaciones, Daley Thompson, decatleta mencionó “siempre he confiado en lo que hago bien... y nunca he entrado en una competencia con alguna duda”.

...“La autoconfianza , tiene que ver con una expectativa realista respecto a lo que uno puede verdaderamente hacer para conseguir un determinado objetivo”... Se trata de un estado interno que implica un conocimiento real de las dificultades a superar, de los recursos propios para hacerlo y a partir de aquí de las auténticas posibilidades que tiene para conseguir el éxito, así como de las estrategias más útiles para poder obtener al máximo el propio esfuerzo... (Buceta, 1998, p.111).

Davies, et. al.(1991) señala que la ausencia de autoconfianza se caracteriza por: la presencia de ansiedad, activación elevada, indecisión, pensamientos negativos, preocupación por la derrota, pérdida de la tranquilidad, presencia de un juego rígido, estereotipado, predecible, y la debilidad o no se percibe o bien se explota. Ahora bien cuando la autoconfianza se encuentra en un nivel óptimo se caracteriza por los siguientes aspectos: elevada expectativa de éxito, concentración óptima, atención focalizada, reacciones rápida, precisas y efectivas, persistencia, sentimientos de satisfacción y diversión entre otros.

Con esto se puede observar que la autoconfianza es una variable que al igual que las anteriores se manifiesta en el entrenamiento y competencia deportiva. En niveles altos o bajos, las estrategias con las que cuenta determinará la forma en la que se enfrentará a situaciones de estrés que caracterizan las competencias, su percepción en dichas situaciones puede

ser una amenaza cuando la autoeficacia sea baja o como un reto cuando esta sea alta (Lazarus y Folkman, 1984 citado en: Buceta, 1998).

Las demandas durante el entrenamiento y competencia son distintas, así durante el entrenamiento el nivel moderado de autoconfianza facilita el que el deportista afronte las demandas de este proceso en mejores condiciones que aquel que tiene un nivel bajo, confiando en sí mismo y sus recursos para actuar con eficacia. Por otra parte un déficit de esta variable en el deportista provoca evitación o huida de los retos del entrenamiento sin considerar sus recursos y posibilidades. También se puede manifestar un exceso, el cual puede ser perjudicial, pues el deportista confía excesivamente en sus recursos, descuidando con ello aspectos importantes de su preparación.

En cuanto a la autoconfianza que se manifiesta en la competencia, ésta debe mantenerse constante hasta que termine su actuación deportiva. En los días y momentos antes, el controlar la incertidumbre que puede generar la competencia favorece a que el deportista compita con un elevado control de la situación, y en el transcurso de la misma se evitará que pierda el control si se llegará a presentar algún error o dificultad, activado de manera apropiada según las circunstancias. Aquí también es importante destacar que si existe el exceso puede propiciar efectos adversos.

Por lo tanto, en el entrenamiento como en la competencia es necesario un nivel de autoconfianza óptimo, siendo mayor en el período de competencia para que el deportista se esfuerce más física y mentalmente procurando ampliar y perfeccionar sus recursos y posibilidades para estar mejor preparado a medida que se acercan las competencias.

La intervención psicológica se dirige a favorecer el estado interno de confianza, fomentando situaciones objetivas su favorezcan su percepción subjetiva de autoconfianza, creando las condiciones que le ayuden a ser cada vez más objetivo en sus planteamientos y apreciaciones, análisis y valoraciones, de tal manera que su percepción subjetiva se ajuste a la realidad (Buceta, 1998 ).

#### 4.4.4 Activación

Davies, et. al.(1991) y Buceta, (1998) coinciden en que la activación general del organismo es una respuesta que conlleva a la puesta en funcionamiento del sistema nervioso central y del sistema neurovegetativo, en el primer caso, aumenta el nivel de alerta cortical y la activación somática, en el segunda, se produce un incremento de la actividad simpática.

En el contexto deportivo la activación se identifica con aspectos fisiológico y cognitivos o mentales, uno de estos dos puede predominar sobre otro, lo cual depende de las circunstancias o estímulos que le antecedan. A nivel fisiológico el deportista puede sentir tensión muscular, palpitación del corazón, contracción del estómago, temblores en manos o piernas, etc., y a nivel cognitivo se perciben pensamientos, autodiálogos, imágenes.

Con lo anterior, tenemos que la activación influye en el rendimiento deportivo dependiendo del nivel en el que se manifieste en el deportista, lo cual también esta determinado por la influencia de la motivación, el estrés, y la autoconfianza. Así mismo, la activación suele estar asociada con la ansiedad, la cual genera un activación negativa y positiva.

Buceta, (1998) señala que la activación suele estar propiciada por los siguientes aspectos: a) miedo al fracaso, a las consecuencias de los demás, b) la incertidumbre sobre el resultado de la competición y c) la insatisfacción y la frustración respecto a lo que esta sucediendo en el transcurso de la competencia.

Este tipo de activación en dosis altas puede favorecer el desempeño deportivo, pero en dosis demasiado altas puede resultar perjudicial y los mismo sucede con la activación positiva. Es decir, que tanto una como otra afectan o benefician al deportista según las circunstancias en las que tenga que desempeñarse. Lo positivo o negativo de ambas depende fundamentalmente del carácter psicológico, esto es a nivel cognitivo, sin embargo, no sucede lo mismo con la actividad fisiológica, pero principalmente hay manifestaciones de índole cognitiva.

La óptima activación probablemente se presenta cuando los objetivos están justo dentro del alcance de la capacitación del deportista y, por lo tanto, representa un reto estimulante. Por otra parte, si los objetivos son demasiados fáciles, el deportista es probable que se aburra y pierda el interés

y si son demasiado difíciles existirá la tendencia a desanimarse y finalmente a abandonar.

Este comentario se ha centrado en los factores que probablemente influyen en los niveles de activación del deportista. Estos incluyen la dificultad que se percibe en la tarea, el tipo de actividad, la personalidad del deportista, el grado de incentivo presente. Además los efectos adicionales tales como la condición física del deportista en el partido y los efectos diferenciados de contextos sociales en particular tales como los efectos de la audiencia (Davies, et. al. 1991).

Buceta, (1998) menciona que el nivel de activación en el rendimiento influye a través de dos vías: a) actuando sobre el grado de tensión muscular, la movilización de energía física, la coordinación motriz y otras variables fisiológicas implicados en la ejecución de los movimiento necesarios para rendir, b) incidiendo sobre la atención, el procesamiento de la información y el proceso de toma de decisiones.

Es así como el nivel de activación, alta o baja, afectará el rendimiento deportivo en cualquier período de entrenamiento o en la competencia, principalmente en esta última, por lo que es importante que el deportista conozca su nivel de activación como controlarlo y mantenerlo dependiendo de las circunstancias.

Así mismo, también hay que considerar la tarea de preparación para la competición decidiendo que nivel de activación se necesita dependiendo de las circunstancias en las que vaya a actuar el deportista. Cabe destacar que la dosificación de el nivel de activación es totalmente individual, por lo que no se puede considerar que un nivel de activación positivo o negativo puede funcionar del mismo modo en todos los deportista.

Finalmente la intervención psicológica debe considerar los recursos y estrategias de cada deportista, para regular su activación, las situaciones de riesgo que pueden alterarla, los recursos para controlarla en caso de riesgo, y las necesidades de desarrollar nuevas estrategias para el control de la activación en caso de que los recursos sean totalmente eficaces.

#### 4.4.5 Atención

La atención y el papel que desempeña en el hombre ha sido objeto de discusión e investigación por varios años. Eysenck (1988), citado en: Hardy, Jones y Gould, (1997) mencionan que el término de la atención es uno de los constructos psicológicos más vagos, el cual ha sido abordado bajo diferentes enfoques, esto ha permitido precisar el papel que la atención desempeña en el hombre.

Dentro de los aspectos que más se han estudiado y que hacen referencia al concepto de la atención, es la diferencia que existe entre la atención focalizada y dividida. La primera consiste en la actividad selectiva para decidir que estímulo atender y la segunda se refiere al aspecto que puede ser posible por los individuos para atender más de un estímulo relevante., esta última es una habilidad que necesitan los jugadores de fútbol soccer, donde el jugador tiene la habilidad para cambiar rápidamente entre atender el balón y los aspectos que se encuentran a su alrededor en términos de movimiento de oposición y compañeros de equipo.

En el deporte la atención es un elemento importante en el entrenamiento deportivo para que el deportista se centre tanto en el objetivo concreto de la sesión como en las demandas específicas de cada uno de los ejercicios o tareas que forman parte de la misma. Esta se debe utilizar dependiendo de las circunstancias, puede ser consciente cuando se trate de tareas de aprendizaje o perfeccionamiento, y se requiere de una atención más automática cuando se realizan tareas con los recursos existentes simulando situaciones de competición., para esto se debe tomar en cuenta las necesidades de cada deporte y del deportista (Buceta, 1998).

En cuanto a la atención presente en la competición, esta debe ser automática actuando con rapidez y precisión dependiendo de las circunstancias. Su influencia se manifiesta desde los días y horas anteriores a la competencia en los momentos previos a ésta, regulado su activación en la competencia para que rinda de acuerdo a lo planeado y al finalizar para que se recupere y analice de manera objetiva su rendimiento (Buceta, 1998).

Es así como la atención es una variable notablemente influyente en estos dos procesos de preparación deportiva que determinan a lado de las otras variables el rendimiento deportivo del atleta, por lo que aunque parece una variable que se presenta de forma automática no se le da la importancia que merece.

De acuerdo con lo anterior se distinguen cuatro dimensiones atencionales donde hay distintos estímulos y respuestas a los que un deportista podría atender. En líneas generales la atención puede ser interna cuando influyen aspectos que tiene que ver con el deportista, como sensaciones, pensamientos, autodiálogos, etc. mientras que la atención externa se refieren a todo aquello que sucede alrededor del deportista, con esto se debe tomar en cuenta que tipo de estímulos o respuestas tanto internos como externos son los propicios para el entrenamiento o competencia.

Otro aspecto por considerar es la amplitud de la atención la cual puede ser amplia o reducida, la primera permitirá al deportista tener en cuenta un mayor número de estímulos y respuestas, mientras que en la segunda solo se enfoca a un pequeño número de estímulos que permiten facilitar el aprendizaje y la consolidación de las habilidades así como ayudar a reaccionar mejor ante estímulos conocidos y propicia una mayor precisión en la ejecución (Nideffer, (1981) citado en: Buceta, 1998 y Hardy, Jones y Gould, (1997).

El modelo propuesto por Nideffer, citado en: Buceta, (1998) es un punto de partida para observar como interactúan los distintos aspectos atencionales, derivando así cuatro posibles dimensiones: interno reducido, interno amplio, externo reducido, externo amplio. Cada uno de estas interactúa con el deportista dependiendo de las circunstancias en las que tiene que poner atención sin perjudicarlo y por lo contrario beneficiándolo.

- La atención externa-amplia favorece el estado de alerta necesario para reaccionar con rapidez y eficacia ante cualquier estímulo externo que pueda presentarse, evaluación automática por parte del deportistas, indispensable para el periodo de entrenamiento y competición.
- La atención externa reducida permite que el deportista asimile mejor la información relevante que provenga de fuentes ajenas a él, sirve para la asimilación concreta de una tarea. Ambos propician una mayor precisión en las acciones del deportistas.
- Atención interna-amplia facilita el análisis detallado de situaciones deportivas pasadas y futuras, sirve para los periodos de preparación y pausas largas entre competiciones.



- Atención interna reducida favorece la asimilación del propio organismo, su preparación para la acción inmediata, el autoconocimiento y autocontrol de las propias sensaciones, pensamientos y movimientos, facilita el aprendizaje, la puesta en práctica y el perfeccionamiento de habilidades técnicas características de cada deporte.

Con lo anterior es importante destacar que para el desarrollo de la atención se debe tomar en cuenta los siguientes puntos señalados por Buceta, (1998) déficits sensorial, problemas relacionados con el enfoque atencional (ya sea interno, externo, amplio, reducido), sobrecarga y conflicto de demandas atencionales demasiada información cuantitativa y cualitativa, actividad cognitiva interferente (pensamientos, imágenes, autoverbalizaciones que interfieren, análisis inoportuno e inapropiado, cogniciones negativas, hostiles, atención consciente a sensaciones corporales, pensamientos ajenos a la actividad), déficit o exceso del nivel de activación, condiciones ambientales .

Finalmente la intervención se enfoca hacia el entrenamiento en habilidades atencionales, así como la manipulación ambiental por parte de los entrenadores, de los estímulos relevantes, para cada actividad y deportista.

#### 4.5 Marco Teórico Referencial

Dentro de los diversos enfoques que existen en psicología , el marco cognitivo-conductual constituye hoy un enfoque con múltiples aplicaciones prácticas, principalmente dentro del área clínica, su historia se remonta a partir del desarrollo de la modificación de conducta.

La modificación de la conducta surge por un lado, a partir del marco de la psicología clínica, como una alternativa terapéutica que se opone a los modelos tradicionales de conducta anormal, quienes consideraban los trastornos del comportamiento como enfermedades mentales, así como los problemas de diagnóstico e insatisfacción de tratamiento terapéutico basado en el marco conceptual de Sigmund Freud.

Por otra parte su desarrollo se vio influenciado por los experimentos sobre condicionamiento clásico realizados por Pavlov y Bechtereve, los experimentos de Watson y Skinner, la aplicación de los principios del

comportamiento a trastornos de la mismo, la influencia de la teoría del aprendizaje desarrollada por Hull y su expansión hacia otros países.

Posteriormente aparece en la modificación de conducta, la inserción de técnicas cognitivas, cuya evolución se ha ido gestando desde los inicios de la modificación de conducta a través de 3 etapas:

- Watson quien postulaba la objetividad como fundamento psicológico, concediendo especial importancia al aprendizaje de Estímulo-Respuesta.
- Introducción de conceptos mediacionales por Hull, Tolman y Mowrer, quienes consideraban el papel del organismo en la explicación del aprendizaje, de tal forma que el E-R se convirtió en E-O-R.
- Investigación de temas no abordados por conductistas como la percepción y el pensamiento, dándole importancia a la cognición como tema central en el aprendizaje.

Así la incorporación de los procesos cognitivos dentro del campo de la modificación de conducta, en donde se empezaron a manejar los acontecimientos privados bajo la forma de imágenes, verbalización interna y pensamientos. ... “aunque el objetivo terapéutico último de la modificación de conducta ha sido siempre cambiar la conducta manifiesta, eso no significa que los sucesos privados no puedan utilizarse para conseguir ese cambio”... (Kazdin, 1989, p.260)

Un aspecto importante de los procesos privados o encubiertos, es que hay que detectarlos y aplicar una intervención, por lo que se Homme, (1965) citado en: Kazdin, (1989) sugirió que la propia persona podía detectar el acontecimiento y modificarlo, con técnicas de autocontrol.

Así se le concedió especial importancia al autocontrol, pues ya en los inicios de la modificación de conducta se hacía mención a este tópico. Skinner (1953, p. 268, citado en: Kazdin, (1989) menciona: ...”debemos considerar la posibilidad de que el individuo puede controlar su propia conducta... cuando una persona se controla así misma, elige un curso de acción, consigue la solución de su problema, o intensa conocerse mejor así misma, esta comportándose. Se controla así misma de la misma foma que controlaría la conducta de cualquier otra persona manipulando las variables de las que la conducta es función. Este tipo de conducta es , de por si, objeto

de análisis y eventualmente deber ser explicado por variables externas del propio individuo”....

De esta forma el análisis de la conducta a partir del enfoque cognitivo-conductual, tiene varias técnicas que ayudan a la persona a desarrollar habilidades psicológicas para resolver cualquier circunstancia de su vida. En el deporte este enfoque ha resultado ser de gran utilidad para el entrenador y el deportista en su actividad.

#### 4.6 Técnicas de Intervención Psicológica

Al igual que las destrezas físicas, las psicológicas se aprenden de igual forma con un entrenamiento sistemático y continuo, por lo cual, dentro de la preparación psicológica deportiva, existen diversas estrategias psicológicas para mejorar el trabajo del deportista y rinda adecuadamente de acuerdo a los objetivos planteados.

... “un postulado básico del entrenamiento psicológico lo constituye el hecho de las habilidades psicológicas pueden ser aprendidas y desarrolladas y perfeccionadas de modo parecido a las destrezas fisiológicas”... (González, 1992, p.49).

Todos tenemos la capacidad para la relajación, la imaginación o para definir un objetivo, pero el grado de desarrollo es diferente para cada individuo. En el campo de la preparación psicológica los deportistas pueden aprender las técnicas psicológicas para incrementar y mejorar su rendimiento y del mismo modo el entrenador para integrarlo a su plan de trabajo.

La psicología del entrenamiento deportivo es para los deportistas y entrenadores. Para este último es importante que al planificar su trabajo incorpore los conocimientos pertinentes que le ayuden a prevenir el impacto negativo de factores psicológicos en el entrenamiento y competencia, contribuyendo así a la mejora del desempeño de sus entrenados.

