



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO
EN COMPETIDORES DE TAEKWONDO

TESIS TEÓRICA

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

INES MÁRQUEZ CUEVAS

ASESORES:

LIC. DAVID JÍMENEZ RODRIGUEZ

LIC. JUANA OLVERA MÉNDEZ

LIC. ALFREDO LÓPEZ HERNÁNDEZ



TLALNEPANTLA, EDO. DE MEX.

2006



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

Si crees que estás vencido, lo estás.
Si crees que no osas, no lo haces.
Si te gusta vencer, pero crees que no puedes,
es casi seguro que no lo harás.
Si crees que perderás, estás perdido
pues del mundo aprendemos que el éxito
empieza con la voluntad de un hombre.
Todo se reduce al estado de ánimo.
Si crees que estás ... lo estás,
Tienes que pensar a lo grande para llegar alto,
Tienes que estar seguro de ti mismo antes
de poder ganar un premio.
La batalla de la vida no siempre te convierte
en el hombre más fuerte o más rápido,
pero más tarde o más temprano el hombre
que gana es el hombre
que piensa que él ¡puede ganar!

BRUCE LEE

A mi familia

Por su apoyo y comprensión, perdón por no hacerles caso a veces, espero entiendan ahora por qué fue. Los quiero mucho, son los pilares que me sostienen.

En especial a mi papá

Gracias por darme la vida. Sin ti no hubiera podido lograr lo que hasta ahora soy, gracias por todo, te entiendo más de lo que te imaginas, aunque no te lo demuestre mucho. Te quiero mucho.

A mis amigos y amigas

Por su apoyo durante la carrera, sus enseñanzas y por compartir todos esos momentos agradables, en especial por su preocupación por mí y su confianza.

A mi maestro, compañeros y compañeras de Taekwondo

Porque de todos he aprendido algo y estoy orgullosa de haberlos conocido, gracias por su colaboración, por abrirse conmigo y por compartir sus sueños, preocupaciones y necesidades.

A mis maestros y asesores de esta tesis

Sobre todo por su tiempo y cooperación en la elaboración de mi tesis. Gracias David por aliviar mis preocupaciones cuando no sabía que hacer y por interesarte en apoyarme a realizar la tesis.

A ti Adrián

Porque fuiste mi paño de lágrimas cuando me atoraba y supiste (muy a tu manera) motivarme a sacar adelante todo. Tú sabes lo que significas para mí, agradezco haber tenido la oportunidad de conocerte y vivir buenos momentos a tu lado, ahora más que nunca formas parte de mi vida, te amo.

A Dios

Por permitirme estar aquí y vivir todos esos sentimientos encontrados que a lo largo de todo este tiempo he experimentado y sobre todo por conocer a todas las personas que están en mi vida, que admiro, aprecio y valoro.

A la FES Iztacala, a la UNAM

Por ser mi nido de conocimientos. En ella dejó parte de mí, así como me llevo parte de ella, estoy orgullosa de ser parte de esa comunidad de profesionistas, no la defraudaré, la llevo en el corazón. En ella he vivido buenos momentos, hasta siempre...

A mi misma

Por superar los miedos, barreras, puntos ciegos, críticas y presiones, lo logre y aquí está mi recompensa. Soy una persona muy afortunada.

ÍNDICE

Resumen	1
Introducción	2

Capítulo1. Historia de la psicología aplicada al deporte

1.1 Antecedentes sobre el deporte	8
1.2 Breve revisión sobre el concepto de deporte	18
1.3 Teorías sobre el origen del deporte	25

Capítulo 2 Psicología aplicada al ámbito deportivo

2.1 Definición de psicología	28
2.2 Definición de psicología deportiva	29
2.2.1 Antecedentes de la psicología deportiva	29
2.2.2 Breve revisión sobre el concepto de psicología deportiva	32
2.3 Perspectiva actual de la psicología deportiva	35

Capítulo 3 La tecnología del enfoque cognoscitivo- conductual aplicada al ámbito deportivo

3.1 Modificación de conducta en el deporte	41
3.2 Técnicas de relajación	45
3.3 Relajación con biofeedback	51
3.4 Respiración relajada	52
3.5 Concentración de la respiración	56
3.6 Relajación muscular progresiva	57
3.7 Relajación mente a músculos	59

3.8 Concentración: focalización de la atención	67
3.9 Centering	72
3.10 Focalización en figuras geométricas	74
3.11 Test tipo rejilla	75
3.12 Ensayo de experiencias de competición imaginada	76
3.13 Ensayo mental	77
3.14 Escucha dicótica	77
3.15 Expansión de la conciencia	78
3.16 Autocontrol del pensamiento	80
3.17 Identificación de nuestro lenguaje interno	82
3.18 Técnicas de control del pensamiento	84
3.19 Interrupción del pensamiento	85
3.20 Sustitución de pensamientos negativos por positivos	86
3.21 Rechazo de ideas irracionales	87
3.22 La técnica del reenfoque	89
3.23 Métodos de afrontamiento autoinstruccionales	94
3.24 Métodos de solución de problemas	95
3.25 Entrenamiento de los procesos ideomotores	95
3.26 Visualización de colores	102
3.27 Control de una imagen fija	102
3.28 Experimentar a través de los demás sentidos	102
3.29 Practicar destrezas o rutinas bien dominadas	103
3.30 Corrección de fallos	103
3.31 Perfeccionar destrezas	103
3.32 Controlar los progresos	104
3.33 Visualización	105
3.34 Estrés competitivo	108
3.35 Estrategia de entrada	111
3.36 Plan de competición	112
3.37 Competición simulada	113

Capítulo 4. Breve revisión sobre el Taekwondo

4.1 Significado del Taekwondo	114
4.1.1 Epistemológico	116
4.1.2 Filosófico	116
4.2 Breve historia del Taekwondo	117
4.3 Filosofía del Taekwondo	123
4.4 Enfoques del Taekwondo	129

Capítulo 5 Aplicación de la psicología deportiva en el Taekwondo

5.1 El Taekwondo como deporte	133
5.1.1 Plan de entrenamiento para competidores de Taekwondo	135
5.1.2 Plan de entrenamiento para competidores de Taekwondo.....	139
5.2 Psicología Deportiva en los deportes de contacto	144
5.3 Desarrollo psicológico-deportivo en el taekwondo	148
5.4 Beneficios de las artes marciales en la salud mental	150
Método	154
Resultados	155
Propuesta	190
Conclusiones	228
Referencias	233
Anexos o apéndices	235

RESUMEN

La literatura manifiesta la importancia de la psicología en la vida del ser humano, su participación en el deporte ha quedado manifestada, tanto por la literatura como por las personas entrevistadas en esta tesis. Por ello se realizó una revisión teórica y algunas entrevistas que justificaran la realización de un programa de entrenamiento mental para competidores de Taekwondo.

Este trabajo presenta la información esperando pueda resaltar la curiosidad de investigar afondo y trabajar mejor con los deportistas de nuestro país. Ofreciendo una de las formas en que se puede trabajar la planeación psicológica en beneficio de la salud ment

INTRODUCCIÓN

La práctica deportiva se ha ido incrementando paulatinamente en las sociedades avanzadas, convirtiéndose en un fiel exponente de su nivel de bienestar. La cantidad y variedad de los deportes crece vertiginosamente, lo que conlleva también un incremento del número de técnicos y profesionales dedicados a su enseñanza y a la obtención de mejores rendimientos.