Buceta, (1998) señala que algunas estrategias deben ser aplicadas por el entrenador junto con los conocimientos psicológicos, otras estrategias son utilizadas por el propio deportista y las más complejas son manejadas por el

psicólogo deportivo. Las que puede manejar el entrenador, el deportista y el psicólogo son:

- Las estrategias que puede utilizar el entrenador son: el reforzamiento positivo, la retroalimentación, establecimiento de metas u objetivos, entre otras.
- Las estrategias que puede manejar el deportista son: la autoobservación, control de la respiración, autorregistro, práctica en imaginación, relajación, entre otras.
- El psicólogo maneja las técnicas mencionadas además de: la reestructuración cognitiva, detención de pensamiento, desensibilización sistemática, práctica imaginada, solución de problemas, implosión, inoculación de estrés.

Dentro del ámbito psicológico se han desarrollado diversas técnicas cuyo uso se ha trasladado al contexto deportivo. Los enfoques que se han utilizado son principalmente las que corresponden a procedimientos operantes, clásico, cognitivos, aprendizaje social y de autocontrol.

En cuanto a las técnicas operantes tenemos que esta se derivan de los trabajos de Skinner y los principios de condicionamiento que hoy se integran con los principios del condicionamiento clásico. Su principales elementos son: el reforzamiento positivo, reforzamiento negativo, extinción y castigo (Oña, 1994).

Dentro del enfoque cognitivo, que determina que la conducta se caracteriza por la presencia de pensamientos y cuya modificación conlleva a un cambio en la conducta de la persona. Las principales técnicas de este enfoque son: la desensibilización sistemática, imaginación de escenas positivas, inoculación de estrés, reestructuración cognitiva entre otras.

En cuanto a las técnicas derivadas del autocontrol cuyo fundamento se basa e en las técnicas operantes, cognitivas y sociales. Su principal interés se basa en la autonomía de la persona, con la finalidad de ayudar a reorganizar y conceptualizar sus expectativas de eficacia comportamental y las consecuencia sociales. Las principales técnicas son: la detención de pensamiento, el autorregistro, la autoobservación, control de la respiración (Oña, 1994).

Las técnicas sociales hacen énfasis en el entrenamiento en habilidades sociales, con la finalidad de adquirir conductas más eficaces en diversas situaciones sociales, basándose en los principios del aprendizaje social. Las principales son: las técnicas asertivas y el modelado principalmente. Y finalmente también dentro de un enfoque generalizado esta la implosión o inundación como una de las técnicas que también pueden utilizarse dentro del deporte.

Con esto tenemos que en este contexto existe más de un enfoque con diversas técnicas pero que se ubica dentro del contexto cognitivo-cognitual, cuya aplicación sirve al entrenador y deportista a tener un mejor desempeño tanto dentro y fuera del deporte.

#### 4.6.1 Reforzamiento

El condicionamiento operante fue desarrollado por Skinner, tiene como premisa fundamental definir la conducta en términos observables y medibles de un organismo. Thorseren y Mahoney (1981 p.133) señalan que el análisis de la conducta debe de cumplir las siguientes etapas:

- 1) Describir la respuesta, objeto de experimentación R . Por ejemplo que un jugador de basquetbol anote un tiro de tres puntos.
- 2) Describir la consecuencia que controla a esta C. Aprobación por parte del entrenador diciéndole “bien hecho”.
- 3) Describir el estímulo que provoca el momento de aparición de la respuesta E. Que el jugador se encuentre en el área de anotación de tres puntos.
- 4) Evaluar las condiciones del organismo para emitir la respuesta O . Que el jugador tenga el pase del balón para anotar.
- 5) Definir la relación de dependencia entre la emisión de la respuesta y la aplicación de la consecuencia C. Anotación del jugador con un tiro de tres puntos y el refuerzo por parte del entrenador diciéndole “ Bien hecho”.

Así el modelo se esquematiza del siguiente modo:

E ———O ———R ———C

Los principales métodos de modificación de conducta que se pueden utilizar en el deporte son:

- El reforzamiento por presentación de estímulos, el cual aumenta la frecuencia de emisión de la respuesta; por ejemplo el jugador de basquetbol que al principio anotaba 2 tiros de 3 puntos, empieza a anotar cinco tiro de tres puntos.
- El castigo por presentación de estímulos con la finalidad de disminuir la frecuencia de aparición de la conducta; por ejemplo cuando el jugador de basquetbol es retirado del partido por cometer falta.
- La extinción que facilita la desaparición de una respuesta, si el jugador durante los partidos presenta una conducta agresiva con los jugadores del equipo contrario y el entrenador le ha llamado la atención al respecto, puede utilizar este método ignorando al jugador cada vez presente este tipo de comportamiento, esta medida la puede implementar durante los entrenamientos cuando el jugador presente un comportamiento agresivo.
- El moldeamiento que consiste en facilitar una nueva respuesta en el repertorio de un sujeto mediante el reforzamiento sucesivo de respuestas aproximadas a la respuesta deseada. Cuando el jugador aprende una nueva técnica para lograr un mejor tiro en la canasta y cualquier movimiento que se aproxime a la técnica es reforzada por el entrenador hasta que el jugador logre dominarla.

Finalmente el reforzamiento como la técnica principal que compete a nuestra investigación, en el deporte se utiliza como una forma de elogio o recompensa por parte del entrenador o de los compañeros hacia el deportista al realizar una buena jugada o ejecución.

Por ejemplo un jugador de tenis al realizar un buen saque en el tenis o una buena jugada en el voleibol . Dicho refuerzo puede ser verbal diciendo "bien hecho", asentir con la cabeza, aplaudir, levantar el dedo pulgar como señal de aprobación ante su ejecución.

#### 4.6.2 El Modelado

El modelaje o modelado es conocido como aprendizaje vicario, aprendizaje simbólico, aprendizaje por imitación o aprendizaje por observación. Esta definición se refiere a la observación de un individuo por otro y es el que observa el que ejecutará las acciones del modelo. Delgado, (1993) menciona que existen diversas circunstancias que influyen en el proceso del modelaje:

- Situación en la que se presenta el modelaje, en el deporte para casos de aprendizaje o corrección técnico-táctica.
- Observadores que han sido muy dependientes y en los cuales la imitación de conductas ha sido siempre reforzador, parecen ser más susceptibles al modelaje. Deportistas en los que la observación constituye la forma de aprendizaje más viable.
- El grado de emoción del observador en el momento del modelaje. Disponibilidad del deportista para ejecutar la acción que observa.
- La relación entre el modelo y el observador. En la mayoría de los casos puede ser el entrenador o algún compañero quien hace la acción para que el deportista la realice .
- Los efectos parecen ser superiores si el observador es expuesto a observar varios modelos ejecutando la misma conducta, como puede ser el entrenador o sus compañeros.
- También tiene efectos los modelos de edad, sexo y otras características similares al observador. Por ejemplo compañeros de la misma edad y cualidades físicas que realizan la acción.
- Observadores que ven a un modelo que supera una situación manifestando alguna ansiedad inicial, con la desaparición posterior de la misma y la ejecución exitosa de la conducta, han mostrado aprender más que cuando ven a un modelo confiado y seguro. Por ejemplo la observación de acciones deportivas entre los mismos jugadores principiantes.
- Hay experiencias que sugieren que es más efectivo el modelaje cuando la confrontación el estímulo es progresiva. Por ejemplo, el nadador que se

avienta por primera vez al agua, desde la plataforma de un metro, y observan que el modelo lo realiza continuamente.

Así existen dos clases de modelo uno es:

- Por la forma en la que el observador la recibe , que puede ser en video o en vivo.
- Por la clase de participación del observador en tal modelaje, cuya participación puede ser verbal o solo limitarse a la observación.

El modelado considerando las características anteriores, se puede utilizar en el deporte, cuando el deportista aprende o corrige un ejercicio. Por ejemplo, un patinador tiene que ejecutar una pirueta en el aire. El entrenador o algún compañero realiza la acción por partes, hasta realizar la pirueta. El patinador que ha observado la acción la realiza paso a paso hasta lograr la pirueta en el aire.

#### 4.6.3 La Retroalimentación

El feedback o retroalimentación constituye otro factor importante dentro de las técnicas operantes, pues es importante para el control del aprendizaje. En algunas disciplinas deportivas conocer si la acción ha sido correcta aparece fácilmente a quienes la ponen en práctica puesto que pueden saber como la hicieron, esto es, feedback intrínseco, por ejemplo cuando el jugador de baloncesto puede ver si el tiro libre ha entrado en la canasta.

Por otra parte en muchos deportes el deportistas no tiene idea clara de como esta realizando la ejecución. En esta situación el feedback extrínseco se hace imprescindible, pues puede proporcionarlo el entrenador o de otras fuentes como el vídeo, un reloj, una campana o señales similares.

La retroalimentación por parte del entrenador es importante siempre y cuando la información que se le da sirva para instruir sea de forma clara e inteligible para el deportista en todos los niveles de la escala de ejecución desde la categoría de principiante hasta la de elite.

Aún cuando los movimientos erróneos son obvios para el entrenador y las respuestas pertinentes para su corrección están suficientemente claras,



el transmitir dicha información a los deportistas para que la asimilen y pongan en práctica no siempre es fácil.

Con frecuencia el que esta aprendiendo es incapaz de convertir las indicaciones en una conducta motriz u otras veces no cree lo que se le esta diciendo. Es por ello que el entrenador debe conseguir una forma más innovadora de comunicarse para beneficio del deportista.

Esta técnica actúa de la siguiente manera:

- Puede corregir conceptos erróneos de su actuación y conducta,
- Crea consecuencias internas al experimentar sentimientos positivos o negativos sobre sí mismo.
- Mejora el resultado, motiva hacia el esfuerzo y ejecución utilizando metas precisas y mediante la información de progreso.
- Tiene efectos motivacionales como instruccionales y ayuda a dirigir la conducta.

Sobre la ejecución aporta información sobre :

- Conductas específicas que deben llevarse a cabo,
- Nivel de precisión que debe alcanzarse en una destreza y
- El nivel de precisión de alguna destreza cuando se fracciona en partes, actúa de forma instruccional (Williams,1991).

Cabe destacar que en el uso de esta técnica debe evitarse la crítica u observación negativa a los fallos que se aprecien en la conducta, la actitud positiva tanto del psicólogo como del entrenador será la de alentar con frases de estímulo a mejorar la actuación del deportista.

Por otra parte tenemos las técnicas de autocontrol, las cuales hacen referencia a la autoobservación, autorregistro, así como el control de la respiración.

A lo largo del tiempo el hombre se ha interesado por ejercer una modificación y control de sí mismo, esto, por lo tanto ha sido objeto de análisis científico y aplicación controlada.

La importancia del autocontrol reside en que tiene un valor para la supervivencia, por ejemplo, la capacidad que tiene una persona para controlar su peso tiene una gran influencia en su salud y longevidad; así mismo, la relación que tiene con el proceso de socialización como regulador de la conducta y por último el permitir que las personas tengan un control y dominio de su persona sin influencias externas.

Es así, como el autocontrol ha sido valorado por la función gratificadora que ejerce en la persona, por ser aquel que tiene el control de sus propias acciones y condiciones reforzantes.

Thoresen y Mahoney, (1981) señalan que existen diversos conceptos de autocontrol, denominándolo autorregulación, autodirección, que repercute directamente en la definición del término.

Existen dos concepciones que se refieren a este término las tradicional y la conductual. La primera de ellas sostiene que el autocontrol se basa en la fuerza de voluntad que tiene una persona para controlar sus propios actos, siendo un concepto que se mantiene dentro de una postura mentalista. Los conductistas por su parte señalan que es la capacidad de la personas para controlar sus propias acciones con un conocimiento previo de los factores situacionales, es decir, la relación que tiene la conducta y el ambiente.

Son diversas las concepciones acerca del término pero lo esencial se refiere al término auto, es decir, que el agente directo del cambio es la persona, lo cual lo distingue de cualquier agente de control externo. Thoresen y Mahoney, (1981) menciona tres características comunes a las definiciones de autocontrol:

- 1) Que implica siempre dos o más conductas posibles,
- 2) Que las consecuencias suelen ser conflictivas y
- 3) La pauta de autorregulación suele verse provocada o sostenida por los factores externos, como las consecuencias a largo plazo.

Esto indica que el autocontrol implica una aceleración (incremento) o desaceleración (decremento), es decir, que puede tener consecuencias inmediatas desagradables y a largo plazo placenteras y viceversa cuando se trata del autocontrol desacelerativo.

Dentro de las estrategias generales de autocontrol éstas implican una planificación del ambiente antes de ejercer un control sobre su conducta, la programación de ésta, es decir, las consecuencias de la conducta objetivo.

Las respuestas que pueden ser autocontroladas de acuerdo con este enfoque son: la autoobservación, la autorrecompensa positiva y negativa, autocastigo positivo y negativo, las cuales han demostrado ser efectivas para la propia automodificación de la conducta.

De las respuestas autocontroladas de programación son:

- **La autoobservación**, que muestra mediante un gráfico o información relativa a la respuestas controlada,
- **La autorrecompensa positiva** que conlleva el reforzamiento después de la respuesta positiva,
- **La autorrecompensa negativa** que consiste en evitar o escapar de un estímulo aversivo o desagradable después de haber presentado la respuesta,
- **El autocastigo positivo** que implica la eliminación de un reforzador después de haber presentado una respuesta negativa y
- **El autocastigo negativo** que consiste en someterse a un estímulo repulsivo después de haber presentado una respuesta negativa. Las estrategias de programación autoimpuestas han demostrado eficaces para la automodificación de la propia conducta.

#### 4.6.4 La Autoobservación

La autoobservación es la primer estrategia de autocontrol, es un proceso complejo que abarca comportamientos ocultos y manifiestos, siendo la fuente de recopilación sistemática de los actos de la propia persona.

Los pasos para poder llevarla a cabo son:

- **La discriminación**, es indispensable para que el individuo haga una diferenciación acerca de la presencia o ausencia de la respuesta correcta.

Por ejemplo un jugador de basquetbol que tiene que realizar 40 tiros libres durante el entrenamiento, debe saber que la presencia de la respuesta correcta es cuando él hace el tiro a la canasta y encesta.

- Posteriormente el registro y representación gráfica de la respuesta observada.

El jugador registra el número de aciertos en la ejecución, es decir, los tiros que hizo y que logro encestar para posteriormente graficar los resultados obtenidos.

- La evaluación o análisis de datos.

El jugador hace una valoración de aquellas acciones correctas o estrategias que implementará para corregir el ejercicio.

Con la autoobservación se genera una base para tomar decisiones sobre el autocambio, el proceso que conlleva esta técnica implica facilitar el cambio deseado y que proporciona a través del progreso observado, es decir, una recompensa para el mismo deportista.

#### 4.6.5 El Autorregistro

El autorregistro es otra forma de llevar un control sobre la actuación del deportistas se lleva a cabo identificando la conducta que se va a observar el propio sujeto y llevando un registro de la misma, con lo cual se pretende llevar un control de ésta observando los progresos.

El registro puede contemplar parámetros tales como:

- La frecuencia, en el ejemplo del jugador de basquetbol que autoobserva su ejecución, en este parámetro, se registra la acción los cinco días de la semana.
- La duración, durante 30 minutos mientras se encuentra en el entrenamiento
- Lugar donde ocurre, en el gimnasio, canchas de basquetbol

➤ La hora, 9:00 a.m.

Cabe destacar que otro recurso valioso son los cuestionarios que proporcionan al psicólogo la posibilidad de identificar y medir más objetivamente la conducta sobre la cual trabajará.

#### 4.6.6 Control de la Respiración

La respiración es un elemento esencial para la vida e influye considerablemente en el deportista ya que no todas las personas llevan a cabo una respiración natural y completa.

La cavidad torácica tiene una función especial en la fase de la inspiración, pues cuando se contrae permite la entrada de aire a los pulmones. La cantidad de aire que se inspira llega a los pulmones distribuyéndose a través de las venas y arterias a los tejidos y órganos., así con ello la sangre se oxigena y purifica los productos de degradación de las células que intoxican al organismo. Por esto la sangre que no está bien oxigenada contribuye a los estados de depresión, ansiedad, fatiga y hace que muchas veces una situación estresante sea todavía más difícil de superar (Davis, Robbins y Mackay, 1985).

Todo esto ha llevado a considerar que un buen hábito de respiración es esencial para una buena salud física y mental principalmente para los deportistas. Los ejercicios de respiración han demostrado ser útiles en la reducción de la ansiedad, depresión, irritabilidad, tensión muscular, la fatiga, la prevención y tratamiento de apnea, la hiperventilación, respiración superficial y la frialdad de manos y pies.

González, (1996) menciona que una persona adulta, en circunstancias normales, respira de 8 a 16 veces por minuto. Un deportista adiestrado en el control de su respiración lo hace de 4 a 6 veces por minuto. La mayoría de las personas respiran empleando la región tóraxica solamente, con lo que aprovechan solo el 50% de su capacidad real. Por lo que utilizando el diafragma de forma adecuada, la respiración sobre todo en la fase de inspiración, mejora de forma importante y se puede lograr una capacidad respiratoria de más del doble.

Mediante la práctica sistemática de los ejercicios del control de respiración se consigue: una relajación profunda, esencial para el ensayo mental y la concentración, un buen sueño nocturno antes de la competencia, respirar profundamente inhalando más cantidad de oxígeno en cada inspiración.

Hay una diversidad de técnicas que se basan en el control de la respiración, como la respiración relajada, respiración natural y respiración mediante el bostezo y la respiración rítmica. El efecto que produce es el mismo pero con diferente método el cual se adapta a las necesidades de cada deportistas.

El procedimiento en la respiración relajada consiste en:

- El deportista se coloca en una posición de acostado, doblando sus rodillas y separando los pies a unos 20 cm. Y los dirige suavemente hacia afuera, asegurando de tener la columna vertebral recta.
- Se le pide que explore el cuerpo en busca de signos de tensión. Que coloque una mano sobre el abdomen y otra sobre el tórax. Que tome aire, lenta y profundamente por la nariz haciéndolo llegar hasta el abdomen levantando la mano, que se coloca sobre el mismo. Aquí el tórax se moverá poco a poco al mismo tiempo que el abdomen.
- Una vez relajado, se le dice que sonría un poco, inhale aire por la nariz y que lo saque por la boca haciendo un ruido suave y relajado.
- Se le pide que haga respiraciones largas, lentas y profundas que eleven y desciendan el abdomen. Se continua con 5 o 10 minutos de respiración profunda una o dos veces al día, prolongándose hasta realizar 20 minutos.
- Al final se explora el cuerpo en busca de signos de tensión que tenia al empezar. Una vez familiarizado con la respiración profunda se puede practicar cada vez que se encuentre tenso (Davis, Robbins y Mckay, 1985).

González, (1996) señala que el uso de la respiración puede ser útil en un momento difícil de la actuación, cuando se observa una respiración cortada y artificial o si esta cansado y tenso para reponerse.

Centrarse en la respiración es una de las estrategias más fáciles para controlar la ansiedad, mientras actúa. Si se centra en su respiración hará menos probable que tu atención se sitúe en cosas que le pueden distraer. Son numerosas las situaciones en que respirar profundamente ayuda a relajar los músculos de los hombros, cuello, brazos o de las piernas, permitiendo sentir al deportista centrado.

Respirar profundamente tiene efectos calmantes y relajantes sobre el cuerpo ayudándole a centrar tus energías en la próxima acción. Es también una forma para descansar mentalmente y ayudarlo a reponerse por lo que resta de la actuación o del partido.

#### 4.6.7 Relajación Autógena

La relajación es un estado con un nivel de activación relativamente estable y controlado, inferior al nivel normal de vigilia. Tiene componentes fisiológicos, subjetivos y conductuales así como sus posibles vías de interacción e influencia.

Existen diversas teorías que se refieren al estudio de la relajación, la más aceptada es la que se refiere a los procesos motivacionales y la investigación sobre el estrés, la cual ha sido el marco conceptual de mayor relevancia para el estudio de la relajación.

Dentro del marco conceptual del estrés este se conceptualiza como la respuesta biológica ante situaciones percibidas o evaluadas como amenazantes y ante los que el organismo no posee recursos para hacerle frente, en donde se manifiestan aspectos fisiológicos, cognitivos y conductuales.

Así la relajación se considera como una respuesta biológicamente antagónica a la respuesta de estrés, que puede ser aprendida y convertirse en recurso personal para contrarrestar los efectos negativos de estrés.

El estado de relajación este supone el aprendizaje de respuestas biológicas. Caballo, (1991) considera que la respuesta de relajación una vez emitida puede ser condicionada a estímulos neutrales del ambiente o ser contracondicionada a estímulos evocadores de ansiedad, de acuerdo con el modelo de condicionamiento clásico.

Esta técnica ayuda a disminuir el nivel de activación general, sirve como respuesta antagónica de la ansiedad, control de la activación en situaciones reales de afrontamiento y facilita la práctica en imaginación.

Dependiendo de los objetivos con los que se utilice se puede distinguir tres tipos:

- La relajación esencial se refiere a la habilidad de provocar la respuesta de relajación en el organismo, para recuperarse del esfuerzo, después del entrenamiento, para poder dormir, controlar el nivel de activación o facilitar la práctica en imaginación.
- La relajación diferencial es una aplicación parcial de la relajación esencial, siendo su propósito relajar una o varias partes del cuerpo.
- La relajación condicionada consiste en condicionar la respuesta de relajación a una señal concreta que actúa como estímulo antecedente instigador como puede ser una palabra (Buceta, 1998).

Este entrenamiento puede realizarse mediante diferentes técnicas como la el relajación autógena de Schultz y Luthe y relajación progresiva de Jacobson.

La relajación autógena, tiene como objetivo que la persona sea capaz de auto-generar su propia relajación. Favorece un estado de relajación que puede servir para eliminar o aliviar las dificultades en los estados de sobre-activación, exceso de tensión o el dolor, desarrollar un autocontrol y mejorar su rendimiento en cuanto a la memoria y concentración (Davies, Armstrong, 1991 y Buceta, 1998).

Esta técnica consiste en una serie de fases elaboradas con el fin de inducir el estado de relajación a través de al autosugestión, el procedimiento se basa en los siguientes puntos:

1. Producir sensaciones de pesadez y calor en las extremidades,
2. Regulación de los latidos del corazón,
3. Sensaciones de tranquilidad y confianza en sí mismo y
4. Concentración pasiva en su respiración.



A diferencia de la otra técnica de relajación progresiva en donde se relajan los grupos musculares, aquí se enfoca la atención en las extremidades para calentarlas y en el abdomen para favorecer la respiración., se pueden introducir frases que induzcan calor y pesadez en las extremidades, así como la concentración de la respiración (Caballo, 1991).

#### 4.6.8 Relajación Progresiva

La relajación progresiva, tiene las mismas bases que la anterior, pero con diferente método. Consiste en relajar mediante ejercicios en donde los deportistas deben aprender a tensar y relajarse alternativamente sus músculos.

Tiene tres objetivos: 1) que el deportista aprenda a identificar las sensación de tensión de su organismo, 2) que identifique por contraste a la tensión la sensación de relajación y 3) que aprenda a utilizar la tensión como punto clave para lograr la relajación .

El procedimiento se inicia de la siguiente forma:

1. Se pide al deportista que cierre sus ojos y comience a relajarse.
  2. Después de 1 0 2 minutos se comienza la secuencia de ejercicios siguiendo una guía estandarizada trabajando cuatro grupos principales de músculos, como a continuación se señala:
  3. Músculos de la mano, antebrazo y el bíceps.
  4. Músculos de la cabeza, cara, cuello, hombros; también los de la frente, mejillas, nariz, ojos, mandíbula, labios y lengua. Se da mayor énfasis a los músculos que se encuentran en la cabeza.
- Músculos del tórax, de la región del estómago y de la región lumbar.
  - Músculos de los muslos, de los glúteos, de las pantorrillas y de los pies.

Es así como ambos tipos de relajación tienen diferentes objetivos y procedimientos que se adaptan a las necesidades de cada deportista, lo importante es que le ayude a tener un mejor desempeño.

#### 4.6.9 Desensibilización Sistemática

El desarrollo de esta técnica se basó en los experimentos que Wolpe realizó con gatos generando en ellos una neurosis experimental administrándoles cargas eléctricas asociados a la presentación de alimento. Posteriormente observó que la conducta de ansiedad no disminuía a menos que estuviera en un lugar ajeno a la jaula en donde los gatos podían comer. Una vez restablecida la conducta de comer fuera de la jaula, los gatos fueron colocados en la jaula, con la eliminación total de los signos de ansiedad.

Con estos experimentos y el trabajo realizado por Jacobson basado en la relajación muscular, Wolpe diseña programas de exposición a estímulo fóbicos con aquellas personas que logran relajarse. Con ello combina la técnica de relajación y la presentación de estímulos fóbicos en la imaginación y logra estructurar la técnica de desensibilización sistemática.

Así Wolpe señala que ... “un estado fisiológico inhibitorio de la ansiedad es inducido al paciente mediante la relajación muscular, y él es expuesto entonces, por pocos segundos, a débiles estímulos que suscitan ansiedad. Si la exposición es repetida varias veces, el estímulo progresivamente perderá su potencialidad para producir ansiedad, luego, estímulos cada vez más fuertes son introducidos y manejados de la misma manera”...(Delgado,1993 p. 110).

El principal objetivo es asegurar que el deportista afronte la situación real con un mínimo de ansiedad. Por ejemplo un clavadista que teme saltar del trampolín de 10 metros porque tuvo un accidente al realizar el salto.

El procedimiento en este caso consiste en:

1. Entrenar al deportista en la relajación muscular de Jacobson
2. Hacer una construcción jerárquica de estímulos sobre el problema. De acuerdo con el ejemplo, esto es:
  - Entrar al área donde se encuentra la alberca,
  - Acercarse a la alberca,
  - Acercarse al trampolín de un metro,

- Entrar en contacto con el agua sentado desde el trampolín de un metro,
  - Subir al trampolín de 5 metros,
  - Acercarse a la orilla del trampolín,
  - Entrar en contacto con el agua desde el trampolín de 5 metros,
  - Subir al trampolín de 10 metros,
  - Acercarse a la orilla y dar un salto en el trampolín,
  - Dar un salto con impulso en el trampolín,
  - Dar un salto con impulso y lanzarse al agua , repetir el mismo ejercicio cinco veces
3. Posteriormente se confronta con la lista de estímulos que le producen ansiedad y la posibilidad de relajarse . Aquí se enfrenta al deportista con cada estímulo y se implementa al relajación, ante la situación que le produce ansiedad.
  4. Interrupción de la escena para determinar el grado de ansiedad . El deportista determina en una escala del 0 al 10, la ansiedad que experimenta. Tomando el cero como nula ansiedad y el 10 como el punto máximo en el que experimenta ansiedad.
  5. Repetición de la escena hasta que la ansiedad se elimine, con ayuda de la relajación.
  6. Posteriormente se continua con la lista de escenas ansiógenas, en orden progresivo, hasta la total eliminación de la ansiedad.

Esta técnica se utiliza principalmente para el tratamiento de miedos irracionales y conductas de evitación. También es efectiva para los miedos crónicos y ansiedad interpersonal, para inhibir la ansiedad por estímulos que no tienen una respuesta manifiesta propia como el miedo a la soledad, el rechazo o el ridículo.

#### 4.6.10 Inundación o Implosión

Este enfoque fue desarrollado por Stampfl y forma parte del enfoque conductual cuya teoría se basa en la teoría de los factores del aprendizaje de evitación de Mowrer.

Esta teoría proporciona un modelo para comprender la conducta de miedo, que postula dos clases de respuesta. La primera se refiere al aprendizaje humano a responder a estímulos que antes no eran temerosos, y el desarrollo de esta conducta proviene del emparejamiento de esos estímulos con un acontecimiento aversivo innato que produce dolor (Caballo, 1991).

Así la respuesta de temor esta determinada por la presencia de estímulos asociados con experiencias condicionadas y como la exposición a esos estímulos y la respuesta emocional no provocan la respuesta incondicionada como el dolor físico, entonces la conducta se desaprende porque no hay una asociación entre el estímulo condicionado y la respuesta emocional.

La implosión o inundación es un término tomado de la física que hace referencia al proceso de energía dinámica interno inherente a la liberación de estímulos cargados afectuosamente y codificados en el cerebro.

Pretende exponer repetidamente a los estímulos que se evitan, con la finalidad de maximizar el nivel de respuesta emocional y finalmente su extinción (Caballo, 1983).

Por ejemplo un gimnasta que teme realizar un mortal atrás debido a que anteriormente lo realizó y la mala ejecución del mismo provoco que su caída fuera errónea.

El procedimiento en este caso consiste en:

- 1.- Determinar qué estímulos provocan la conducta de temor.
- 2.- Clasificación de los estímulos en cuatro categorías:
  - La primera es la clasificación de los estímulos ambientales que provocan los síntomas, como realizar ejercicios hacia atrás desde arriba.

- Segunda categoría incluye los estímulos informales como pensamientos, sentimientos y sensaciones que experimenta la persona. Temor a lesionarse, ansiedad, sudor, palpitaciones.
- Tercer categoría son los estímulos asociados con el impacto .Como el temor a lastimarse el cuello o la columna.
- La cuarta categoría que incluye los estímulos dinámicos. Como temor a quedar parálítico o a la muerte.

3.- Después por medio de la imaginación dirigida, el psicólogo presenta escenas jerarquizándolas con todos los estímulos que sea posible para provocar una fuerte respuesta emocional, como a continuación se expone:

- Estar en el gimnasio,
- Realizar ejercicios de calentamiento,
- Básicos de gimnasia,
- Empezar a brincar desde la altura de 50 cm hacia atrás de tal forma que se detecte la ansiedad ante algún estímulo,
- Posteriormente el psicólogo seguirá presentando más estímulos que provoquen ansiedad, hasta que el deportista indique que ya no experimenta ansiedad, temor, palpitaciones, sudor .
- Y así se continua hasta que el deportista indique que desapareció la ansiedad que experimentaba por la presencia de los estímulos, de acuerdo a lista que se realizó.

4.- Posteriormente se introducen variantes para aumentar el nivel de ansiedad en la situación presentada y conseguir la total extinción del estímulo condicionado. Y continuar hasta llegar a la situación principal que interfiere con el rendimiento del gimnasta.

#### 4.6.11 Inoculación de Estrés

Basada en las técnicas de afrontamiento diseñadas por Marvin Goldfried en 1973, Suin y Richardson en 1971 como una prolongación del trabajo de Wolpe en desensibilización sistemática. Meichenbau y Cameron

utilizaron estas técnicas en 1974 para un programa de Inoculación de Estrés.

Ellos exponen que una respuesta de miedo o cólera puede concebirse como la interacción de una o más elementos como: una elevada activación fisiológica como el aumento de la tasa cardíaca y pensamientos que interpretan la situación como peligrosa , amenazadora o injusta (Davies, Mckay y Fanning, 1985).

Un jugador de esgrima que atraviesa una situación difícil en su familia debido al tiempo que invierte en el deporte sin una remuneración económica, además las cargas de trabajo son más exigentes en los entrenamientos, por lo que al llegar al momento de la preparación para las competencias se encuentra en una situación demasiado estresante. En este caso la inoculación de estrés se aplica de la siguiente manera:

1. Dominar la relajación progresiva en uno o dos minutos., previo entrenamiento en la misma hasta lograrla en el tiempo acordado.
2. Dominar la respiración profunda.
3. Construir una lista de hechos que le provocan estrés.

En este caso principalmente son:

- Las acusaciones que le hace su esposa por dedicar demasiado tiempo al esgrima,
- La falta de remuneración económica para sustentar su familia,
- Que el entrenador le exija mayor disposición de tiempo para el trabajo pre-competitivo,
- La exigencia de dinero por parte de su familia,
- Peleas entre sus hijos,
- El coche descompuesto,
- Quedarse dormido y llegar tarde a los entrenamientos,
- Peleas con el entrenador, entre otras.

4. Utilizar la lista de hechos que le provocan estrés para aprender a relajarse mientras se los experimenta.

5. Elaborar una lista de pensamientos para afrontar el estrés, mediante la preparación, la confrontación real con la situación y el reforzamiento del éxito.

Por ejemplo, las acusaciones que le hace su esposa por dedicar demasiado tiempo al esgrima, su reacción física es dolor en el estómago y sus pensamientos es pensar que esta situación lo pone demasiado tenso y molesto.

1. En la preparación su pensamiento es “no hay motivo para preocuparme, ya lo resolví con éxito en otra ocasión”.
2. En la confrontación “ voy a mantener el control, lo tomare con calma”.
3. En la confrontación real, ahora me relajo, respiro profundamente, puedo mantener la situación dentro de un limite que puedo manejar”.
4. En el reforzamiento del éxito, lo conseguí, lo hice perfectamente”.
5. Aplicación de las habilidades a una situación real (de acuerdo con la jerarquía de hechos que le provocan estrés) que sean fácil de afrontar en vivo. Aquí se incorpora la relajación, los pensamientos par afrontar el estrés para afrontar la situación con un mínimo o nada de estrés.

Las acusaciones que hace su esposa por dedicar demasiado tiempo al esgrima, se afronta en la situación en la que se presenta, incorporando la relajación y los pensamientos que puso en práctica en las escenas imaginadas y así realiza cada una de las situaciones hasta dejar de experimentar estrés.

Esta técnica ayuda relajar la tensión y la activación fisiológica y a sustituir los pensamientos negativos por positivos. La finalidad de esta técnica consiste en que cada vez que se experimenta tensión se pueda relajar con ayuda de la respiración profunda y progresiva.

#### 4.6.12 Solución de Problemas

La investigación en este constructo psicológico se ha producido en el campo de la psicología cognitiva experimental, la educación y la industria.

Dentro de la psicología cognitiva se desarrollo un modelo descriptivo de solución de problemas basado en comprender qué hace la gente para solucionar problemas. El campo educativo lo relacionó con la creatividad, basándose en la idea de que para solucionar un problemas se requería de la creatividad y en la industria, la investigación se centro en el desarrollo de programas de entrenamiento para aumentar el pensamiento productivo de los sujetos, maximizando con ello la eficacia en la solución de problemas (Caballo,1991).

A partir de la década de los 50's y 60's surgió un nuevo modelo basado en la psicopatología como déficit de la propia capacidad para desarrollar un funcionamiento eficaz o competencia social. A pesar de que fue cuestionado se integraron los demás enfoques y se le dio un nuevo giro bajo el marco conductual.