La inclusión del deporte en la sociedad para mejora del desarrollo de las personas, es tal que podemos contemplarlo en su faceta formativa, lúdica, técnica, profesional, comercial, política y de comunicación. Dado que el deporte representa un lenguaje universal, de fácil interpretación desde cualquiera de las diferentes culturas, su repercusión social es enorme, por lo que ha menudo ha sido utilizado con fines políticos y propagandísticos, perjudicando notablemente su imagen de noble lucha por la victoria, dentro de unas normas establecidas.

Por todo ello, el deporte se ha convertido en un rico y apasionante aspecto de nuestra sociedad digno de ser estudiado desde perspectivas educativas, económicas, sociológicas, políticas, biológicas y psicológicas.

En el caso de esta investigación veremos al deporte desde un ámbito psicológico, que si bien se habla mucho de la importancia de dicha área, su estudio en el campo deportivo ha sido poco estudiado, inclusive pocos profesionales de la psicología han dedicado atención hacia este campo de acción.

Esta área aplicada de la psicología es aparentemente una disciplina muy joven, aunque bien pueden rastrearse trabajos pioneros a finales del siglo pasado.

En cuanto a la forma de trabajo y campo de acción de la psicología en el ámbito deportivo, existía una amplia confusión, por lo cual ante definiciones tan vagas un grupo de expertos, tal como recoge Cagigal (1974), se reúnen en Macolin en 1972 y acuerdan que la psicología del deporte debe estudiar a la persona que realiza una actividad lúdico-competitiva, así como a la sociedad que ha creado el valor del deporte organizado.

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

Su objeto de estudio lo constituyen las particularidades psicológicas de la actividad deportiva y del deportista. Del mismo se derivan un conjunto de tareas tales como el estudio de los fundamentos psicológicos, de la preparación física, técnica y táctica; las particularidades psicológicas de la personalidad del deportista, los fundamentos psicológicos del entrenamiento, la competencia y los diferentes deportes y la preparación psicológica del deportista para la competencia.

Sin embargo, por lo general, existe un gran desconocimiento del trabajo de los psicólogos del deporte y de la importancia de controlar adecuadamente las variables psicológicas para el máximo rendimiento.

Los profesionales de la psicología del deporte se deben interesar por dos objetivos principales:

1. Por un lado, ayudar a los deportistas a utilizar principios psicológicos para mejorar su rendimiento.
2. Por otro lado, comprender cómo la participación en el deporte, ejercicio y actividad física afectan al desarrollo psicológico del individuo, su salud y bienestar a lo largo de su ciclo vital.

Esto significa que la Psicología del Deporte es el empleo de una ciencia, la psicología, en el ámbito del deporte. Por tanto, estudia el comportamiento de los deportistas, entrenadores, árbitros, padres y directivos, entre otros. En general, la Psicología del Deporte se encarga de estudiar los aspectos psicológicos durante el deporte.

Es importante que las personas que lean este trabajo, sepan que en general existen seis grandes áreas donde la psicología puede trabajar en el deporte, las cuales se mencionan a continuación:

1. Entrenamiento
2. Competición
3. El arbitraje o juicio deportivo
4. La dirección de entidades deportivas
5. El espectáculo deportivo
6. La práctica de la actividad física o el deporte para mejorar la calidad de vida

El deporte, especialmente el de alto rendimiento, se ha visto implicado en un acelerado desarrollo y exigencia que demanda cada vez mayor apoyo técnico y científico. Hoy los deportistas sostienen retos y alcanzan metas que hacía algunos años parecían sueños. Para ello, se someten a rigurosos entrenamientos que cuentan con el concurso de numerosas disciplinas científicas que como la psicología deportiva han probado ser eficazmente necesarias si se quiere llegar a la cumbre obteniendo no sólo el rendimiento máximo sino el mejor desarrollo personal.

En la actualidad se reconoce que cuando las capacidades fisiológicas, las técnicas de entrenamiento, la intensidad de trabajo, alcanzan niveles máximos, la frontera última de la ciencia del deporte es la mente y es allí precisamente es donde hace su aporte la psicología deportiva.

El entrenamiento mental en el deporte, involucra la práctica habitual de habilidades psicológicas específicas, como estrategias de afrontamiento ante situaciones deportivas, tanto en los entrenamientos como en las competencias. Para un mejor funcionamiento competitivo y el logro de mejores resultados, es necesaria la participación activa de la psicología y de un cuerpo multidisciplinario. Pero sobre todo de una participación consistente entre el deportista y su equipo de trabajo (incluyendo a los entrenadores, psicólogos, médicos, etc.)

Hoy es bien sabido que, además de todo, para muchas personas el deporte significa otra vía de escape a una situación no tan afortunada. Existen países, como estados unidos, que incorpora a deportistas extranjeros con grandes habilidades a sus equipos. Con la firme promesa de su nacionalización, estudios en universidades que ellos mismos no podrían pagar, un mejor entrenamiento deportivo, y la oportunidad de competir a nivel profesional.

A pesar de que muchos deportistas no han tenido un entrenamiento psicológico formal, se han obtenido grandes resultados en éste campo. Es por ello que pienso que si se realizara algo más enfocado en los deportistas, los resultados podrían sorprender a más de una persona. Pero la mala organización y el presupuesto tan bajo de muchos países no permiten que se realice trabajo psicológico.

Hablo de la importancia del entrenamiento mental en el deporte, ya que podemos observar deportistas con una gran capacidad física, que dominan la técnica de su deporte, pero que cuando se les pide actuar bajo presión o en alguna competencia, su desempeño no es el mismo que se puede observar durante los entrenamientos. O al contrario, podemos encontrarnos con deportistas que no posean un dominio completo de las técnicas de su deporte, pero que sin embargo a nivel competitivo salen airosos.

El entrenamiento psicológico pretende en sus competidores, que gocen y no sufran, que actúen y no se queden pasivos, que respondan ante la presión, que se concentren, que se liberen de pensamientos catastróficos o irracionales, que se relajen, que tengan una actitud de triunfadores, etc.

La actividad deportiva, desde la perspectiva de la competición al más alto nivel, es donde me gustaría iniciar mi investigación, con la intención de profundizar en las aportaciones psicológicas para una optimización del rendimiento de los deportistas durante la práctica competitiva.

Este trabajo es solo la plataforma dentro de un inmenso conocimiento que aún no se ha trabajado, y ojalá y sirva de pretexto para investigar más sobre la psicología aplicada al ámbito deportivo. El objetivo de ésta tesis fue realizar un plan de entrenamiento mental para competidores de Taekwondo de alto rendimiento, por medio de una revisión teórica y la aportación de información de personas entrevistadas que se encuentran involucradas en la competición de alto rendimiento.

En el capítulo 1 y 2 se habla acerca de la historia de la psicología y especialmente de su participación en el deporte, esto con el objetivo de tener una mejor noción de la forma en la que ha ido trabajando y cómo se manejaba durante otra época, así como de conocer como ha cambiado hasta llegar a ser lo que hoy conocemos.

Durante el capítulo 3, se habla principalmente de una de las corrientes psicológicas más demandadas en el trabajo con los deportistas, la psicología cognoscitivo- conductual, donde se incluyen una variedad de técnicas que bien pueden servir como guía para la construcción de un programa de entrenamiento o bien para la implementación en el trabajo con los deportistas.

En cuanto al capítulo 4, se hace una breve revisión de lo que involucra la práctica de uno de los deportes donde la psicología puede tener un campo de acción, el Taekwondo. Primeramente se habla de éste último como arte marcial y durante el capítulo 5 se le retoma nuevamente en otra de sus facetas, como deporte competitivo.