Nezu, (1987, p.528 citado en: Caballo1991) define la solución de problemas sociales como “ el proceso meta-cognitivo por el que los individuos comprenden la naturaleza de los problemas de la vida y dirigen sus intentos hacia la modificación bien del carácter problemático de la situación o bien de sus reacciones hacia ella”.

Bajo este enfoque el problema se define como una situación específica de la vida que exige una respuesta de afrontamiento eficaz pero que no se genera debido a que existen obstáculos.

Un problema se refiere a un acontecimiento único que se origina en el ambiente o dentro de la persona, una solución como la respuesta de afrontamiento con la finalidad de cambiar la situación problemática y las reacciones emocionales que ello produce y una solución eficaz no solo da una respuesta sino que conlleva a más consecuencias positivas minimizando las negativas (Caballo, 1991).

Así la técnica supone encontrar una solución eficaz poniéndola en práctica en el medio que se genera.



“Un jugador de fútbol que continuamente que constantemente agrede a sus compañeros de equipo y contrincantes., generando con ello faltas durante el partido y posible expulsión del mismo”.

Según Dáurilla y Nezu (1957, citado en Caballo, 1991) la solución de problemas tiene cinco componentes que contribuye a la solución eficaz del problemas, siguiendo con el ejemplo esto es:

1) Orientación del problema que son las respuestas cognitivo - conductuales que presenta la persona cuando se enfrenta por primera vez a un problema.

Agresión verbal hacia sus compañeros, empujones. El jugador piensa que es lo mejor que puede hacer para defenderse de las acusaciones que le hacen los otros jugadores por su mal comportamiento, cuando este no existe.

2) Definición y clarificación del problema, consiste en comprender la naturaleza real del problema revalorar la situación para el bienestar y el cambio.

Ayudar al jugador a comprender que el cambio de comportamiento ante esta situación, puede tener una mejor relación con sus compañeros, mayores posibilidades de participar en los encuentros, sentirse mejor consigo mismo por tener un mejor comportamiento.

3) Generar alternativas, esto es, producir soluciones con el fin de escoger una de ellas.

Ignorar los comentarios que hace los jugadores del equipo contrario, que un compañero lo separe del grupo cuando se presente una situación de este tipo, que aprenda a tener un control de sus respuestas mediante el entrenamiento asertivo.

4) Toma de decisiones, evaluación de las alternativas y seleccionar la más adecuada para llevarla a cabo .

Si el jugador decide llevar un entrenamiento asertivo para controlar su conducta, implica invertir un poco de su tiempo para llevar a cabo sesiones extras con el psicólogo.

5) Puesta en práctica de la alternativa y verificación de la solución, esto es, vigilar el resultado de la situación y evaluar la eficacia del mismo.

Si con las sesiones extras con el psicólogo se mejora el comportamiento del jugador en un determinado lapso de tiempo y que cambie su reacción ante las situaciones mencionadas.

Con este enfoque se pretende identificar las situaciones pasadas y actuales que provocan una respuesta emocional negativa, minimizar el impacto que genera esta respuesta para afrontar nuevas situaciones, aumentar los intentos para solucionar la situación y enseñar al individuo las habilidades psicológicas para evitar la presencia de respuestas negativas.

El deportista en ocasiones se encuentra en situaciones que exigen la búsqueda inmediata de una solución y tomar una decisión difícil. Es por ello que el dominio en solución de problemas y la toma de decisiones, permite que se enfrenten a situaciones difíciles, actuando de una manera eficaz y saludable para minimizar el impacto emocional que conlleva ésta.

#### 4.6.13 Detención de Pensamiento

Los seres humanos mantenemos un lenguaje externo dirigido a las personas con las que se relaciona y el lenguaje interno con el que se habla a uno mismo. Este tipo de lenguaje está formado por pensamientos, por interpretaciones de la realidad, autoevaluaciones o descripciones y es este diálogo interno que puede determinar nuestra forma de actuar, así como la forma en la que nos sentimos emocionalmente.

De esta manera son los pensamientos dirigidos hacia uno mismo los que en determinado momento pueden crear el estrés, la relajación, la tristeza, el temor, la seguridad; por lo que no son los acontecimientos sino la visión distorsionada que tenemos de éstos lo que produce las ideas o pensamientos irracionales. Así las cogniciones y pensamientos inadecuados tienden a traducirse en comportamientos inadecuados (Davies, Robbins, McKay, 1985).

Esta técnica tiene como objetivo identificar los pensamientos distorsionados y cambiarlos por positivos para generar una conducta adecuada.

“Un corredor de 100 metros, es favorito para alcanzar la medalla de oro en los juegos centroamericanos, tiene todos los elementos para lograr su objetivo. Sin embargo cuando llega el momento para competir hace una

salida en falso y comienza a pensar : “ he cometido el peor de los errores, si utilizo mi principal ventaja que es una salida fuerte me arriesgo a ser descalificado, pero si no lo hago mis posibilidades disminuyen considerablemente. Ahora todo esta perdido, debí prestar más atención y no precipitarme. No se como he podido hacerlo tan mal”.

El procedimiento para este caso es el siguiente:

1) Se hace una lista de los pensamientos distorsionados o irracionales.

He cometido el peor de los errores, me arriesgo a ser descalificado, todo esta perdido, no se como he podido hacerlo tan mal.

2) Crear por cada pensamientos distorsionados uno normal, para que cuando se detengan, puedan continuar con los pensamientos normales.

Por ejemplo: para el pensamiento “ he cometido el peor de los errores”, por “estoy listo para empezar la carrera”

3) Se interrumpe los pensamientos mediante la palabra stop o con una palabra o ruido suficientemente fuerte que detenga el pensamiento.

Cuando el corredor piensa “ he cometido el peor de los errores” se utiliza la palabra stop mentalmente para continuar con los pensamientos que interrumpen su actividad

4) Situación del pensamiento negativo por una afirmación positiva o la continuación de los pensamientos normales.

En este caso se utiliza el pensamiento normal que se genero por cada pensamiento distorsionado como: “ estoy listo para empezar la carrera”

5) Así se continua con cada uno de los pensamiento generados por el deportista, de tal forma que al decir la palabra stop se detengan automáticamente y continuen los pensamiento normales.

En el deporte el entrenador y el deportista pueden conocer de que manera pueden influir los pensamientos positivos y negativos en la ejecución deportiva, por lo que al lograr detener los pensamientos que interfieren con el rendimientos es importante generar nuevas formas de actuación y de conducta.

Esta técnica puede ser utilizada sobre aquellos pensamientos obsesivos, fóbicos, episodios de miedo, precipitantes de tensión crónica, crisis de ansiedad. También cuando el problema de conducta reside a nivel de distorsión de pensamiento y estos son vivenciados de forma desagradable y conduce a estados emocionales no deseables (Davies, Robbins y McKay, 1985).

#### 4.6.14 Reestructuración Cognitiva

Esta técnica tiene sus bases en la terapia racional emotiva, cuyo origen es el enfoque cognitivo-conductual.

La premisa fundamental es que las emociones y conductas son producto de las creencias o interpretaciones que hace el individuo de la realidad.

Su objetivo consiste en identificar los pensamientos irracionales y cambiarlos por otros más racionales.

Albert Ellis, desarrolla la terapia racional emotiva o TRE en 1955, y tiene como eje principal la forma de pensar del individuo, la forma en la que interpreta el ambiente y sus circunstancias, las creencias que ha desarrollado sobre sí mismo, las personas y el mundo en general. Dicha terapia se basa en el modelo ABC, cuyo significado es A, como el acontecimiento activante, B son las creencias que genera el individuo por la situación y C las consecuencias (Caballo, 1991).

De esta forma, el trastorno psicológico se encuentra en las evaluaciones irracionales basados en las exigencias como los “debo de” y “tengo que” presentes en uno mismo. Así también se distinguen dos tipos de perturbación psicológica como la que hace el sujeto condenándose a sí mismo por el resultado que obtiene basado en las exigencias absolutistas, por los demás y por la incomodidad generada por la situación.

“Un jugador de baloncesto realiza tiros de tres puntos con alto porcentaje de acierto en el encuentro con otro equipo, pero cuando llegan los momentos decisivos del partido comienza a pensar de manera reiterada “si fallo en esta ocasión mi equipo perderá y todos me culpabilizarán de ello, y todo mi prestigio quedará por los suelos y ya nadie confiará en mí y tal vez

pierda la titularidad. Como consecuencia de esto, no actúa como lo hace en los entrenamientos y en el partido jamás lanza a la canasta el tiro”

El procedimiento en este caso consiste en :

1. Ayudar al jugador a que identifique la perturbación psicológica, como los pensamientos irracionales acerca de la acción que tiene que realizar, el ambiente como una cuestión secundaria, el partido en el que se encuentra y la posible valoración por parte de sus compañeros.

Que el jugador reconozca que posee la capacidad para cambiar sus pensamientos irracionales

2. Comprender que la perturbación emocional y conductual provienen en gran medida de las creencias irracionales, dogmáticas y absolutistas.

Como creer que lo culpabilizaran si falla, perder su prestigio, la titularidad, el que ya nadie confíe en él.

3. Ayudar el jugador a descubrir las creencias irracionales y las alternativas racionales.
4. Cuestionar la veracidad o falsedad de tales creencias irracionales.
5. Internalizar las creencias racionales, con la ayuda de métodos cognitivos, y conductuales.

Por ejemplo para el pensamiento: “si fallo en esta ocasión mi equipo perderá y todos me culpabilizarán por ello”. Con la técnica de las tres columnas este pensamiento es la autoafirmación que el jugador hace, la distorsión es una suposición que el jugador no sabe si en realidad pasará y la refutación es que el jugador se da cuenta de que no tiene en ese momento forma de saber que le dirán sus compañeros si falla

6. Y finalmente continuar con el método de refutación de ideas irracionales. Para cada uno de los pensamientos irracionales que generó el jugador, con ayuda de la técnica de las tres columnas puede comprobar la veracidad de cada pensamiento.

A través de la Reestructuración cognitiva se logra modificar la forma en la que el sujeto interpreta las situaciones y conseguir que no desarrolle respuestas o autodiálogos que deterioren su estado de ánimo y que sea

capaz de llevar a cabo comportamiento que le permitan hacer frente a la situación con eficacia (Gil Roales, y Delgado, 1994).

#### 4.6.15 Visualización

Esta técnica es conocida como acción imaginada, ensayo mental, ensayo visomotor o visualización. En el deporte es muy importante para imaginar mentalmente los movimientos y llevarlos a cabo en la práctica.

González, (1996) señala que varios deportistas y entrenadores manifiestan que existe una relación directa en lo que se piensa o imagina de acuerdo a determinado movimiento y la forma de realizarlo.

La acción en imaginación en el deporte prepara al deportista para ejecutar el movimiento e iniciar la musculatura para llevarlo a cabo, ayudando a tener una representación concreta y con ello favorecer el resultado deportivo.

González, (1992) menciona que existen ciertas características en las imágenes para que estas sean efectivas:

- 1) Orientación de la imagen la cual puede ser interna cuando el propio deportista la produce y la externa cuando él también la genera pero se ve a sí mismo como en una pantalla
- 2) Claridad o nitidez de la imagen, consiste en destacar los detalles y formas de la imagen, la cual repercute directamente en una ejecución satisfactoria.
- 3) Control, es la capacidad del deportista para cambiar la forma el movimiento, como aumentarla o disminuirla. Esto es importante para lograr lo que se quiere conseguir, excluyendo fallas, programar el cuerpo, entre otras.

El uso de la práctica imaginada se puede utilizar para el caso de un patinador que tiene problemas para ejecutar una doble pirueta.

- Primero el psicólogo explica en que consiste la sesión, trabajar con la práctica imaginada para mejorar la doble pirueta en el aire.

- Llevar al patinador a un estado de relajación y situarlo en la pista de patinaje y a la señal de AHORA, empezará a imaginar la situación como si estuviera allí y que se situó en la imagen con las sensaciones y emociones que experimenta en la escena.
- El psicólogo puede corroborar que el deportista está produciendo las imágenes cuando le pregunta y responde levantando su dedo índice en señal de que sí las está produciendo.
- Este procedimiento se realiza con cada una de las escenas hasta llegar a la escena en la que tiene que ejecutar la doble pirueta
- Posteriormente imaginarse a sí mismo logrando con el éxito en el ensayo imaginado.
- Llevar a cabo el ensayo imaginado en el ambiente real como la pista de hielo y reproducir un objetivo real de ejecución por ejemplo 3 piruetas dobles sin error durante una sesión de 30 minutos.
- Finalmente realizar un ensayo imaginado y una ejecución real justo antes de la prueba final.

Es importante mencionar que antes de llevar cabo el ensayo a la práctica real, es necesario que el psicólogo le pregunte al deportista como funciona la técnica deteniéndose en posibles problemas o señales del deportista que se hayan observado tomándolos en consideración para realizar posteriores ensayos en imaginación.

Es así como la utilización del ensayo mental es una estrategia muy útil para cualquier deporte, favoreciendo la ejecución deportiva, por ejemplo para hacer un movimiento nuevo, corregirlo, aumentarlo, combinar, hacer rutinas completas, perfeccionar, consiguiendo con esto resultados satisfactorios para quien hace uso de ella.

Estas imágenes se pueden utilizar en la práctica individual, en grupo y la práctica puede ser en cualquier momento de la etapa del entrenamiento.

Es importante destacar que el conocimiento, manejo, aplicación y supervisión de las técnicas es una de las funciones que cumple el psicólogo del deporte. Es él quien puede asesorar a el entrenador y deportista para el uso adecuado de las mismas y para que el desempeño de ambos sea eficaz.

De esta manera la ciencia psicológica en el entrenamiento deportivo puede resultar decisivo. Por eso, es importante considerar el papel que tiene el entrenador aplicando los conocimientos de esta ciencia y el trabajo que puede realizar junto con el psicólogo para preparar adecuadamente al deportista.



## CAPITULO V

### EL ENTRENADOR

#### 5.1 Características

El entrenador es la persona más importante dentro de todo el proceso de preparación deportiva, éste debe tener ciertas características y cumplir diversas funciones que posibilitan el desempeño su de papel dentro de este campo. Para los griegos al igual que hoy es la persona indicada para organizar la preparación de la persona, para conducir al hombre físicamente y cuidando los diversos aspectos que componen el entrenamiento.

López-Cuadra, (1982) señala que existen diversas condiciones que debe reunir, tales como: tener una adecuada condición física ejercitándola constantemente, de tal forma que le permita dirigir, mandar y corregir el trabajo en el medio que se realiza con el ejemplo, además de mantener un aseo y limpieza general dentro y fuera de su área de trabajo.

En cuanto a las condiciones morales el ideal es ser: trabajador y ameno, actuar con honradez en sus decisiones y conducta, poseer sentido de la justicia ante cualquier cambio, tener una moral cívica y religiosa, actuar con lealtad en sus relaciones interpersonales. Las condiciones psicológicas son: tener inteligencia para enseñar de manera clara y vivaz, voluntad férrea y tenaz, carácter fuerte pero autodominado, natural, optimista y animoso, además de un pensamiento creativo y flexible.

Finalmente en cuanto a conocimientos, están los que en su preparación como docente tiene que desempeñar en el deporte, aunado a esto el conocimiento sobre las diversas disciplinas intervienen en esta área y del contexto social, económico y político del país en el que se encuentra. Cabe señalar que estas son las características principales que debería de poseer el entrenador, si bien no son las únicas pero tampoco son aspectos o características determinantes de la personalidad para desempeñar su función.

Uno de los aspectos más importantes dentro de su desempeño profesional es ayudar al deportista a desarrollar su talento para alcanzar el más alto potencial de éste. Tutko y Richard, (1984) mencionan que el desarrollar los aspectos físicos, innatos, rasgos de actitud, motivación y psicológicos en el deportista por parte del entrenador tiene que ver con cierta actitud personal hacia su trabajo., es decir, que el entrenador debe de

poseer una filosofía de entrenamiento que le permita tener una concepción y actitud acerca de lo que significa para él deporte y su rol profesional, y de igual forma relacionado con su filosofía de vida.

Es importante que el entrenador conozca a la persona que entrena, objetivos en el deporte, para prepararlo y desarrollar su máximo potencial, ...“la mejor filosofía sugiere que los jugadores son individuos por propio derecho, y para extraerles el talento potencial, necesitan ser comprendidos y manejados en términos de sus propias posibilidades”... ( Tutko y Richard, 1984, p.14)

También es importante que conozca como motivar a la persona que prepara y que efecto tiene en él dicha motivación, así como crear en él una actitud positiva ante el éxito o el fracaso, lo cual depende directamente de la propia actitud que el entrenador tiene ante estas situaciones. Otro aspecto a destacar, es el respeto que el entrenador debe tener hacia sus alumnos, entre estos y hacia él para tener una buena relación con las personas que se encuentran en este ambiente.

De esta manera, el desarrollar una filosofía del entrenamiento conlleva una reflexión ante la actitud personal y profesional que se desempeña, la cual se construye a diario, pues esta debe ser cambiante y dinámica para poder evolucionar, ya que las personas con las que se trabaja no siempre son las mismas y por lo tanto sus aspiraciones son distintas, por lo que es necesario considerar que es lo mejor para cada persona, equipo y para sí mismo, de tal forma que el trabajo que se realice sea satisfactorio tanto para el propio entrenador como para el deportista.

## 5.2 Tareas y Funciones del Entrenador

Dentro de las tareas específicas que el entrenador debe desarrollar en el deportista son los aspectos: moral, físico, técnico, táctico e intelectual. En el desarrollo moral se encuentra el sentimiento positivo hacia la actividad deportiva, unión con sus compañeros, disciplina, respeto de las reglas del juego, de tal forma que logre crear en el deportista el principio de la conciencia deportiva.

En cuanto al aspecto físico, esta lograr y mantener la forma física, conocimientos sobre el deporte. En el aspecto técnico, enseñar y

perfeccionar la técnica y en el aspecto táctico formarlo en un conocimiento amplio sobre las diferentes formas de táctica de acuerdo a su deporte y nivel del deportista, cuáles son los más usuales, cómo aplicarlos y ante qué situaciones (López-Cuadra, 1982).

Para ello del entrenador desempeñará diversas funciones que le ayudarán a lograr sus objetivos, tales como la de ser técnico, educador o pedagogo, organizador y líder.

Como técnico su función dependerá de la experiencia y habilidades adquiridas dentro del deporte y de la creatividad para enseñar y diseñar su método de entrenamiento. Como educador o pedagogo su función consiste en corregir, sugerir, proponer, transmitir ideas, normas, valores, contenidos éticos que influyen en la personalidad del deportista

En cuanto a su función como organizador conlleva dirigir y fomentar la participación deportiva como intervendrá con cada uno de los deportistas y en su juego. Y finalmente como líder, su función consiste en representar al grupo, tomar la iniciativa y responsabilidad con la finalidad de lograr los objetivos del grupo de manera más favorable, así como diseñar el plan de entrenamiento, ponerlo en práctica, dirigirlo y mantener el control del mismo (Antonelli y Salvini, 1978).

Con lo anterior tenemos que el entrenador cumple diversas funciones dentro de un mismo campo de trabajo, las cuales se desempeñan simultáneamente según las circunstancias y para cada individuo. Pues aunque el deporte sea de conjunto cada deportista merece un entrenamiento diferente de acuerdo a sus aspiraciones y capacidades, para lograr obtener un desempeño óptimo, tanto a nivel individual como de grupo.

Es importante destacar que si bien la principal relación en este campo es con el deportista, también existe un contacto con la multidisciplina (medicina, nutrición, bioquímica, psicología, pedagogía) para conocer las aportaciones que hace y tener los conocimientos necesarios para diseñar un plan de entrenamiento más completo y eficaz.

Dentro de esto último, es importante que el entrenador reconozca el papel que juega la Psicología dentro de este campo, pues como una de las ciencias aplicadas al deporte forma parte del proceso de entrenamiento de las personas que en este ámbito se desarrollan.

La participación del entrenador en área psicológica es realmente significativa pues como lo señala Gil Roales y Delgado, (1994) puede:

- Poner en práctica algunas habilidades psicológicas que puede incorporar a su método de trabajo, con la previa asesoría y entrenamiento por parte del psicólogo.,
- Apoyar el trabajo del psicólogo con el deportista y
- Aportar sus conocimientos para enriquecer el trabajo psicológico y conocer los beneficios que el deportista obtiene.

Además proporciona una mejor labor educativa en los siguientes aspectos:

- Conocimiento y conciencia acerca de la importancia que tiene la psicología para mejorar el rendimiento del deportista.
- Habilidades que permitan enriquecer su entrenamiento y mejorar la relación con el deportista.
- Habilidades para tener un estado psicológico acorde a la situación y desempeñe adecuadamente su función.

A través de estos aspectos el entrenador adquiere un mayor conocimiento sobre las habilidades para mejorar su entrenamiento y desarrollar un estado psicológico para desempeñar su función.

La labor del psicólogo es importante para que se apliquen adecuadamente los conocimientos y habilidades que se necesitan en el deporte. Para que en la preparación de los deportistas se apoye el trabajo realizado y mediante los conocimientos adquiridos actúe de manera eficaz según lo requieran las circunstancias.

### 5.3 El Entrenador y el Deportista

La preparación psicológica es un aspecto que en el deportista se integra tanto a nivel individual como en grupo, tomando en cuenta sus características, necesidades e intereses, así como las del deporte en el que participa.

Se basa en el análisis de los factores involucrados con el deporte, así como en los factores externos que se relacionan directamente con el deportista y que en determinado momento pueden afectar su desempeño.

El entrenamiento psicológico requiere de la participación activa del entrenador, quien conoce al deportista tanto en el nivel personal como en el desempeño deportivo. Los conocimientos de índole psicológica que el entrenador pueda incorporar a su plan de trabajo favorecen el estado mental de su entrenado en los periodos competitivos.

Por ello es importante que el entrenador conozca a la persona con la que trabaja en los diferentes ámbitos en los que se desenvuelve, lo que puede aportar multidisciplinaria, los aspectos internos y externos de este campo que ayudan o dificultan el desempeño del deportista, así como el desarrollo deportivo desde que inicia hasta que finaliza su participación en el deporte.

La práctica de cualquier deporte tanto a nivel de recreación como a nivel profesional están implicados los intereses, características y posibilidades para poder practicarlo. Jodra, (1992) menciona que existen diferentes factores que pueden ayudar u obstruir la energía del deportista hacia el deporte como:

- La atracción hacia el deporte, la cual depende de los motivos, intereses y expectativas de la persona,
- Las cualidades para practicarlo, que incluye las características propias del deporte y los beneficios que se obtienen del mismo,
- Conocer las cualidades personales para coincidir con las exigencias que determina el deporte, los recursos económicos y sociales de la sociedad, es decir, las facilidades que ofrece el país para practicarlo.

Estos aspectos determinan en un marco general, la disposición del deportista hacia la práctica del deporte de su elección y a largo plazo el dedicarse a nivel profesional u amateur., lo cual requiere de una disposición y esfuerzo mayor para alcanzar un alto dominio en el deporte.

Así tenemos que para ser un profesional se requiere de un gran esfuerzo, para soportar las horas de entrenamiento, cumplir con las normas que rigen su vida tanto individual como social. Este proceso en algunos

países se inicia desde la infancia, lo cual depende de la actividad deportiva, pero el proceso que conlleva esta profesionalización, trae consigo un periodo de preparación largo en el cual, la persona esta expuesta a múltiples factores internos y externos que influyen en su desarrollo como deportista.

Como ya se ha mencionado durante el proceso de entrenamiento y competencia el deportista esta expuesto a diversos factores psicológicos que influyen en su práctica deportiva, los cuales pueden tener un efecto positivo y negativo para la practica deportiva. Esto mismo sucede con los factores ambientales y personales que rodean la vida del deportista Entre los que destacan la familia, el grupo de amigos dentro y fuera del deporte, el público y los medios de comunicación.

**La familia** interviene sobre la forma en la que el individuo se moverá así como las decisiones que determinarán su porvenir, mientras llega a la edad adulta. Antonelli y Salvini, (1992) señalan que la familia influye en diversos aspectos tales como: el rendimiento del deportista el cual esta ligado al equilibrio psicológico de la familia, las posibilidades técnicas con la formación psicopedagógica de la misma, las aspiraciones del atleta por las necesidades o ambiciones de los padres y el estilo de vida que en ocasiones compite con el que lleva el deportista.

Por un lado tenemos que puede influir en cuanto al proceso de su preparación, pero por otro lado representa para el atleta un fuente importante de apoyo, seguridad, motivación, ayuda en situaciones difíciles. Y lo mismo sucede cuando adquiere independencia, pues tiene responsabilidades y obligaciones que no puede dejar de lado como puede ser la pareja o su propia familia. Por otro lado, ayuda a formar en el individuo un estado psicológico que le permite desarrollarse en cualquier actividad adecuadamente, principalmente como fuente de motivación y apoyo para quien lo practica el deporte tanto desde la infancia, la adolescencia y la edad adulta.

El grupo de amigos fuera de su entorno deportivo proporciona al deportista los mismos aspectos de ayuda, que en la familia. El grupo de personas que participan a su alrededor ejercen una mayor influencia, pues al pertenecer a un equipo se exigen, aceptan, rechazan, ayudan, aprueban, reprochan las normas de grupo, por lo que tiene una gran influencia sobre la actuación y su persona (Jodra, 1992).

De esta forma los amigos determinan la **facilitación e integración social** al grupo, así como las relaciones que se desarrollen dentro del ámbito deportivo, y lo mismo sucede con los amigos que se relacionan fuera de este campo, como fuente de estímulo y apoyo.

Por otra parte, el deporte a nivel profesional o de elite, tiene gran influencia de los medios de comunicación para informar y promover el **espectáculo** que ofrece el deporte a este nivel como diversión o entretenimiento. Aquí entran en juego los deportistas, el equipo, los entrenamientos, las estrategias, rivalidades, etc. para que sea todo un evento social ...“La elite se caracteriza por una lucha, dominio y triunfo, las emociones se asemejan siendo la victoria una razón para estar contentos y alborozados, mientras que las derrotas producen un estado de frustración y desencanto”... (Jodra, 1992, p. 155).

Dentro de este espectáculo, el público representa un apoyo para el equipo o atleta favorito, representa la afición. Otros acuden sin más para disfrutar del espectáculo, aplauden, critican lo ocurre, gustan del deporte por la calidad del mismo y no por pertenecer a la afición. El público es quien apoya y motiva a los deportistas durante su actuación, y es éste último con su actuación quien hace junto con el público el espectáculo deportivo.

Pero también puede tener un actitud crítica y de análisis, expresando su opinión positiva o negativa la cual alcanza a modificar la conducta de los deportistas reafirmando o modificando su posición en el juego.

Por otra parte los medios de comunicación son el factor más influyente en el deporte de alta competencia, el cual actúa desde la prensa escrita, la radio y la televisión. Estos tienen tres funciones fundamentales la informativa, normativa, estimulante y motivadora.

En la **función informativa**, los medios informan sobre las actividades deportivas, los eventos, los resultados y comentarios sobre éste. Sin embargo en algunas ocasiones la información es distorsionada entre los diversos medios, lo cual desorienta al deportista ya que puede analizar su actuación en función de los medios, el entrenador y sus compañeros. La **función normativa** consiste en dar a conocer las normas y reglas del deporte, pues su constante análisis de la práctica deportiva llega a provocar cambios en los mismos. La **función estimulante y motivadora**, representa un estímulo a quien se inicia y lo practica profesionalmente e influye en el deportista según sea mencionado o ignorado por éstos (Año, 1997).

Para llegar a un nivel de especialización el deportista durante el proceso de entrenamiento tiene que realizar los ejercicios una y otra vez, donde no hay aplausos para animar y reconfortar, no existe la rivalidad propiamente dicha donde se puede ganar o perder. Es una profesión que requiere de grandes esfuerzos físicos y mentales para alcanzar un alto dominio en su actividad deportiva.

Para lograrlo, se requiere de una buena planificación de horas de entrenamiento así como también de una preparación mental para asimilar de manera positiva este proceso.

El entrenamiento deportivo es el medio que influye considerablemente en la ejecución deportiva. Esto comprende el estilo de vida del deportista, el cual comprende su trabajo, los estudios, el descanso, la alimentación e higiene personal. Las condiciones del medio en donde realiza su actividad, como el espacio, el horario de entrenamiento. Las instalaciones, la iluminación, el color y estado que tienen, los implementos de protección. Todos estos factores pueden facilitar o dificultar la realización de los ejercicios e influyen sobre el estado y predisposición psicológica del atleta (Ozolin,1995).

Una vez alcanzado este nivel, la duración en el mismo puede ser breve, por lo que pocos son los que llegan, pero menos los que se mantienen. Por eso, también aquí, es importante considerar la preparación psicológica para dejar este nivel de profesionalismo. Williams, (1991) y Jodra, (1992) señalan que la terminación de esta carrera suele suscitarse principalmente por las siguientes razones:

- Por el proceso de selección; cuando el equipo incorpora nuevos elementos con mayores posibilidades a destacar en el deporte.
- La edad: la cual determina a disminución de las capacidades físicas.
- Las lesiones que le conducen al retiro completo de la actividad.

Cabe mencionar que otra de las causas se debe a la posibilidad de dedicarse a una profesión o trabajo con un futuro seguro y el deseo de estabilizarse para formar una familia.

A lo largo del proceso de la carrera del deportista se suscitan múltiples factores psicológicos que influyen en el desempeño del deportista,



las relaciones que establezca con la familia, los amigos, el público; el espectáculo que ofrecen pone en juego no solo su capacidad física para lograr un resultado positivo sino también su capacidad mental para hacer frente al efecto negativo de su actuación y de la finalización de su carrera dentro de este ámbito.

Todo lo cual hace imprescindible una preparación mental para ayudar y dirigir al deportista hacia un estado mental óptima que le permita desempeñarse de manera adecuada a lo largo de su preparación y al finalizar su carrera tenga los elementos necesarios que le permitan retirarse sin una repercusión psicológica, económica y social en su vida.

## VI PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La psicología del deporte representa hoy una alternativa que lleva no solo a incrementar el rendimiento de los deportistas mediante su preparación psicológica sino también a mejorar su vida cotidiana.

Es por eso, que dicha preparación se enfoca hacia el deportista, entrenador y todo el equipo interdisciplinario que lo rodea. El entrenador es el responsable de la educación física del deportista debe de poseer los conocimientos teórico-prácticos de su disciplina y de aquellas que forman parte de la preparación. La formación del entrenador en el área de la psicología deportiva es de vital importancia para que el deportista y él puedan aprender las destrezas psicológicas e incorporarlas a su entrenamiento.

De esta manera es importante determinar ¿qué elementos teóricos y prácticos de la psicología conoce? y ¿qué utiliza el entrenador para manejar el estado psicológico del deportista?. Esto permite conocer la formación que el entrenador tiene en psicología del deporte, a que elementos les da prioridad o que estrategias utiliza para ayudar al deportista en cualquier dificultad que se presente durante su entrenamiento. Y también se puede determinar que elementos prácticos tienen correspondencia directa con el entrenador, deportista y psicólogo.

Así mismo da cuenta de la actitud con respecto a la psicología del deporte, ya que rompe con la creencias y actitudes que todavía algunos entrenadores tiene con respecto a esta ciencia dentro del deporte como el considerar que las destrezas psicológicas no se aprenden sino que forman parte del deportista para poder triunfar; que aunque existe la necesidad de la misma solo dan respuestas parciales ya que carecen de la preparación para poder iniciar un programa psicológico o que aunque es indispensable no es esencial, ya que existen personas que no la tienen y obtienen un buen rendimiento físico.

Esta investigación marca un punto importante para conocer que utiliza el entrenador desde el punto de vista cognitivo-conductual en cuanto a técnicas psicológicas. Sirve para promover la psicología del deporte para el entrenador y deportista. Para difundir la formación psicológica del entrenador en todos los deportes independientemente si es recreativo o de alto rendimiento.

Con ello beneficia al entrenador ya que a partir de esta investigación se puede promover aún más la formación en esta área; para el manejo de elementos teórico-prácticos que puedan incluir en su plan de entrenamiento. En el deportista para prepararse mejor en su disciplina, ya que puede utilizar algunas técnicas sin la ayuda del psicólogo o entrenador, por lo que también es importante que conozca como puede mejorar su actuación deportiva. Y en el psicólogo para incorporarse dentro de la labor educativa y la investigación para lograr dar énfasis en su labor práctica, pues un programa psicológico incluye la colaboración del entrenador el cual juega un papel importante en el mismo.

Así mismo a manera de difusión y concientización de que la psicología del deporte es un elemento importante para fomentar el desarrollo de esta área en nuestro país y que más personas de este campo lo incorporen a su entrenamiento.

Una vez que se conozcan los elementos teórico-prácticos se puede determinar en que medida hace uso de estos elementos, así como de qué elementos psicológicos se auxilia para ayudar al deportista a enfrentarse y controlar las variables o aspectos que se presentan en su deporte.

Esto puede llevar a plantear nuevas líneas de investigación entorno al entrenador y su psicología; los diferentes aspectos psicológicos que se manifiestan en el entrenador y el deportista. Por lo tanto el objetivo de la presente investigación consiste en identificar los elementos teóricos-prácticos psicológicos que el entrenador utiliza en el deporte.

## VII METODOLOGIA

POBLACION: 70 entrenadores de diferentes áreas deportivas.

LUGAR EXPERIMENTAL: Gimnasios y Deportivos del Distrito Federal y Estado de México.

MATERIAL E INSTRUMENTOS: Lápices, gomas, sacapuntas  
Cuestionario (ver anexo)

VARIABLES:

- ❖ Identificación de elementos teóricos de psicología que el entrenador utiliza en el deporte.
- ❖ Identificación de elementos prácticos de psicología que el entrenador utiliza en el deporte.

PROCEDIMIENTO:

La selección de la muestra fue aleatoria, de tal manera que se acudió a gimnasios y deportivos en donde a los entrenadores trabajan. Se les pidió que contestarán el cuestionario, analizando cada una de las preguntas detenidamente y contestando según su criterio; finalmente se les agradeció su participación para llevar a cabo este trabajo. Cabe destacar que este procedimiento se realizó en los diferentes centros deportivos hasta que se completo la muestra.