Para el caso de la metodología empleada, por ser una tesis teórica, la metodología fue de tipo cualitativa. En esta se explica la forma en la que se aplicaron las entrevistas y a quiénes fue dirigida. En el siguiente apartado, el cual corresponde a los resultados, se reportó lo más relevante de los comentarios realizados por los entrevistados, así como una discusión con respecto a lo manejado en los diferentes capítulos abarcados.

Por último, al final de los resultados y con base en lo revisado, se incluye la propuesta de un programa de entrenamiento mental y la forma de trabajo, así como las conclusiones a las cuales se llegaron.

Esperando la continuación de la lectura en éste trabajo, no se mencionan más cosas al respecto y se da paso a dar continuidad con el documento que a continuación se presenta.

CAPITULO 1.

HISTORIA DE LA PSICOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE

"...el drama actual del deporte es que los estudios serios que sobre él se hacen no son conocidos, no ya por la masa de aficionados, sino por la gran mayoría de informadores, ni siquiera por los dirigentes deportivos, ni políticos responsables. Aquí la ignorancia no se queda en la masa sino que invade esferas de altos responsables. Hay todavía algunos países donde los altos cargos directivos del deporte están ocupados en su mayoría por gente sin formación en materia deportiva o de educación física.

Es el terreno abonado para teorías desfasadas, sin entronque ninguno con la abundante y seria ciencia que ya a estas alturas existe en diversas parte del mundo sobre la materia".

José María Cagigal (1975)

1.1 Antecedentes sobre el deporte

El deporte es de las actividades más antiguas de la humanidad, ha surgido de la fortaleza y el vigor de los pueblos, que a través de su esfuerzo se empeñaron en llevar en alto el nombre y la representación digna de su tierra. El deporte, al ser visto como una forma de vida, ha estado presente en nuestros diversos escenarios, la vida misma ha sido una constante competencia donde solo los más fuertes sobreviven. Por ello todos los días practicamos y perfeccionamos (a veces sin estar del todo concientes) movimientos que nos ayudan ha salir airosos en actividades cotidianas.

Muchos realizan deporte (aunque de manera informal) a lo largo del día, y es que es inmenso el significado de esa palabra. Algunas otras personas han incorporado a su vida y horario un espacio en el que dedican su tiempo, y muchos su vida, ha practicar un deporte de manera formal. Con esto quiero decir que el deporte conlleva una serie de acciones, movimientos, ideas y concepciones que durante este trabajo pretendí describir.

Antes de continuar con la definición de deporte, es necesario hacer una breve revisión de la historia de éste mismo.

Según Montalbán en 1972, (López, 2005) existen vestigios de que las acciones de supervivencia son las primeras manifestaciones de actividades físicas que el hombre realizó, aunque en estos casos preferentemente por sobrevivir ante un medio poco conocido para el hombre. Probablemente el hombre aprendió a correr por sobrevivir, correr fue un hecho trascendental condicionado por una necesidad. Aprendió a lanzar jabalinas para matar a distancia a otros animales cuya aproximación resultaba peligrosa. Aprendió a nadar cuando necesitó pasar ríos o salvarse de naufragios. La base histórica de la Cultura Física es la supervivencia, y el cuerpo del hombre fue formando una perpetua dialéctica con la necesidad de sobrevivir

Todas estas personas, representan el orgullo de su nación y todos ellos fueron y seguirán siendo ejemplo a seguir para las futuras generaciones. Sus actividades hablan por si solas, sacaron adelante a cada uno de los lugares en los que habitaban, tarea que no fue fácil y lo único que demuestra es que con trabajo y esfuerzo todo es posible.

La aparición del deporte ha sido por igual un suceso cultural, pero relacionado a la cultura del ocio. El deporte es una aplicación voluntaria del ejercicio físico con fines no necesariamente de supervivencia. Las incipientes evidencias antropológicas que sobre el deporte existen, mencionan que nace en relación con el juego y la danza, aunque en sí mismo figure desde su nacimiento como un sustituto del conflicto y la competición.

Cada comunidad primitiva creó sus juegos y sus danzas, aunque primeramente se encontraban ligados a rituales religiosos, pero también tenían mucho que ver con la historia y el espectáculo. Por muy primitivas que fueran las comunidades, asistir y participar en los juegos era un suceso relajante en la rutina de cotidianidad. El juego y la danza eran expresiones simbólicas que encarnaban los jugadores y los más pudientes, pero la participación alcanzaba a los espectadores, encantados con la magia de los movimientos.

El historiador holandés Huizinga (1996), escribió en su libro "*Homo Ludens*" que el hombre crece y se desarrolla jugando y que el origen del deporte es el juego. Juego se define como la actividad libre que se mantiene conscientemente fuera de la vida corriente por carecer de seriedad, pero al mismo tiempo absorben intensa y profundamente a quien la ejerce.

Es una actividad desprendida de todo interés material que no produce provecho alguno y que se desarrolla ordenadamente dentro de unos límites temporoespaciales. También se puede decir que el juego es autosuficiente y que dispone de su propio significado. Aunque por definición decimos que está desprovisto de utilidad, puede tener características propias del trabajo y éste a su vez, puede contener aspectos lúdicos en ciertos contextos especiales.

Como todo hecho cultural, López (2005) menciona que el juego fue ya desde sus orígenes una co-creación, es decir, algo que tenía su definitivo sentido en el goce co-partícipe del que lo realizaba y del que lo contemplaba. La teoría del valor, estaba supeditada a la singularidad del actuante: a mayor destreza más encantamiento por parte del espectador, más valorado el ejercicio por la singularidad del ejecutante. De ahí que el deporte haya estado casi siempre condicionado por la peculiaridad de sus ejecutantes.

Durante los comienzos de estas actividades, tal vez bastaba la repetición como un ritual, de un proceso de movimientos y el goce final de los movimientos bien trabados y acabados. Sin embargo, para comunidades enteras, esta armonía era la plenitud misma del juego, y el deporte como medio de perfección corporal y espiritual un fin en sí mismo al alcance, generalmente de las clases dominantes. Pero el público iba a ser también desde los orígenes del deporte elemento en definitiva interventor y hasta en ocasiones corruptor de lo deportivo.

Para observar el alcance que el deporte ha tenido desde sus inicios, basta con recordar cómo los griegos actuaban ante los triunfadores de los Juegos Olímpicos, lo cuales divinizaban a dichas personas, al considerar que su función social era muy semejante a la de los dioses, los sacerdotes y los actores de las tragedias clásicas: sustituían y comprometían al público por los caminos de la plenitud, la omnipotencia, y la verdad.

Se dice que es en Grecia donde hay muchas más manifestaciones del deporte y sobre todo de sus antecedentes, solo por mencionar algunos de los más importantes, tenemos que Platón (427-347 a.C.), elaboró una teoría de la educación donde la actividad física tenía un lugar importante. En su obra "*La República*", defiende que la formación inicial del individuo debía estar consagrada al desarrollo intelectual y al cultivo del areté (espíritu que se tiene por sobresalir entre los demás), siempre en consonancia con la misión que por su condición o rango humano le viniera determinada (López, 2005). Esto se traducía en que los muchachos atenienses acudían al maestro de gimnasia con el fin de que su cuerpo sirviera mejor a su espíritu virtuoso e impedir que la flaqueza física le llevara a la cobardía.

La aptitud física se convertía en algo más que un medio de supervivencia, sería un medio de desarrollo adecuado y armonioso para poder cumplir los designios del cosmos. La Academia (gimnasio situado en el monte Academo), donde Platón enseñaba filosofía, se engrandecería finalmente por una dirección intelectualista e iría dejando en el olvido el aspecto físico de la educación.

Aristóteles (384-322 a.C.), discípulo de Platón continuó sus estudios y posteriormente fundó su escuela en Liceo. También desarrollaría una gran influencia en la tradición y cultura ateniense. En la jerarquía educativa que establece Aristóteles como base de la instrucción, se asigna un lugar al ejercicio natural combinado con juiciosas dosis de entrenamientos corporales.

Aristóteles definió a la gimnástica como la parte teórica y la gimnasia sería la parte práctica; no obstante, los gimnastas y el ejercicio físico estaban más relacionados con la medicina y la salud que con la educación. En lo sucesivo, se ratificó el ideal intelectual y el menosprecio por lo cultural.

Así pues, el deporte tenía desde sus orígenes las mismas connotaciones fundamentales que hoy podemos considerar: medio de formación física y espiritual, medio de esparcimiento para el público y medio de control de la conciencia del público. Solemos tener una educación histórica pobre, la historia que nos han enseñado es una historia construida sobre nombres y fechas y movida por misteriosas ráfagas.

Con esto no quiero decir que todos los historiadores sean así, sólo que existen quienes no profundizan en el verdadero sentido que la historia quiere dar a entender. Esta también involucra sentimientos, motivaciones, pensamientos, etc., que impulsaban a las personas a realizar o no sus acciones. Si nos sentáramos a reflexionar, nos daríamos cuenta que son contadas la personas que profundizan en su trabajo y conocen la historia en el más alto sentido de la palabra.

Por ello también en la parcela cultural de "lo deportivo" parece como si el deporte muriera con las invasiones bárbaras, resucitara en las cortes renacentistas, desapareciera sustituido por guerras de religión, colonias y reapareciera, ya con su filosofía de fair-play construida y a punto de inaugurarse el Estadio de Wimbledon, de manos inglesas.

Dentro de todo lo bueno, el juego deportivo, como práctica y espectáculo, sobrevivió a los "apagones" históricos porque no era un hecho cultural obsoleto, era una necesidad continua y como tal sometida al tránsito, la modificación y la supervivencia. Lo que sí había desaparecido con el mundo clásico era el marco urbano apto para grandes concentraciones de masas, y con esa desaparición se iban propiciando formas deportivas condicionadas por la civilización urbana: los Juegos Olímpicos, por ejemplo.

Pero cada comunidad, por pequeña y aislada que fuera, conservaba sus juegos deportivos ancestrales que han sobrevivido hasta nuestros días, por ejemplo, los juegos vascos. La fiesta de los toros ha sido durante siglos un espectáculo casi deportivo y sólo la mercadotecnia la ha convertido en un show mercadotécnico.

Los ejercicios físicos seguían ligados a la cultura del ocio y tenían expresiones “espectaculares” condicionadas por usos y costumbres sociales: los reyes de Francia jugaban al frontón y a un tenis primitivo; los lugareños levantaban piedras o concursaban en la tala de bosque. Estas prácticas deportivas, es decir, movimientos físicos gratuitos regidos por unas reglas previas, pueden aparecer a la óptica de un espectador actual como algo muy alejado de lo que hoy entendemos por deporte. Sin embargo, debemos entender que el deporte ha sufrido cambios y ya no es el mismo que antes se conocía, por ello se hizo ésta revisión, para ser testigos de las modificaciones que ha sufrido.

Casi todas las variantes deportivas actuales son modificaciones de usos deportivos antiquísimos que han viajado con la historia: el polo y el hockey sobre hierba eran juegos tradicionales del Punjab; el tenis está emparentado con el frontón jugado con raqueta; el juego con una pelota procede de prácticas de juego colectivo con balón que sirve de punto de partida tanto al fútbol, como al rugby, y al fútbol americano.

Los burgueses de fin de siglo no escatimaron en recursos y participación. En el momento en el que arranca el ancho y profundo movimiento deportivo, se busca la legitimidad de los Juegos Olímpicos. El deporte no sólo estaba avalado así por la opinión de los higienistas y la voluntad de los políticos; tenía además el inmenso aval protector de la Historia con mayúscula y de todas las divinidades del Olimpo.

El barón de Coubertin (López, 2005) es el nombre más asociado con el sentido positivo del deporte moderno. Coubertin quiso convertir el espíritu olímpico en una religión laica que instaurara entre los hombres el sentido de la solidaridad. "Lo importante no es vencer, sino participar" fue un principio moral que sólo rigió en el terreno del deporte. Precisamente en el momento en que la sociedad capitalista penetraba en la fase más aguda del capitalismo monopolista, aquella en que las reglas de competencia se convertían en reglas de exterminio del competidor, el barón de Coubertin creaba un lema olímpico en abierta contradicción con el espíritu de la clase dominante.

No hay que sorprenderse si el eslogan fue aceptado por los padrinos deportivos, con términos industriales que basaban su gestión empresarial más bien en vencer y no en participar. Pero el lema olímpico contribuía a tranquilizar al hombre masa, condenado a la frustración y las limitaciones. Su vida estaba condicionada por la desigualdad de oportunidades, salvo en el acto de practicar el cross-country o de asistir a un espectáculo deportivo. Lo importante para los dueños de la tierra seguía siendo la propia victoria y que los ciudadanos se conformaran con "participar".

El espíritu olímpico era en sí mismo positivo. Respondía a una idealización democrática de la cultura física y el espectáculo. Recomendaba sobre todo los deportes básicos, en los que el hombre luchaba en solitario, sin suscitar grandes apasionamientos: el atletismo y la natación, por ejemplo. Recomendaba el amateurismo, puesto que el deporte era un medio de perfeccionamiento que servía para vivir más plenamente.

Es decir, el deporte se concebía como un medio de superación humana y el record y su homologación una meta variable de perfeccionamiento, cuyo alcance significaba automáticamente la propuesta de una nueva meta, mejorar al hombre y lanzar un reto contra las limitaciones de espacio y tiempo. Sin embargo, poco a poco, el deporte alcanzaba una dimensión de espectáculo de masas susceptible de ser comercializada e instrumentalizada.

Inglaterra, suprema cúspide de la pirámide del capitalismo occidental, tenía que ser forzosamente el faro alumbrador de todo el mundo, como en la actualidad puedan serlo Estados Unidos o la República Popular China. Inglaterra empezó creando la moda del sport al alcance de snobs y pioneros, pero fue también la que encarriló esta moda hasta su verdadera meta de necesidad cultural colectiva. Entre 1890 y 1914, el deporte moderno dejó de ser una moda para ser una manía y convertirse posteriormente en una especie de droga o adicción.

Aparentemente, los deportes modernos eran hijos de la democracia, estaban al alcance de todos como sujetos agentes o pasivos. Es indudable incluso que gran parte de su publicidad procedía de la evidente necesidad de salvar al género humano de la atrofia física con que le amenazaba la civilización urbana.

Entre 1914 y 1939 aparecen una serie de síntomas de la modificación fundamental (Gillet, 1971):

1. Los deportes-espectáculo toman la delantera sobre los deportes puros
2. Aparece un público masivo que convierte los deportes-espectáculo en éxitos comerciales
3. Como consecuencia de ello, se crean grandes instalaciones de exhibición deportiva y se protege políticamente a los deportes que atraen a más público, no a los que atraen a más practicantes.