El cuestionario fue 20 de preguntas cerradas en el cual se incluyeron las cinco variables psicológicas que más que influyen dentro del ámbito deportivo como son la motivación, el estrés, la autoconfianza, activación y atención.

Además de las técnicas psicológicas conductuales y cognitivas que ayudan a mejorar la actuación deportiva. Pues dentro de este campo ambas técnicas proporcionan elementos que pueden ayudar al entrenador y deportista en su entrenamiento, ya que con éstas obtienen beneficios inmediatos, ayudándoles a desempeñarse mejor en su actividad deportiva.

### OBJETIVO GENERAL

Identificar los elementos teóricos y prácticos psicológicos que el entrenador utiliza en el deporte.

### OBJETIVOS ESPECIFICOS:

1. Identificar los cinco elementos teóricos de psicología que el entrenador utiliza en el deporte
2. Identificar los elementos prácticos de psicología que el entrenador utiliza en el deporte

## H I P O T E S I S

Si se identifican los cinco elementos teóricos (motivación, estrés, autoconfianza, activación, atención) y prácticos (técnicas psicológicas) que el entrenador conoce y utiliza en su deporte entonces tiene una formación psicológica que el permite manejar el estado psicológico del deportista durante su preparación.

## VIII DESCRIPCION DE RESULTADOS

Con el instrumento que se utilizó en esta investigación se obtuvieron datos numéricos de las 20 preguntas del cuestionario, lo cual permitió hacer un estadística descriptivas, así como un análisis descriptivo términos de los porcentajes alcanzados por cada una de las preguntas. De esta forma los resultados se presentan en una tabla, descripción cuantitativa y gráficas de porcentajes.

La muestra que participó en esta investigación fue de 70 entrenadores, de los cuales el 80% son hombres y el 20% son mujeres, cuya edad promedio fue de 32.7.

Las especialidades deportivas a las que pertenecen los entrenadores, el deporte con mayor número de participantes corresponde a los deportes de resistencia en el cual se encuentra la natación con 27 entrenadores, 17 en los deportes con pelota, 12 en coordinación y arte competitivo, 10 en deportes de combate y 4 de fuerza rápida (ver gráfica No. 1).

De acuerdo al número de preguntas y el resultado positivo y negativo de cada una de estas, el valor mínimo para la respuesta de quienes no utilizan la psicología aplicada fue de 4 para la técnica de retroalimentación y 51 para los entrenadores no utilizan la técnica de inundación. La media estadística 21.20 que es el valor promedio en el que se encuentran los entrenadores que no conocen los aspectos teóricos y prácticos.

En cuanto a las respuestas positivas, tenemos que el valor mínimo de 19 corresponde a la técnica de autoobservación y el valor máximo corresponde a la técnica de retroalimentación con 66 personas que utilizan esta técnica. La media estadística de 48.80 indica que es un valor en el cual la mayor parte de los entrenadores se encuentran en cuanto a conocimientos teóricos y aplicados (Ver cuadro No. 1).

Por otra parte el porcentaje de los resultados obtenidos indica que el entrenador maneja diversos aspectos psicológicos en el deporte, ya sea de forma teórica o práctica. Con este tenemos que dentro de los aspectos teóricos el entrenador los maneja en un 77.7%, y solo un 22.3 % no los maneja, (Ver gráfica No.2).

## ESTADISTICA DESCRIPTIVA

CUADRO No. 1

Respuesta	No. de Preguntas	Mínimo Estadística	Máximo Estadística	Media Estadística	Error Estándar	Desviación Estándar	Varianza
NO	20	4	51	21.20	2.96	13.25	175.642
SI	20	19	66	48.80	2.96	13.25	175.642

En cuanto a estos aspectos la motivación se cubre en un 88.5%, los aspectos teóricos del estrés los manejan en un 70%, la autoconfianza que solo es conocida en un 72.8%, la activación en un 67%, y finalmente en cuanto a la atención manejada por el entrenador en un 90% (ver gráfica No.3).

Esto indica que solo dos aspectos psicológicos se manejan por encima del 80% y no se cubren en su totalidad variables que al igual que la atención y la motivación son importantes para entender y ayudar al deportista (Ver gráfica No. 3).

Por otra parte, en el aspecto psicológico aplicado, los entrenadores lo utilizan en un 67%, (Ver gráfica No. 4). La técnica psicológica del reforzamiento, imprescindible para la mayoría de los entrenadores se utilizan en un 81.4 %. El modelado en un 85.7%, lo cual permite al deportista aprender observando la conducta, ya sea del entrenador o de sus compañeros e incorporarla a su actuación (Ver gráfica No. 5).

La retroalimentación o feedback la utilizan en un 94.2 %, la técnica de autoobservación se obtuvo un porcentaje del 74.2%.El autorregistro como una extensión de la anterior estrategia, en un 38.5%.

En el control de la respiración se obtuvo un porcentaje del 88.5%; la técnica de relajación autógena tiene un porcentaje del 62.8%, La relajación progresiva como una variación de la anterior técnica, el entrenador la maneja en un 61.4%.



En cuanto a las técnicas basadas en el enfoque cognitivo, se encuentra la desensibilización sistemática cuyo porcentaje fue de 58.5%, la implosión o inundación que la utilizan los entrenadores en un 27.1%. La inoculación de estrés es utilizada en un 40%. En cuanto a la técnica de solución de problemas la utilizan un 80%. La detención de pensamientos con un 62.8% y por último la visualización el 91.4%.

En cuanto a las diversas técnicas psicológicas que se manejan en el deporte éstas se basan principalmente en los enfoques conductuales y cognitivos, el mayor porcentaje se encuentran en el enfoque conductual con un 87.1%, las técnicas cognitivas con un 73.1% y el menor porcentaje se encuentran en las técnicas de modificación de conducta basadas en el autocontrol un 67%, las técnicas basadas en el condicionamiento clásico tienen un 49.9% (ver gráfica No. 6).

## IX ANALISIS Y CONCLUSION

Con el instrumento utilizado en ésta investigación se logró identificar en que medida el entrenador maneja los aspectos teóricos y prácticos para ayudar al deportista a tener una mejor preparación en su deporte.

Dentro de los aspectos teóricos se observa que la motivación tiene mayor significado en este ámbito, pues los entrenadores manifiesta que con ella ayudan al deportista a mantener el grado de interés y compromiso con su deporte, afrontando las tareas que se les plantean en el entrenamiento, así como enfrentar las dificultades que se pueden presentar en la competencia y por tanto rindiendo al máximo de su posibilidades.

Esta particularidad incide directamente sobre el desempeño del deportista, pues requiere estar altamente motivado para acudir a su práctica, interesarse por las tareas y sea gratificante.

El entrenador tiene que conocer a su atleta para identificar que tipo de motivación necesita fomentar de acuerdo a los intereses del entrenado, por ejemplo, si es de nivel competitivo o recreativo, y con la información obtenida elevar o potenciar esta particularidad. Al trabajar sobre este elemento y sus manifestaciones también incide sobre la autoconfianza, la atención, entre otros. Por ello es importante que los entrenadores la consideren para saber como influye y manifiesta, sin dar por hecho que es algo que el deportista ya posee, o que es la misma para todos.

El estrés, tiene un porcentaje por debajo del 80%, (ver gráfica No. 3) sin embargo, el conocimiento que tienen los entrenadores solo les permite saber como se manifiestan a nivel fisiológico, cognitivo y conductual. Pero también, es necesario reconocer en que momento y grado se presenta, así como tener las estrategias para afrontar las distintas cargas de trabajo y situaciones que pueden llegar a presentarse.

Es una variable que influye en el deportista puede llegar a afectar su rendimiento y salud. Se manifiesta como un exceso o déficit de rendimiento en una situación concreta, en donde el deportista puede hacer uso de sus recursos y si no los tiene puede afectar gravemente su práctica.

Por lo tanto, es imprescindible considerar las diversas situaciones internas y externas, así como métodos de entrenamiento, los espectadores, la familia, entre otros. Ya que si el deportista presenta estrés, con un

predominio de pensamientos negativos y la acción a realizar requiere por tanto de una toma de decisiones difícilmente podrá movilizar sus recursos para tomar la decisión adecuada lo cual traerá como consecuencia aún más pensamientos negativos, haciéndolo desconfiar de sus verdaderas posibilidades y por ende afectará su autoconfianza, motivación y la activación entre otros aspectos.

Buceta, menciona (1998) que la trascendencia del resultado, la imposibilidad de controlarlo, a veces la novedad, la complejidad, la evaluación, etc., hace de la competencia una situación de múltiples fuentes de estrés, dejando al deportista rendir por debajo de sus posibilidades reales y con las estrategias para afrontarlo.

Por lo tanto repercute directamente en su rendimiento, ya que un estrés ligero mejora la práctica, mientras que un estrés severo provoca un deterioro en el mismo y en niveles extremos una interrupción o mal aprendizaje.

La autoconfianza que manejan los entrenadores les permite conocer el grado en el que se encuentra en su entrenado, de tal forma que puedan determinar en que forma confían en sus propios recursos para actuar según el objetivo propuesto ( ver gráfica No. 3).

Esto correlacionado con el estrés, da parámetros de gran alcance, pues Lazarus y Folkman, (1984) citado en: Buceta, (1998) mencionan que los niveles altos o bajos de ésta, las estrategias que tengan determinan la forma en la que se enfrentará a situaciones de estrés, su percepción que tiene del momento puede ser una amenaza cuando la autoconfianza es baja o como un reto cuanto esta es alta.

Los entrenadores en este sentido son los promotores de generarla, basados en hechos objetivos, con la retroalimentación y considerando la posibilidad real para alcanzar una meta.

Por eso la comunicación y los acuerdos entre ambos generan una alta o baja en esta particularidad, así como en las variables que se han mencionado.

Esto quiere decir que los entrenadores deben dejar la falsa expectativa de que los pensamientos positivos tiene gran influencia para lograr un resultado favorable, porque es necesario implementar acciones para trabajar

en los distintos periodos y prevenir cualquier situación emocional o psicológica que afecta a los deportistas.

Por otro lado con la activación les permite conocer el grado óptimo de la misma y saber como actuar cuando se encuentre en niveles altos o bajos dentro del proceso de su preparación. Esta particularidad, tiene un porcentaje bastante bajo (ver gráfica No. 3), por lo que se esta dejando de lado la importancia real que tiene sobre el deportista.

De acuerdo con Buceta, (1998) esta incide sobre el grado de tensión muscular, ya que si el jugador se encuentra en una situación en la que los movimientos son muy precisos, por ejemplo en el esgrima, puede afectar el control muscular. Y lo mismo sucede con la movilización de energía física para realizar cualquier tipo de acción en el momento preciso, por ejemplo en el basquetbolista, al hacer una jugada de equipo o un boxeador al dar un golpe, todos estos factores, además de la coordinación motriz y otras variables como las fisiológicas están implicadas en la ejecución de los movimientos necesarios para el deporte.

Por lo que aún cuando se sabe que impacta sobre la práctica deportiva, tiene un papel relativamente bajo para aquellos entrenadores que indicaron no utilizarla.

Esto esta relacionado con las otras particularidades, así como las condiciones de entrenamiento, el proceso para llegar a la competencia, si el jugador esta cansado, tenso, nervioso, con poca motivación, lo cual determina en gran parte el grado de activación para hacer correctamente una jugada, por eso el porcentaje en el que se maneja esta variable requiere de la atención de los entrenadores para informarse sobre el proceso de esta particularidad.

La atención, por su parte, tiene un porcentaje por encima del 80% (ver gráfica No. 3) que demuestra que los entrenadores conocen como el deportista controla los estímulos e interferencias en su actividad. Lo cual tiene relación directa con el grado de disposición al juego, su nivel de activación, las condiciones en las que juega, entre otros.

Aunque se reconoce que esta presente en todo momento, es importante considerarla en toda su amplitud y tomar en cuenta factores como el ambiente, el público, el arbitro o el juez, la sesión de entrenamiento,

las características que presenta, de tal manera que pueda desarrollar su atención de acuerdo al momento deportivo.

Este porcentaje resulta ser el más alto con respecto a los anteriores, por lo que ya sea de manera individual o colectiva, la atención tiene un papel esencial para ejecutar las acciones de manera precisa.

Por lo tanto, a través de los resultados se observa que el aspecto teórico es manejado por los entrenadores, quienes conocen su función, utilidad e influencia, pero que aún es desconocida por la mayoría. Cabe destacar que solo dos variables como la motivación y la atención están por arriba de un 80%, ( ver gráfica No. 3 ) lo cual pone de manifiesto que el estrés, la autoconfianza y la activación carecen de interés o conocimiento completo por parte del entrenador, aún cuando saben que influye en el deporte.

Buceta, (1998) corrobora esto al mencionar que se deben controlar, variables como la motivación, el estrés, la autoconfianza, el nivel de activación y la atención que influyen en la disposición y funcionamiento psicológico, pues el rendimiento del deportista dependen de ambos aspectos, la disposición para iniciar el entrenamiento y el funcionamiento para las tareas que requiere, y no solo de uno o dos aspectos.

Es importante considerar estos elementos desde el entrenamiento, estrategias colectivas e individuales, entre otros puntos a considerar desde la práctica de la psicología del deporte.

El entrenador que al igual que el jugador comparte experiencias dentro de este campo, también tiene la posibilidad de observar cada parte de la sesión, la jugada o la acción, así como determinar las cargas de entrenamiento, lugar de juego o competencia entre otros; y puede conocer en que grado le afecta de manera psicológica al jugador toda la gama de variables que se presentan en el deporte.

Lo que conlleva a tener la posibilidad de acercarse más a la psicología del deportista, determinando las causas y consecuencias de las diversas particularidades y modificar o diseñar estrategias con el asesoramiento de un psicólogo para que además de conocerlas pueda intervenir directamente con ellas.

Por otra parte, las estrategias o técnicas de psicología resultaron estar con un porcentaje bajo, lo que demuestra de que manera están ayudando al deportista en su preparación psicológica, para maximizar sus recursos y habilidades deportivas, así como superar cualquier dificultad.

Así tenemos que el entrenador utiliza de manera práctica en un porcentaje por arriba del 80% ( ver gráfica No. 5) el reforzamiento como una forma de recompensa cuando la acción del deportista es correcta, de tal manera que lo orienta y motiva al hacerle saber como se desempeña, así como la disminución de cualquier conducta que no sea factible para la actuación y pueda modificarla o cambiarla.

Lo mismo sucede con el modelado, (ver gráfica No.5) permitiendo de esta forma aprender observando acciones con los medios de enseñanza que considere el entrenador para incorporar elementos necesarios a la actividad.

La retroalimentación (ver gráfica No. 5) también la utiliza para ayudar al deportista a conocer como ha realizado un determinado movimiento o acción lo cual puede ser al mismo tiempo un reforzador para que controle, modifique o cambie su ejecución o conozca como la ha realizado.

Estas tres técnicas son utilizados constantemente por los entrenadores, cuya combinación de las mismas proporcionaría elementos que ayudarán a que el entrenado tenga un mejor aprendizaje y ejecución, además de incidir sobre la motivación y la confianza, entre otros.

Esto en ocasiones no se contempla pues son técnicas que forman parte del aprendizaje de cualquier actividad, lo cual puede llevar a que se utilice sin un conocimiento previo, generalice y no se considere lo que en realidad le conviene al deportista de acuerdo a las características de especialidad, de tal manera que en verdad lo favorezca con su utilización.

Esto nos lleva a pensar que es importante que el entrenador las utilice, pero también es necesario saber como hace uso de la mismas para conseguir un entrenamiento efectivo y que no perjudique el rendimiento de su atleta.

Por otra parte, con la autoobservación, cuya finalidad es aprender a observar la propia ejecución, es una técnica poco utilizada, (ver gráfica No. 5) lo cual nos indica que el jugador o el deportista carece de los elementos necesarios para saber en que situaciones pueda corregir sin ayuda del

entrenador algún movimiento o la posibilidad de darse cuenta en que momento su comportamiento se adecua o no a la situación deportiva.

Esto junto con el autorregistro, se ha descuidado, porque de otra forma le permitiría tener un control de su ejecución, sentirse mejor durante su práctica, motivado por el aprendizaje o tener conocimiento de los avances que ha logrado, aspecto que no tiene un porcentaje relevante (ver gráfica No. 5)

De esta manera, aún cuando se le puede enseñar al deportista a adquirir o desarrollar la habilidad de autoobservación, los resultados de la utilización del autorregistro, indican que se deja de lado información que podría ser importante y que no se registra, de tal forma que se pueda incidir sobre los resultados obtenidos, pues es un aspecto que se realiza y registra a manera de puntuación y es una constante en las competencias deportivas.

A diferencia de las dos anteriores técnicas el control de la respiración tiene un porcentaje alto (ver gráfica No. 5), con la cual se puede superar cualquier momento de cansancio o tensión, así como para reponerse, controlar la ansiedad, la atención, relajar los músculos, de tal manera que el deportista se sienta en condiciones óptimas para entrenar o competir.

Respirar y tener al mismo tiempo un control en las acciones es esencial para cada deporte, ya que las demandas de entrenamiento conforme se acerca la competencia son cada vez mayores y es necesario mantenerse activo y concentrado durante la competencia.

La respiración en el deportista, por lo tanto, adquiere características especiales que mediante el control de la misma se puede lograr un estado óptimo de relajamiento y al mismo tiempo de activación propios para cada momento.