Durante este período crece la práctica deportiva, pero sobre todo crece la curiosidad deportiva. El deporte se transforma en un centro de interés, en un continente de información que interesa a millones de personas. Se va formando una nueva dimensión del hecho deportivo, realmente nueva, última aportación a lo que tradicionalmente había sido el hecho deportivo. Esta última aportación era la concepción del deporte como un medio de comunicación de masas, como lo eran la prensa, la radio, el cine, la enseñanza primaria, y como lo fue en un futuro la televisión.

Es interesante como el deporte perdía la intencionalidad fundamental de medio de perfección del hombre, medida de todas las cosas, para convertirse en un medio de control del hombre, medida de potencia de los poderes establecidos. El período de entreguerras fue capital para la moderna configuración del deporte. A comienzos de siglo XX, el interés popular por la cuestión se había traducido por la aparición de los primeros símbolos, la adopción popular de un vocabulario convencional, la influencia del sport en modas del vestuario y del comportamiento. Al mismo tiempo aparecen publicaciones especializadas que pronto compiten en circulación con la prensa informativa.

La relación deporte-política, empezó por la conversión del deporte en un escaparate de los músculos de cada nación. Los deportistas iban a defender los "colores nacionales" y a "poner muy alto la bandera del país". No es de extrañar que en el período de entreguerras, el deporte polarizase más el sentimiento patriótico que las penúltimas luchas de afirmación nacional.

Pero quizá ningún acontecimiento deportivo fue tan revelador de estos extremos como la Olimpiada de 1936 (López, 2005), convertida por el nazismo en una plataforma propagandística del racismo. La exaltación del mito ario dominante en lo físico y lo espiritual sirvió para un súper esfuerzo del atleta alemán, dispuesto a demostrar sobre las pistas y los céspedes las virtudes fatales de los cromosomas germánicos. El triunfo del fabuloso atleta negro norteamericano Owens puso tan entredicho la operación propagandística de los juegos que Hitler, que sin poder superar la rabieta, se negó a entregar personalmente las medallas al atleta.

Pero la relación nazismo-deporte se limitaba a ser una exageración de lo que estaba ocurriendo en todos los países. El deporte se convertía en un elemento de exaltación y afirmación nacional, en un vengador de afrentas históricas no bien resueltas en los campos de batalla. Esto en cuanto a política exterior. En cuanto a política interior, se intentaba convertir al deporte en un elemento de control, fiscalizador de las energías morales de las multitudes.

Las reivindicaciones políticas o económicas podían derivarse a reivindicaciones deportivas. Que el icono deportivo venciera podía compensar de los fracasos personales o colectivos de las masas. Lo único que se había ganado era en lo incruento de la satisfacción, pero sólo hasta cierto punto. El público ya no pedía la sangre del gladiador, pero sí reclamaba su posesión. Cada vez más, el deportista practicante va dejando de ser un hombre en lucha contra sus limitaciones físicas, para ser un criado de las reacciones de las masas.

Esto no disminuye la indudable grandeza del deportista; se limita a aclarar el trasfondo. Es indudable que la lucha del corredor para superar el record o la destreza del deportista-showman (como el futbolista) para ser más diestro en su parcela de actividad deportiva, era una contribución al mejor conocimiento de la potencia humana y a la higiene social. Porque no era negativo ni el esfuerzo del deportista por superarse, ni la búsqueda en las masas de la satisfacción espectacular. Lo negativo es que uno y otro nivel se convirtieran poco a poco en enfermizos. Porque el deportista deja de estar supeditado al fin para convertirse en esclavo del medio, y el público deja de asistir a la "magia" del juego para presenciar un drama apasionado en el que se refleja, en el fondo y en la superficie, su propio drama de víctima o comparsa de la historia.

La prueba de lo vicioso de este planteamiento es la pronta aparición del profesionalismo en los deportes más comercializados: fútbol, boxeo, base ball, y del profesionalismo encubierto en casi todos los deportes restantes.

Es una pena como en la actualidad muchos deportistas que han llegado a la cumbre, han olvidado esa sencillez que caracterizaba a los primeros deportistas, los cuales realizaban sus acciones por el bien de su país, estado, ciudad o pueblo, sin esperar el reconocimiento social y económico. Aquellas personas actuaban con humildad y hoy en día muchos deportistas se han vuelto parte de esa distorsión y han perdido los pies del suelo.

Practicar deporte es también una forma de vida, que beneficia a las personas. Sin embargo, un punto muy cuestionable es aquel lema “cuerpo sano en mente sana”, sobre todo cuando te das cuenta que en el mundo deportivo existen atletas con comportamientos enfermos que no permiten esa conjunción saludable entre cuerpo-mente.

Y todo eso por la mala idea que se ha creado del deporte como un medio de ser exitoso y triunfar en la vida. ¿Pero a cualquier precio?

1.2 Breve revisión sobre el concepto de deporte

El deporte ha sido definido como el fenómeno más característico de las sociedades actuales (Hernández, 1994). A lo largo del tiempo el deporte ha ido transformándose, en respuesta a la evolución de la sociedad, y se ha ido convirtiendo en una institución propia de las sociedades industriales, prueba de éste acontecimiento, son los clubes deportivos.

A pesar de existir una amplia y abundante literatura periodística y de ensayo sobre temas deportivos, el conocimiento objetivo y científico sobre este fenómeno es más bien escaso. Esta aparente contradicción viene dada porque, desde siempre, el reportaje deportivo se ha caracterizado por la superficialidad, la exageración, el fanatismo y la vanalidad.

Con el objetivo de encontrar una definición de deporte, es necesario hacer una revisión teórica sobre las raíces de éste término.

Para comenzar, la palabra *deporte* proviene del latín *deportare* y no del vocablo inglés sport. En este sentido el Diccionario Etimológico de la lengua castellana de Joan Corominas, en 1980, dice: Deporte, placer, entretenimiento. Antiguamente, en 1440, se relacionaba con *deportarse*: divertirse, descansar; hacia 1260, se vinculaba con el latín (*deportare*; traslado, transportar).

En el sentido moderno de “actividad al aire libre con objeto de hacer ejercicio físico”, *deporte* fue resucitado en el siglo XX para traducir la palabra al inglés “*sport*” (que a su vez viene del francés antiguo *deport*, equivalente al castellano deporte), lo cual vino a revolucionar el concepto y el contenido de la palabra deporte(Hernández, 1994).

Piernavieja (1966), lleva a cabo un recorrido exhaustivo de las diferentes acepciones de este término a lo largo de la historia. La primera referencia a esta palabra la encuentra en el provenzal y de ella pasa a otras lenguas romances como el francés o el castellano. Etimológicamente esta palabra se utilizó para referirse a regocijo, diversión, recreo, entre otras. La primera vez que aparece atestiguada con este significado es en un poema de Guillermo de Poitiers, VII conde de su nombre y IX duque de Aquitania:

*Anc non la vi et am la fort,
anc no n'aic dreyt ni no×m fes tort;
quan no la vey, be m'en deport,
no×m pretz un jau,
qu'ie×n sai gensor et bellazor,
e que mais vau*

La traducción de los versos siguiendo la ofrecida por Riquer en 1948, que es la utilizada por Piernavieja es:

*Nunca la vi y la amo vivamente,
Nunca tuve de ella favor ni me hizo ofensa;
Cuando no la veo, prescindo de ella;
No me importa un gallo.
Porque sé [una] más gentil y más hermosa,
y que más vale*

Piernavieja considera que el tercer verso podría traducirse de la siguiente manera:

Cuando no la veo, también me divierto

La primera vez que aparece con el significado de diversión en forma de ejercicios físicos, es en el libro de Los Milagros de Nuestra Señora, de Gonzalo de Berceo:

"Venie un iudezno natural del logar

Por sabor de los ninnos, por con ellos iogar:

Acogienlo los otros, no li fazien pesar,

Avien con él todos sabor de deportar".

(Mil. XVI v.355d)

Una de las principales conclusiones a la que llega Piernavieja (1966) es que la primera acepción de la palabra *deporte* es la de diversión en forma de ejercicios físicos. En la Tabla1, que se incluye en los anexos, aparecen recogidas los diferentes conceptos del término deporte.

Después de este exhaustivo recorrido, Piernavieja (1966) concluye que los referentes relacionados que ha encontrado en estos textos son: burla, diversión obscena, ejercicio físico, juego amoroso y paseo.

Actualmente con el término *deporte* se designa un tipo de actividad con unas características determinadas, aunque la propia definición es origen de múltiples controversias en distintos autores.

Si retomamos las definiciones de diccionarios, encontramos que el diccionario de la Real Academia de la Lengua, hace referencia a "recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre" y añade, además, que es una "actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas" (Hernández, 1994)

Para Pierre de Coubertain, el deporte aparece como la ejecución de ejercicio muscular, habitual y voluntario con el deseo de progresar, asumiendo cierta dosis de riesgo. En esta concepción las reglas no figuran como una variable o factor.

Abundando en el idealismo de Pierre de Coubertain, pero quizás de una forma ingenua, que como asegura Parlebas 1988 ha marcado la reflexión deportiva de las últimas décadas, Georges Demeny en 1914 afirma que el deportista tiene espíritu de sacrificio, sigue un camino recto y no cometerá nunca un acto de baja que tenga que reprocharse; es el gentilhomme realizado, una especie de caballero moderno que contribuye en gran medida a la prosperidad y grandeza de su país.

En la misma línea de los anteriores, pero con alguna matización relativa a la limitación impuesta por las reglas aparece la reflexión efectuada por Cagigal (1957). Para este autor, en el deporte destaca de sobremanera su aspecto lúdico, espontáneo y desinteresado, que se practica como forma de superación y que puede estar sometido por algún tipo de regla.

Pero también es cierto que en su último trabajo, él mismo afirma que nadie ha podido definir el deporte ni en su realidad antropocultural ni en su realidad social, básicamente porque está en constante cambio y porque además engloba una realidad social muy compleja.

Esta situación cambiante descrita por Cagigal, se encuentra presente de igual manera en el trabajo de Mandell (1986), en el que se describe que durante siglos en Inglaterra el término *deporte* hacía referencia exclusivamente a la caza y que ya en el siglo XX, con la aceptación de una serie de competiciones formales, se utiliza el vocablo *sport* para referirse a diversas actividades y que además ya ha sido incluida en casi todas las lenguas del mundo.

Por su parte Diem (1966) asume que el deporte es un juego, pero un juego serio que es portador de normas y de valores, que está sometido a reglas, cuyos principales objetivos son la integración, la superación y el logro de buenos resultados. Como podemos darnos cuenta estas definiciones van tomando una ideología utilitaria del deporte como enseñanza en la superación de los obstáculos de la vida y que ayuda en la formación del carácter y de la personalidad.

Otra de las caracterizaciones importantes que se han realizado en torno a la significación del deporte es la realizada por Ortega y Gasset (1966) en el que destaca el derroche espontáneo de fuerza por el placer de la propia realidad.

Este autor postula que todos los actos utilitarios y adaptativos, todo lo que es reacción a premiosas necesidades, son vida secundaria. La actividad original y primera de la vida es siempre espontánea, lujosa, de intención superflua, es libre de expansión de una energía preexistente. Esto nos llevará a convertir la antigua jerarquía y considerar la actividad deportiva como la primera y creadora, como la más elevada, seria e importante en la vida, y la actividad laboriosa como derivada de aquella, como su mera decantación.

Aunque parezca que las definiciones mostradas no están del todo vinculadas, la revisión de ellas y las posturas de sus autores, me han hecho reflexionar sobre lo que tienen en común. Por ello encuentro que muchos destacan como rasgo fundamental y constitutivo del deporte el esfuerzo del hombre por conseguir resultados destacables y por perfeccionarse a sí mismo.

Abundando en las definiciones anteriores, se puede encontrar que el deporte es una acción social que se desarrolla en forma lúdica como competición entre dos o más partes contrincantes (o contra la naturaleza) y cuyo resultado viene determinado por la habilidad, la táctica y la estrategia.

Por otro lado, debe destacarse como elemento importante y sustancial del deporte la capacidad del hombre para competir y la necesidad de logro que le lleva a plantearse constantemente nuevos retos y metas.

Con la finalidad de entender la evolución que han experimentado las distintas conceptualizaciones del deporte, es necesario entender que hay una serie de factores que han influido en el desarrollo y evolución del deporte.

Estos factores son, entre otros, el desarrollo de nuevos materiales deportivos, la teoría constitucional (antecesora de los reglamentos deportivos) o las exposiciones internacionales (antecesoras de los grandes encuentros deportivos). De igual manera ha influido la difusión de determinadas actitudes sociales como la igualdad de oportunidades, la idea de salud pública, el patriotismo y el nacionalismo, la enseñanza gratuita y obligatoria, el ocio como política de progreso, etcétera.

Todos estos elementos permiten construir una caracterización del deporte moderno en la que, salvaguardando la simbología con los antiguos juegos griegos, permite rechazar cualquier paralelismo simplista entre el deporte moderno y los antiguos juegos griegos. Podemos considerar, que el deporte moderno se encuentra caracterizado por la continua renovación de las normas y reglas de las federaciones internacionales, por la aparición de nuevos deportes y por la búsqueda de nuevas formas de expresión corporal.

De acuerdo con lo anterior, García (1990), al construir la definición de deporte, afirma que hay que partir de posiciones amplias y flexibles, destacando sus elementos esenciales y tratando de que la definición sea inclusiva, en vez de exclusiva. En cuanto a los elementos esenciales, se refiere a tres: 1) es una actividad física e intelectual humana; 2) de naturaleza competitiva y 3) gobernada por reglas institucionalizadas.

La actividad del deporte no es de uso inmediato para la supervivencia de las especies, lo cual viene a contradecir un poco la historia del deporte, donde recordaran eran las primeras manifestaciones de actividad física con el fin de sobrevivir a un medio en continua exigencia. No obstante, los participantes de deporte de alta competición practican sus actividades con un alto grado de seriedad y entrega que no puede explicarse únicamente por la obtención de una recompensa material o social.

En el deporte de elite el hombre no acepta la incertidumbre del destino humano, incluso ante hechos como el récord deportivo o la plusmarca, y parte del supuesto de que todo puede controlarse y superarse. El deporte de alta competición incluye actividades simples como la carrera o el salto y actividades que exigen un elevado grado de sofisticación y planificación como el juego con un balón. La utilidad y racionalidad de este esfuerzo no se puede explicar en términos de supervivencia, cuando incluso países pobres en vías de desarrollo gastan enormes cantidades de sus recursos en el desarrollo de estos sistemas.

En un intento de unificación Hernández, (1994) busca un punto de síntesis que reúna las posiciones de las definiciones aportadas por algunos autores. Concluye que el deporte puede quedar caracterizado por:

1. La *situación motriz* en la que ineludiblemente está presente el movimiento o la acción motriz, a nivel mecánico y comportamental.
2. El *juego*, con una finalidad lúdica.
3. Las *reglas*, elemento básico que definen las características de la actividad y de su desarrollo.
4. La *institucionalización* permite el reconocimiento, el control, el desarrollo y la implantación de los reglamentos.