Esto también se logra con la relajación autógena y progresiva cuyo fin conlleva al mismo resultado, pero con una estrategia diferente. De acuerdo a los resultados dichas técnicas no son muy utilizadas por el entrenador (ver gráfica No.5), lo cual pone de manifiesto que los jugadores no han desarrollado dichas habilidades para hacer frente a situaciones estresantes o de sobreactivación.

En casos como este, la relajación resulta ser esencial para cualquier deporte, ya que en cuanto el deportista aprende dicha técnica puede lograrla

en unos minutos y estar preparado antes, durante y después de el entrenamiento o competencia, todo ello depende del tipo de entrenamiento, deportista y entrenador, así como del equipo de trabajo con el que cuenta.

La desensibilización sistemática, la implosión e inoculación de estrés, tiene un porcentaje relativamente inferior (ver gráfica No. 5) en comparación con las otras técnicas, el manejo de éstas, conlleva a superar el miedo u ansiedad, así como afrontar el estrés durante las sesiones de entrenamiento y principalmente en las competencias.

Estas técnicas son desconocidas por la mayor parte de los entrenadores, debido a que no están familiarizados en este tipo de entrenamiento y por lo tanto de preparación, esto se relaciona con lo señalado por Buceta, (1998) que algunas de estas técnicas son manejadas por el entrenador, otras por el deportista y por el psicólogo quien coordina en general su uso y utilidad.

Cada una de ellas impacta sobre las particularidades psicológicas como la motivación, el estrés, el miedo, ansiedad, entre otros, así como en la rehabilitación psicológica cuando el entrenado ha sufrido una lesión permitiendo su recuperación o manejar alguna situación de miedo o ansiedad, entre otras de las funciones realiza la psicología del deporte.

Por otra parte ayudar al deportista aprender a reconocer sus problemas y buscar una solución eficaz es parte de lo que puede lograrse mediante el uso de la técnica de solución de problemas cuyo porcentaje es significativo (ver gráfica No.5) los entrenadores la utilizan en un 80% por lo que su uso ayuda en gran medida el desempeño del entrenado.

La detención de pensamiento y la reestructuración cognitiva tiene un porcentaje relativamente bajo ( ver gráfica No. 5 ) lo cual indica que se está dejando de lado el papel sobre el cual inciden dichas técnicas. Por ejemplo, ayudar a reestructurar aquellos pensamientos que interfieren con su actividad y lograr un comportamiento que le permita hacer frente a cualquier situación, a soportar las cargas de trabajo, las expectativas y/o pensamientos que puedan interferir en el momento del entrenamiento o competencia, o quizás al final de la actividad deportiva.

Finalmente tenemos que el uso de la visualización por parte del entrenador es significativa (ver gráfica No.5) pues como método de enseñanza no solo permite la representación mental de algún movimiento o



acción concreta, sino que al utilizarla en combinación con otras técnicas como la desensibilización sistemática, relajación, provee al deportista de más recursos para su desempeño deportivo. Esto último podría implementarse en tanto el entrenador conozca en mayor medida los beneficios no solo de esta técnica sino de las anteriores.

De las técnicas que se han mencionado ninguna por si sola lograría un buen resultado. Por lo tanto, una vez que se ha evaluado que es lo que necesita el equipo o el deportista y en que medida se puede apoyar de la psicología para mejorar su desempeño, es necesario contar con varias de ellas para que incidan sobre cada uno de los aspectos que se puedan presentar en la práctica deportiva y por tanto apoyar dicha práctica.

Aunque algunos aspectos son conocidos por los entrenadores y aplicados como tal al deporte, es necesario que se enfatice en cuanto a conocimiento y aplicación, al igual que en las demás técnicas para lograr resultados reales con base a su uso.

Es así como las técnicas psicológicas como el reforzamiento, modelado, la retroalimentación, el control de la respiración, la solución de problemas y la visualización se cubren aproximadamente por encima del 80% (ver gráfica No.5). Lo cual demuestra que el apoyo que ofrecen están relacionada con los métodos de enseñanza-aprendizaje del propio deporte, con el hecho de decirle como se ha desempeñado, forma de recuperación después de un largo esfuerzo, manera de proceder según las circunstancias o como realizar un ejercicio mediante la imaginación primero y después la ejecución.

Por lo que, aún cuando ofrecen beneficios dichas técnicas se deja de lado aspectos de índole psicológica que influyen y que con una intervención podrían mejorar la actitud, el comportamiento y estado emocional del deportista y el entrenador., de una forma sistemática y objetiva.

Con esto se puede observar que los técnicas basadas en la modificación de la conducta como el condicionamiento operante tienen un porcentaje arriba del 80% ( ver gráfica No. 6) lo cual indica que su uso ha logrado un buen desempeño, fortaleciendo las cualidades psicológicas del deportista, mejorar el aprendizaje técnico-táctico a nivel individual o colectivo, entre otras.

Por su parte el área cognitiva y de autocontrol son poco utilizadas, lo cual constituye la falta de formación aplicada del entrenador en este aspecto y de la escasa inserción del psicólogo en este campo. Es así como el enfoque psicológico aplicado en el deporte es de índole conductual cognitivo, de tal forma que su utilización provee suficientes elementos para realizar cualquier intervención dentro de este ámbito y lograr resultados favorables y significativos.

Además, da cuenta del conocimiento que tienen los entrenadores en el ámbito aplicado psicológico, lo que significa que es necesario que tengan una mayor acercamiento a esta área para que apoye su entrenamiento y por tanto su deporte.

La psicología del deporte, por lo tanto, en una de sus principales funciones, pretende potenciar en cada una de los deportistas, las cualidades psicológicas, así como aprenderlas y dominarlas. Lo cual constituye no solo un medio auxiliar deportivo, sino un medio para lograr una salud física y mental que se generalice en todos los ámbitos de su vida.

Cabe señalar que la mayoría de los entrenadores manifestaron tener una escasa formación en psicología deportiva y que su formación en la misma se basa únicamente en un conocimiento previo sin profundizar demasiado y a que implementan aquello que les ha resultado efectivo con otros deportistas.

Esto resulta ser significativo ya que algunas de las técnicas psicológicas no eran conocidas, manifestando interés por aquellos aspectos que les pueden ser ayudar en su actividad. Con esto, se destaca una de las cualidades que todo entrenador es necesario que fomente, como la formación continua para conocer todas las disciplinas afines a su deporte y mantenerse actualizado.

Así mismo expresaron su interés por tener una formación más sólida en esta área y su aplicación práctica. Sin embargo, aunque enfatizaron este aspecto, no consideran la posibilidad de incorporar al psicólogo del deporte debido a la falta de recursos por parte de las instituciones en las que laboran. Lo cual no es solo para alguna tarea en específico que se quiera mejorar, sino para lograr mejores y mayores resultados a nivel nacional e internacional, de tal manera que el deporte en México trabaje en conjunto con la multidisciplinaria.

Entre las diversas dificultades con las que se encuentran además de la ya mencionada para tener una formación psicológica, es la falta de tiempo, entrenamiento y aplicación de las técnicas. El no disponer con un grupo estable o competitivo para desarrollar lo que es indispensable para ellos, aspecto que no es imprescindible para implementar un recurso como la psicología.

Es así como dicha inserción no solo se debe a cuestiones de formación por parte de ellos, sino también de la infraestructura con la que cuentan los centros deportivos, el mismo deporte y desarrollo que es necesario empezar a fomentar.

De esta manera el diseño del cuestionario permitió recabar la información de manera rápida, clara y precisa, así como dar cuenta de los diversos aspectos por los cuales la formación del entrenador todavía esta en vías de desarrollo al igual que el deporte, por lo que la investigación fue viable de acuerdo a los recursos humanos y materiales para llevarla a cabo.

Por otra parte de acuerdo con la hipótesis de trabajo, el objetivo y los resultados obtenidos reflejan los elementos que conoce y se manejan en el deporte, lo que demuestra la formación a nivel teórico y práctico, siendo ambos aspectos complementarios para obtener mejores resultados.

A través de esta investigación, se pone de manifiesto el hecho de que la psicología se ha incorporado paulatinamente al ámbito deportivo. Ha dejado de enfocarse únicamente a lo relacionado con la personalidad, inteligencia o motivación. Ha logrado incidir en la práctica deportiva y al mismo tiempo desarrollarse como disciplina científica.

Caracuel, (1993) lo señala al decir que representa una alternativa de investigación del comportamiento humano en donde es más fácil controlar variables que desea investigar, existiendo así un nexo entre la psicología básica y aplicada, lo cual se relaciona con algunas de las técnicas empleadas por el entrenador. Ahora éste último tiene a su alcance mayores probabilidades de incorporar elementos de otras disciplinas, que si bien no ha sido fomentado, existen algunas instituciones deportivas que llevan a cabo dicha función.

Por su parte, Balkler, (1993) menciona que la necesidad del entrenador por cubrir los aspectos relacionados con la psicología ha hecho que se implementen formas de intervención con poca generalización práctica,

haciendo cada vez más imprescindible su contribución en diferentes situaciones del deporte de manera efectiva y duradera.

Además de la misma necesidad por parte del deportista por controlar estados psicológicos y emocionales que le afectaban y el hecho de no contar con estrategias para hacer frente a situaciones deportivas. Todo ello es importante para tener una cultura deportiva, en donde el nivel teórico y práctico puedan coadyuvar a su formación junto con otras disciplinas.

De esta forma la psicología deportiva no solo beneficia al entrenador sino también al deportista y los especialistas de esta área, de tal forma que pueden proporcionarse nuevas rutas de investigación y desarrollo científico.

Todo ello con el fin de propiciar un estado de salud psicológica que le permitan desarrollar al individuo sus capacidades tanto para el deporte como para su vida cotidiana y por lo tanto tener una mejor calidad de vida y por ende de salud en toda su envergadura.

Cabe destacar que la función del entrenador es una de las principales vías para introducir la psicología en el campo del deporte. Su función como tal no solo es aplicar las técnicas que conoce sino que es necesario que conozca con quien trabaja, sus intereses, ambiciones, inquietudes, habilidades para poder dar su clase de manera sistemática y efectiva de acuerdo a la población con la que trabaja.

Aquí la psicología del deporte interviene por medio de la enseñanza y asesoramiento para que adquiera los medios y conocimientos necesarios para integrarlos adecuadamente a su práctica; aspecto que todavía resulta nuevo para algunos entrenadores.

Las siguientes acciones que el entrenador puede hacer, ayudarían en gran medida la inserción de la psicología:

- Utilizando los conocimientos psicológicos en el deporte, demostrando su aplicación y logros deportivos.
- Informando al deportista de las tareas que puede realizar o mejorar con la intervención del psicólogo.
- Buscar el apoyo multidisciplinario, implementándolo en su plan de trabajo, esto no solo con la psicología sino con otras ciencias.

Con dichas acciones ambos pueden resultar beneficiados, permitiendo el desarrollo de sus entrenados y por ende del deporte. En cuanto a las particularidades que influyen en el deportista es necesario hacer mayor énfasis en la activación, autoconfianza y el estrés que como se ha mencionado determinan el desempeño deportivo del mismo, pues cuando se incide sobre su función permite una mejor predisposición psicológica para el entrenamiento y competición.

La incorporación de la psicología del deporte, debe considerarse al inicio de cada temporada en su plan de entrenamiento, pues de otra manera solo deja entrever que al entrenador solo le interesa un buen resultado para determinada competencia, sin explotar las enormes posibilidades que tiene al trabajar de forma conjunta con su entrenado, física y psicológicamente.

Con ello, entra en juego paulatinamente las particularidades como la motivación, activación, entre otros, incluso un mejor aprendizaje. El entrenador al estar con su equipo o el deportista, ésta para apoyarlo y formarlo en su deporte, de tal manera, que lo que se logre sea funcional para posteriores encuentros deportivos e incluso incrementarlo.

En este campo, el deportista se encuentra en un ambiente en el que si bien hay algunos aspectos que pueden controlarse por la naturaleza de su deporte como las reglas y formas de trabajo, hay otros factores que tienen relación directa con su desempeño, como las instalaciones, clima, horario, las relaciones sociales fuera del deporte o los factores relacionados con la competencia.

De esta manera, la información que se obtuvo a través de ésta investigación pone de manifiesto los siguientes puntos:

- La importancia que tiene la psicología dentro del campo deportivo.
- El interés del entrenador por coadyuvar a la formación psicológica del deportista.
- Las particularidades teóricas que maneja el entrenador
- El manejo que tiene el entrenador sobre la motivación y atención.
- La escasa formación e intervención en la activación, autoconfianza y estrés.

- El porcentaje en cuanto a su uso de estrategias psicológicas como el reforzamiento, el modelado, la retroalimentación, el control de la respiración, la solución de problemas y la visualización.
- La formación que tiene en técnicas psicológicas para ayudar al deportista a potenciar su rendimiento.

A partir de esto, se tiene una visión más amplia sobre las necesidades y problemas que es importante atender por parte de la psicología del deporte como:

Disciplina científica:

- Promover el papel que tiene como generador de salud psicológica.
- Promover el papel del psicólogo del deporte.
- Incidir sobre el campo deportivo.
- Incidir en el campo de la investigación.
- Enfocarse a grupos competitivos y no competitivos.
- Trabajar con grupos infantiles, juveniles, adultos y Tercera edad.

Con el entrenador y el deportista en:

- Enseñanza y /o asesoramiento psicológico con el entrenador y el deportista.
- Detección de recursos y necesidades para implementar un programa psicológico.
- Supervisión en el empleo de elementos psicológicos teóricos y prácticos.
- Delimitación del trabajo que corresponde en el ámbito psicológico al entrenador, al deportista y al psicólogo.
- Actualización constante por parte del entrenador con su deporte y con la psicología.

Todo esto, con la finalidad de lograr un mejor desempeño deportivo, el crecimiento personal y de calidad de vida, el desarrollo como disciplina científica y por ende del deporte en México.

## X BIBLIOGRAFIA

- 1.- Andere, A. (1968) Compilador . Algo más sobre Olimpiadas. México. Gpo. Acero Hylsa.
- 2.- Antonelli, F. y Salvini, F.C. (1992) Psicología del Deporte. España: Nueva España
- 3.- Año , V. (1997) Planificación y Organización del entrenamiento juvenil. España: Ed. Gymnos
- 4.- Balkar, F.C. , Whiting, H.T.A. y Brug, H.V.D.(1993) Psicología del deporte. Madrid: Morata.
- 5.- Buceta, J. M. (1998) Técnicas de Intervención Psicología para la mejora del rendimiento físico y deportivo. UNED (manuscrito no publicado)
- 6.- Buceta, J. M. (1998). “Psicología del entrenamiento deportivo”. En: <http://www.cop.es/colegiados/T-00849/jmbuc2.htm>
- 7.- Buceta, J.M. (1997) Variables Psicológicas Relacionadas con el rendimiento físico y deportivo. UNED.(manuscrito no publicado)
- 8.- Buceta, J.M. (1998) Psicología del Entrenamiento deportivo. Madrid: Ed. Dykinson
- 9.- Buceta, J.M. (1998) “El rol del psicólogo deportivo vs el rol del entrenador en la aplicación de la psicología en el ámbito del deporte”. En: <http://www.es./colegiados/T-00849/jmbuc2.htm>
- 10.- Buceta, J.M. (1998) Planificación y Programación del trabajo psicológico. UNED (manuscrito no publicado)

- 11.- Caballo, V. (1991) Manual de técnicas de terapia y Modificación de conducta. México: Siglo XXI.
- 12.- Cagigal, D.M. (1979). Cultura Intelectual y Cultura Física. Argentina: Kapelusz.
- 13.- Caracuel, T.J.C (1993) "Relaciones entre psicología básica y psicología del deporte una interacción fructífera". En: Revista de psicología general y aplicada. No. 46 Vol. 3. P.339-346
- 15.- Castelli, J.M. y Meillon, C.M. (1982) Adecuación física para el Deporte I. México. IMMS
- 16.- Cruz, F.J. (1997) Psicología del Deporte. España: Ed. Síntesis.
- 17.- Chevalier, R., Laferriere, S. y Bergeron. Y. (1982) Condicionamiento físico. España: Ed. Hispano-Europea.
- 18.- Davies, D. y Armstrong, M. (1991). Factores psicológicos en el deporte competitivo. España: Acora
- 19.- Davies, M. Mckay, M. y Fanning, P. (1985) Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés. España: Ed. Martínez, Roca
- 20.- Davies, M. Robbins, E.E. y Mackay, M. (1985) Técnicas de autocontrol emocional. México: Ed. Martínez Roca
- 21.- De Andrés, G.B. y Aznar, M.P. (1996) "Función educativa de la actividad física y deportiva: aspectos diferenciales. En: Revista de Psicología del deporte. Junio-Diciembre.
- 22.- Delgado, S.F. ( 1993) La terapia y sus aplicaciones. México. Trillas.



- 23.- Enciclopedia Autodidactica Quillect. (1984) Tomo II. México: Ed. Cumbre
- 24.- Gil Roales, N.J. y Delgado, N.M.A. (1994). Psicología y Pedagogía de la actividad física y el deporte. España: Siglo XXI
- 25.- González, J.L. (1992) Psicología y Deporte. España: Biblioteca Nueva.
- 26.- González, J.L. (1996) El entrenamiento psicológico en los deportes. España: Ed. Biblioteca Nueva.
- 27.- Gorbunov, G.D.(1988) Psicopedagogía de deporte. Traducido por A.V. Postóev. Moscú.
- 28.- Gúzman, P.M. (1968) Los juegos olímpicos y usted. México: Ed. Diana.
- 29.- Hardy, L., Jones, G. y Gould, D. (1997) Understanding Psychological Preparation for Sport. England: John Wiley and Sons.
- 30.- Hegedüs, J. (1984). La ciencia del entrenamiento. Buenos Aires. Ed. Stadium.
- 31.- Jodra, P. (1992). Psicología aplicada al deporte. Madrid: Acción divulgativa. S.L.
- 32.- Kazdin, (1989) Historia de la modificación de conducta. México: Ed. Trillas
- 33.- Lanier, S.A. (1980). Introducción a la metodología del entrenamiento deportivo. La Habana. Cuba
- 34.- Lawther, J. (1978) Psicología del deporte y del Deportista. Buenos Aries: Paidós
- 35.- Lopez-Cuadra , E.G. (1982) Manual del entrenador y jugador de los deportes de equipo. España : Ed. Hispanoamericana

- 36.- Márquez, S. (1995) “Beneficios Psicológicos de la Actividad física”. En: Revista del Psicología General aplicada. No.48. Vol. 1
- 37.- Noguera, M. I. (1997) “Enseñanza del deporte y Educación Física”. En: File:///A/ENSEÑANZA.TXT
- 38.- Oña, S.A. (1994) Comportamiento motor. España: Universidad de Granada.
- 39.- Ozolin, N.G. (1995) Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo. Cuba: Ed. Científico-Técnica.
- 40.- Platonov, V.N. , Bulatova, M.M. (1993) La preparación física. Barcelona. Ed. Paidós.
- 41.- Riera, J. (1986). Introducción a la psicología del deporte. España: Ediciones Martínez Roca
- 42.- Riera, J. y Cruz, J. (1991) Psicología del deporte. España: Martínez Roca.
- 43.- Rudik, P.A. (1976) Psicología de la Educación Física y del deporte. Argentina. Ed. Stadium.
- 44.- Runne, K.W. (1995) “ La reformulación de la formación académica del entrenador” En: Perfiles Educativos. No. 68 CISE. UNAM
- 45.- San Martín, H. (1980) Salud y Enfermedad. La prensa: Medica Mexicana.
- 46.- Skrypiel, E. (1990) Psicología. Ex-URSS. Ed. Planeta.
- 47.- Thorseren, C. y Mahoney, M. (1981) Autocontrol de la Conducta. México: Fondo de Cultura Económica.
- 48.- Tomas, A. (1982) Psicología del Deporte. Barcelona: Ed. Herder

- 49.- Tresasure, D.C. y Newbery, D.M. (1998) Relationship between self-efficacy, Exercise intensity, and feeling states in a sedentary population during and following an acute bout of exercise” En: Journal of sports and exercise psychology. Vol.20
- 50.- Tutko, T. y Richard, J. (1984) Psicología del Entrenamiento Deportivo. España: Ed. Augusto E.P. la Teleña
- 51.- Vicens, J. (1995). El valor de la salud. España: Siglo XXI
- 52.- Weinberg, R. y Gould, D. (1996) Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. España: Ed. Ariel.
- 53.- Williams, J.. (1991) Psicología Aplicada al deporte. España: Biblioteca Nueva Era.

**XI**  
**ANEXOS**

## CUESTIONARIO

El siguiente cuestionario servirá para elaborar una investigación. Le pedimos conteste con la mayor sinceridad posible, de antemano se agradece su participación.

EDAD \_\_\_\_\_

SEXO: F M

LUGAR DE TRABAJO \_\_\_\_\_

DEPORTE \_\_\_\_\_

INSTRUCCIONES: A continuación se le presentan una serie de preguntas, marque con una X la respuesta según su criterio.

1. ¿Maneja los conceptos teóricos del aspecto motivacional para mantener el grado de interés y compromiso del deportista?  
a) SI      b) NO
2. ¿Maneja los conceptos teóricos del estrés para conocer las fuentes y respuestas generales (fisiológicas, emocionales, cognitivas y de comportamiento) que se presentan en el deportista?  
a) SI      b) NO
3. ¿Maneja los conceptos teóricos del nivel de activación para detectar las respuestas de excitación en la ejecución del deportista?  
a)SI      b) NO
4. ¿Maneja los conceptos teóricos del nivel de autoconfianza para conocer las respuestas fisiológicas y cognitivas que se presentan el deportista?  
a)SI      b)NO
5. ¿Maneja los conceptos teóricos de la atención para conocer la habilidad que tiene el deportista para atender los estímulos y controlar las interferencias que se presentan en su deporte?  
a)SI      b)NO

6.-¿Utiliza el reforzamiento como una forma de recompensa positiva o negativa que permite incrementar la probabilidad de una conducta del deportista?

a)SI            b)NO

7.-¿Utiliza el modelado que le permite al deportista aprender observando la conducta de otra persona y posteriormente incorporarla a su actuación deportiva?

a)SI            b)NO

8.-¿Utiliza la retroalimentación que proporciona al deportista información sobre su actuación a fin de que pueda controlarla voluntariamente?

a)SI            b)NO

9.-¿Utiliza la autoobservación para que el deportista observe su conducta y aprenda a tener un control de la misma?

a)SI            b)NO

10.-¿Utiliza el autorregistro para que el deportista lleve un control diario de su actividad deportiva?

a)SI            b)NO

11.-¿Utiliza el control de la respiración para ayudar a que el deportista tenga un manejo de su respiración diafragmática y mantenga un ritmo adecuado?

a)SI            b)NO

12.-¿Utiliza la relajación autógena para que el deportista aprenda a autogenerar su propia relajación de forma rápida y efectiva a las órdenes verbales de relajación ?

a)SI            b)NO

13.- ¿Utiliza la relajación progresiva para que el deportista aprenda a tensar y relajar alternativamente diferentes grupos de músculos en orden sistemático?

a)SI            b)NO

14.-¿Utiliza la Desensibilización sistemática para ayudar al deportista a enfrentarse a estímulos que le provocan ansiedad o miedo en su actividad deportiva?

a)SI            b)NO

15.-¿Utiliza la Inundación para ayudar al deportista a entrar en contacto con los estímulos que producen ansiedad durante largo tiempo hasta que desaparezcan?

a)SI            b)NO

16.-¿Utiliza la Inoculación de estrés para ayudar al deportista a afrontarse y relajarse ante la situación que le produce estrés?

a)SI            b)NO

17.-Utiliza la técnica de solución de problemas para que el deportista aprenda a reconocer sus problemas e inhibir sus tendencia a actuar impulsivamente y mejorar con ello su actuación?

a)SI            b)NO

18.-Utiliza la técnica detención de pensamiento para atraer la atención del deportista mediante un estímulo y hacer que desaparezcan los pensamiento que interfieren con su actuación?

a)SI            b)NO

19.-Utiliza la reestructuración cognitiva para modificar la forma en la que el deportista interpreta la situación y sea capaz de llevar un comportamiento diferente?

a)SI            b)NO

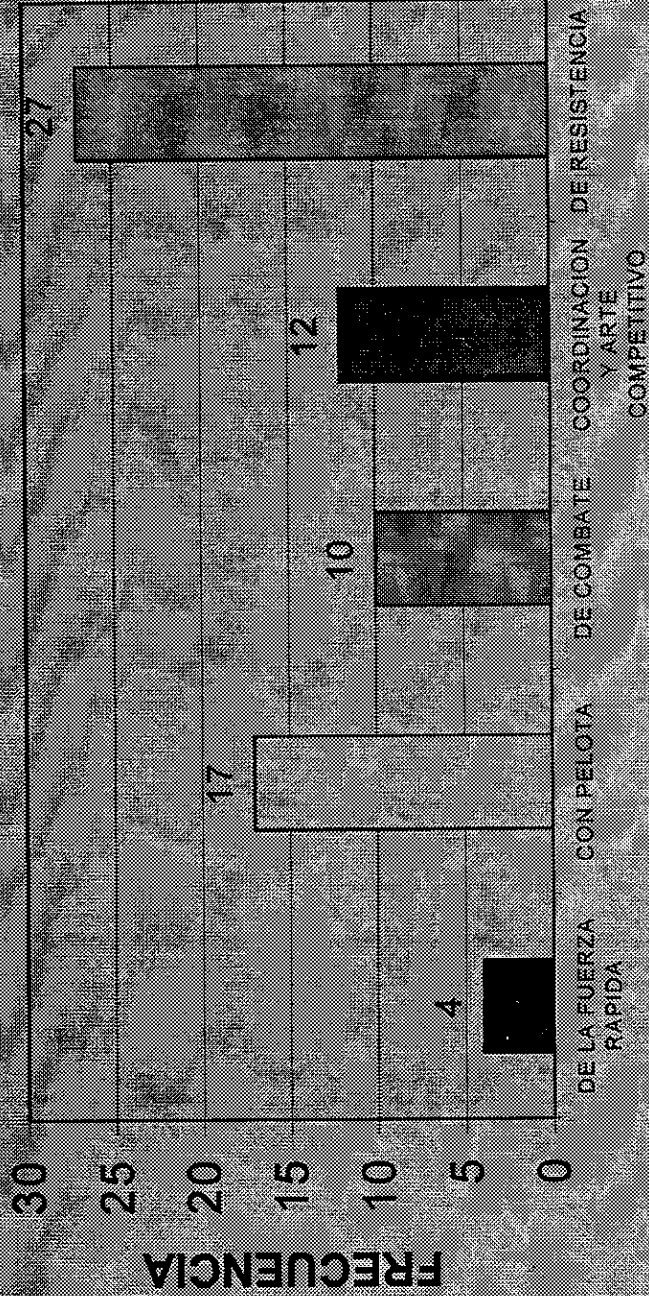
20.-¿Utiliza la Visualización para que el deportista se imagine una situación real de acuerdo a su deporte y pueda tener un mayor control de su actuación?

a)SI            b)NO

Si utiliza alguna otra técnica mencione cual, \_\_\_\_\_

---

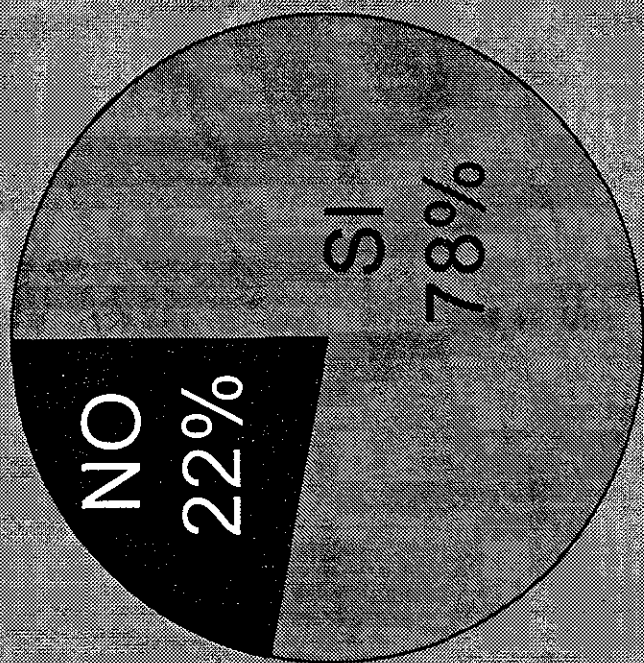
# DEPORTES



GRAFICA No. 1.  
Deportes a los que pertenecen los entrenadores que participaron en la investigación.



**PORCENTAJE DE ELEMENTOS  
TEORICO-PSICOLOGICOS**



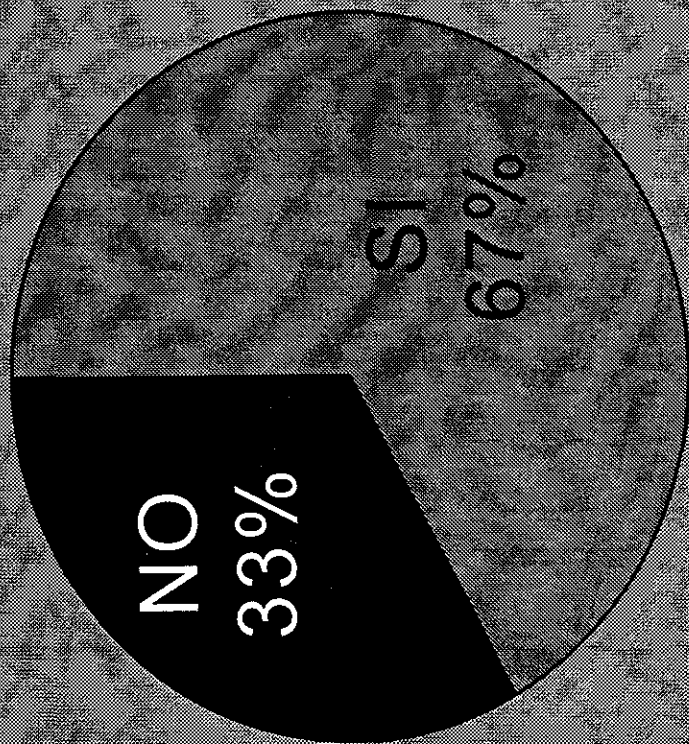
**GRAFICA No. 2.**  
Porcentaje global de los entrenadores que utilizan elementos psicológicos en el deporte.

# ELEMENTOS TEORICOS- PSICOLOGICOS



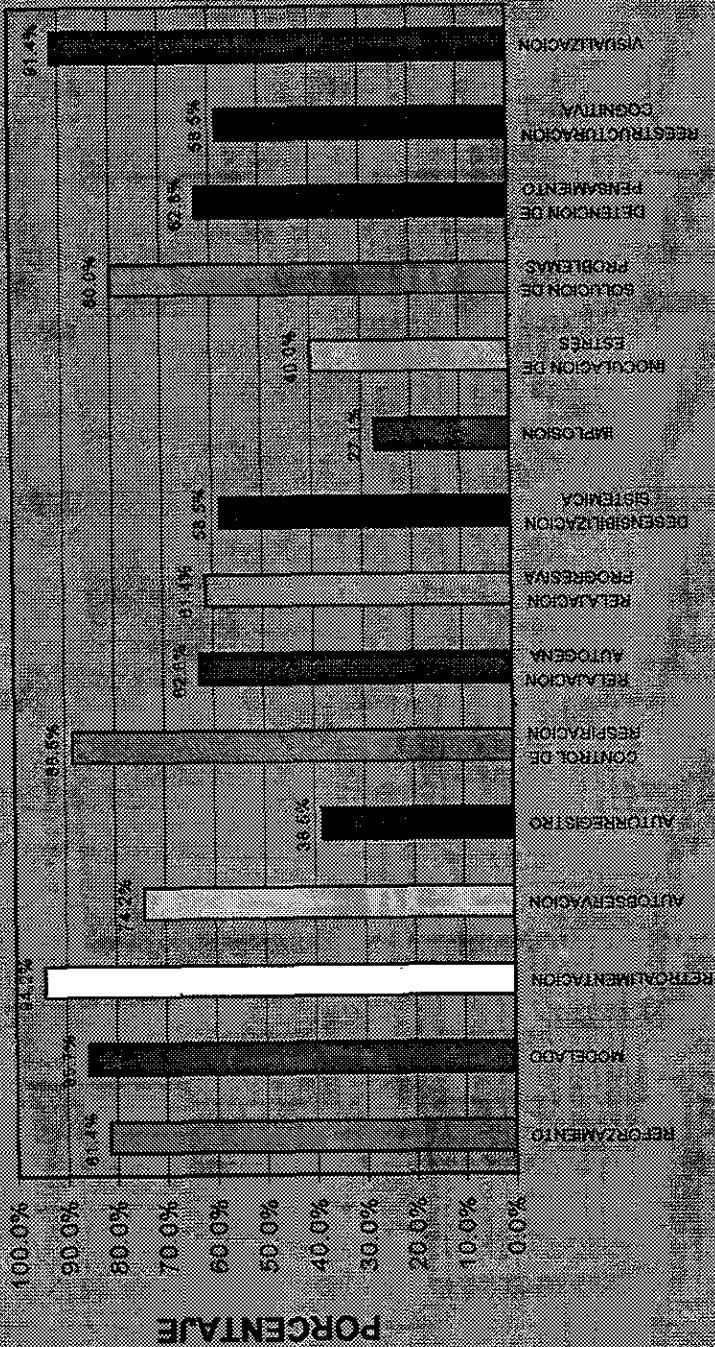
GRAFICA No. 3.  
Porcentaje de los elementos teóricos que utiliza el entrenador en el ámbito deportivo.

**PORCENTAJE DE ELEMENTOS PRACTICO-  
PSICOLOGICOS**



**GRAFICA No. 4.**  
Porcentaje global de los entrenadores que manejan técnicas psicológicas en el deporte

# TECNICAS PSICOLOGICAS



GRAFICA No. 5.  
 Porcentaje de las técnicas psicológicas que utiliza el entrenador en su deporte.

# ENFOQUE PSICOLOGICO



GRAFICA No. 6.  
Porcentaje del enfoque psicológico de las técnicas que utiliza el entrenador.