En resumen, el deporte es una actividad física fatigante, competitiva y agresiva, sometida a definiciones y reglamentos constrictivos. El deporte es un componente cultural con pautas rituales y en su composición entran proporciones variables de juego, trabajo y ocio.

Se presenta, además, en sus variables atléticas y no atléticas, según la mayor o menor cantidad de esfuerzo físico dirigido a su práctica.

1.3 Teorías sobre el origen del Deporte.

Existen una serie de teorías que pretenden dar una explicación en cuanto al origen del deporte y la actividad física. Una de ellas es la hecha por J. Huizinga (1996) en la cual dice que si reconocemos que el deporte en sus inicios está caracterizado por una actividad lúdica, entonces existe desde el inicio de la humanidad; como sabemos el hombre juega desde que nace.

Huizinga, menciona que el juego es una actividad u ocupación voluntaria que se realiza dentro de ciertos límites establecidos de espacio y tiempo, atendiendo a reglas libremente aceptadas, pero incondicionalmente seguidas, que tienen su objetivo en sí mismo y se acompaña de un sentido de tensión y alegría

Para éste autor el juego es el origen de algunos de los logros más preciados del hombre, desde este punto de vista, el deporte constituye una de las más importantes creaciones del impulso lúdico del hombre.

Otra de éstas teorías (Mandell, 1986) es la que habla sobre el deporte dentro del ámbito religioso. Ésta nos dice que no hay que olvidar que las competiciones y juegos deportivos de casi todas las sociedades anteriores a la nuestra eran parte integral y muy cercana a las creencias religiosas y estaban asimiladas a otras actividades como la danza, el teatro, etcétera. Este aspecto religioso ha perdido su vigencia en el deporte de hoy en día.

Para continuar, se hablara de las teorías marxistas, las cuales mencionan que en general las actividades culturales y sociales del hombre, dependen en todo momento de sus recursos materiales y de su tecnología. Desde el punto de vista marxista, el deporte es una manifestación cultural, pero no es un juego.

El deporte no es más que la preparación para el trabajo y un reflejo de las necesidades de supervivencia y progreso del hombre. Por ejemplo, para un historiador marxista, el primer deportista podía ser un cazador y el primer deporte practicado, el lanzamiento de jabalina, ya que para la caza y la subsistencia se exigía una práctica constante y unos grandes reflejos, lo que hacía que el hombre realizara esta actividad como un entrenamiento.

Otras teorías, como las románticas del siglo XIX, indican que el origen del deporte surgió durante la época dorada de la Grecia clásica, con la práctica constante del atletismo, la lucha, y la devoción que los antiguos griegos tenían por los juegos y por el atletismo, explicarían sus logros en la filosofía, la ciencia, las artes, la educación e incluso las armas. El atleta griego simbolizaba las ideas clásicas y los juegos antiguos, iniciados en el año 776 a.C., éstas teorías tuvieron sus máximos adeptos entre los fundadores del Comité Olímpico Internacional y de los Juegos Olímpicos modernos.

Continuando con las teorías, las encargadas sobre el deporte moderno, mencionan que el deporte de nuestra sociedad no es más que una forma especial, genuina, de adaptación a la vida moderna. Según los seguidores de esta teoría, el deporte puede ser una forma de trabajo disfrazado.

Uno de los teóricos más conocidos que comparte esta teoría, Bero Rigaver (Mandell, 1986), cita algunas características del deporte moderno, tales como: disciplina, autoridad, competitividad, búsqueda de resultados, objetivos racionales, organización y burocracia, como pruebas de la dependencia existente entre el deporte y el capitalismo industrial.

Para estos historiadores, lo que cuenta es que los aspectos esenciales del deporte, tal y como se practica hoy en día, aparecen en Inglaterra, a la vez que se desarrolla la Revolución Industrial. Los deportes modernos son adaptaciones particulares de la vida política, social y económica de nuestro tiempo.

Otros filósofos del deporte se han centrado en diversos elementos de la naturaleza humana para explicar el origen del deporte, el placer, la necesidad de movimiento corporal, la escalada de posiciones sociales o el ganarse la admiración de sus congéneres. Sobre este último punto, los griegos clásicos utilizaban los términos “*agón*” (impulso a competir) y “*areté*” (espíritu de sobresalir), para describir las ambiciones personales de los individuos, atletas incluidos.

Lo que es verdadero, es que aún en la actualidad, existe una gran diversidad de ideas acerca del origen del deporte, cada una argumenta con sus mejores armas. Sin embargo al no existir una homogeneidad en las teorías que lo explican, tampoco lo va a existir en las formas de investigarlo y de trabajar con las personas involucradas en el ámbito deportivo. El trabajo debe ser en equipo, y aún se siguen haciendo intentos para lograr una unión dentro de los especialistas para hacer un cuerpo teórico más fuerte en lo correspondiente al deporte.

En el siguiente capítulo se pretende hablar sobre la participación de la psicología dentro del área deportiva, y tratar de complementar los aspectos más fundamentales del deporte y todo lo que involucra desde una perspectiva psicológica.

CAPÍTULO 2.

PSICOLOGÍA APLICADA AL ÁMBITO DEPORTIVO

2.1 Definición de psicología

La psicología, desde el aspecto que ahora nos ocupa, es el estudio de un comportamiento que anima al individuo deportista, en el sentido en que constituye una dinámica presente en él (Pérez, Cruz y Roca, 1995). Lo cual significa la adaptación individual de los organismos a las dinámicas físico-química, biológica y social que constituyen su ambiente.

Junto a las distintas ciencias que analizan y explican el deporte abstrayendo los procesos generales que se observan de él, hay otras actividades científicas cuya misión se centra en la intervención sobre el deportista, con el objetivo fundamental de obtener una mejora de su rendimiento.

La psicología debe entenderse como una disciplina de análisis, cuyo interés fundamental reside en explicar un tipo de comportamiento o dinámica presente en la realidad del hombre y de la naturaleza en general, más allá de cualquier fenómeno o actividad específica.

La psicología no se define ni se limita por el deporte, sino que el deporte es uno de los universos en los que se producen comportamientos psicológicos. Lo que es definitorio y básico, es que el comportamiento psicológico se construye en la vida de cada organismo.

Pérez, Cruz y Roca (1995), mencionan que existen corrientes de pensamiento que pretenden construir una psicología del deporte desligada del cuerpo general de conocimientos de la psicología. De fomentarse la integración de las situaciones específicas del deporte con los procesos básicos de la psicología se beneficiarían tanto el deporte como la psicología.

2.2 Definición de psicología deportiva

2.2.1 Antecedentes de la psicología deportiva.

Delimitar el ámbito de la psicología del deporte no es tarea fácil; tal vez por su propia juventud, existen pocos estudios que analicen el nacimiento y desarrollo de esta disciplina en los diferentes países. Aunque últimamente parece haber un mayor interés por comprender sus orígenes, Singer, Kane, Borg, Bouet y Epuran, (1984) señalan que la psicología del deporte como tal, es un campo científico joven, participa de muchas de las dificultades de otras áreas de la psicología aplicada. Estas incluyen la necesidad de crear un sistema de comunicación efectiva entre científicos, entrenadores y atletas.

Para Cratty en 1983 (Heredia, 2005), el camino se inicia con las aportaciones de Peter Lesgaft en Rusia a principios de siglo. Sin embargo, no es hasta después de la Revolución cuando se crean centros especializados en el estudio de las capacidades de los deportistas, siendo uno de los pioneros Peter Roudick, padre de la psicología del deporte soviética.

En Alemania, surge un especial interés en el ámbito deportivo, el cual se muestra a través de diferentes publicaciones como las de Schulte en 1921, 'Cuerpo y alma en el deporte: una introducción a la psicología del ejercicio físico'. Al otro lado del Atlántico, C. R. Griffith publica, en 1926, 'Psicología del entrenamiento' y dos años después aparece su 'Psicología del atletismo'. En 1930 sienta las bases del laboratorio de psicología aplicada al deporte, hecho bastante importante para la continuidad del estudio de la psicología en el deporte.

No obstante, como reconoce Singer en 1980, la repercusión de estos primeros trabajos sobre entrenadores, atletas y profesores de educación física fue mínima en el mundo occidental, mientras que en los países de la órbita soviética los psicólogos del deporte han colaborado activa e ininterrumpidamente desde hace muchos años con los restantes profesionales.

Aunque siempre se ha reconocido la necesidad de la psicología para la ayuda del deportista, la discusión de éste tópico empezó hasta 1913, durante un Congreso de Psicología y Fisiología del Deporte organizado en Lausana, por el Barón Pierre de Coubertin, iniciador del Movimiento Olímpico de la era moderna (Heredia, 2005)

Coleman Griffith entre los años de 1893 y 1966, que considerado como padre de la Psicología Deportiva en Estados Unidos, organizó y dirigió el primer laboratorio de psicología del deporte. Sus estudios se centraron sobre el aprendizaje, habilidades psicomotoras y variables de personalidad. Desarrolló un *test* de prontitud mental para atletas y una teoría sobre el papel de la motivación en el deporte. También escribió el primer libro que habla de la relación que existe entre la Psicología Deportiva en Estados Unidos, y supervisó las primeras disertaciones doctorales en esta área en los años 30.

Sin embargo, como menciona Riera (1991), la psicología del deporte obtiene su reconocimiento internacional con la celebración en 1965 en Roma y de la mano de Ferruccio Antonelli, en el Primer Congreso Mundial de Psicología del Deporte. Según Browne y Mahoney en 1984, asistieron a él 500 especialistas y se presentaron 230 comunicaciones. Aunque los trabajos mostraban una gran dispersión conceptual y metodológica, indicaban el nacimiento de una nueva disciplina, creándose en ese momento la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte, encargada de promover un congreso internacional cada cuatro años, así como el *International Journal of Sport Psychology*, editado en Roma desde 1970.

En la década de 1970 se consolida esta especialidad en varios países, fundándose asociaciones nacionales y supranacionales como la *Federation Européenne de la Psychologie du Sport et des Activités Corporelles* (FEPSAC). Se inicia la publicación de boletines y nuevas revistas, algunas de las cuales alcanzan un reconocido prestigio y audiencia, como el *Journal of Sport Psychology*, editado en Champaign (Illinois) desde 1979, incrementándose los encuentros entre los psicólogos interesados en la actividad física y el deporte.

No obstante esta vitalidad, quizá con la excepción de los países de influencia soviética, la psicología del deporte ha tenido una evolución más lenta que otras especialidades psicológicas, probablemente se debe a que en un principio se desarrolló en los departamentos de educación física, por lo cual ha estado algo desconectada de los avances de la ciencia madre, la psicología, sin lograr tampoco contactar íntimamente con el resto de las ciencias del deporte.

Los primeros psicólogos que trabajaban en el deporte estaban vinculados a los Centros de Investigación en Medicina Deportiva, como es el caso de Josep Ferré Hombrave lla, Josep Roig-Ibáñez y Gloria Balagué, (Riera, 1991) No obstante, puede decirse que es una especialidad casi inexistente tanto a nivel académico como profesional.

Prueba de ello es que en la actualidad, sólo se imparten cursos de forma regular en los Institutos de Educación Física, y en algunos cursos de entrenadores deportivos, mientras que son muy escasos los departamentos y facultades de psicología que la han incorporado a sus planes de estudio.

Browne y Mahoney (1984), mencionan que la psicología del deporte tiene una larga historia en Europa, mientras que en el resto del mundo, la investigación sobre ésta área es menor. Aunado a esto, refieren que en el pasado la mayor parte del trabajo se realizaba en departamentos de educación física y ciencias del deporte, lo cual se debe principalmente, a la ausencia de una organización regidora que actúe como árbitro, asumiendo la responsabilidad de acreditar a los participantes para vigilar el servicio proporcionado al competidor.

En el aspecto profesional el panorama no es más alentador, son pocos los psicólogos que ejercen en este ámbito, a pesar de que muchas áreas podrían beneficiarse de su actuación. Hay un total desconocimiento del papel que podrían desempeñar los psicólogos del deporte, aunque es justo reconocer, que una buena parte de la explicación de este hecho ha de encontrarse primordialmente en la propia psicología.

Es probable que los primeros psicólogos que intentaban introducirse en el deporte carecieran del bagaje teórico y de los métodos adecuados. Se cometieron algunos errores que han ocasionado que una parte de los miembros que integran la actividad deportiva desconfíen de la conveniencia de incrementar la ya amplia lista de técnicos especialistas con unos nuevos profesionales que hasta el momento no han demostrado satisfactoriamente la utilidad de sus conocimientos.

Sin embargo, es importante mencionar que en un principio, las áreas contenidas en la psicología deportiva, comenzaron con un énfasis conductual. Actualmente, es vista como una interacción dinámica de variables, teniendo especial atención la cognición y percepción del atleta. (Browne y Mahoney, 1984)

Las tendencias actuales en el mundo tienen especial interés en sacar a la psicología del deporte del laboratorio para llevarla a los campos de juego, como muchos deportistas dicen: nuestro laboratorio son los campos y áreas de entrenamiento y competencia. Igualmente se cree importante estudiar la tipología del deportista triunfador, así como la preparación psíquica del deportista, y la rehabilitación en el deporte por medios psicológicos.

2.2.2 Breve revisión sobre el concepto de psicología deportiva

Ahora que se tiene una mejor noción del deporte y antecedentes sobre la psicología deportiva, es necesario delimitar lo que conlleva el concepto de esta disciplina. En éste caso, se ha encontrado un caso similar a lo que paso con la definición del concepto deporte. Esto lo menciono ya que no existe una definición universal sobre la psicología deportiva, sino que existen varias.

Un aspecto que debe mencionarse, es que las definiciones habituales en psicología del deporte reflejan la coexistencia de múltiples concepciones teóricas y metodológicas y consecuentemente, de múltiples diferencias en el rol profesional del psicólogo.

Existen autores como Antonelli y Salvini en 1978 (Riera, 1991), que manifiestan su eclecticismo, al confundir la psicología del deporte con el propio deporte cuando afirman que la psicología del deporte es una amplia corriente de pensamiento en la que confluyen diversas doctrinas (psicología, medicina, psiquiatría, sociología, pedagogía, filosofía, higiene, educación física, rehabilitación, etc.) y, por consiguiente, se trata de un asunto de competencia multidisciplinar abierto a la contribución que cada uno pueda aportar desde la base de su propia preparación específica.

Riera (1991), menciona que existen otros autores como Millman, que en 1979 deja entrever su postura psicológica dualista y acepta la dicotomía mente- cuerpo, como queda patente su libro titulado *Whole body fitness. Training body and spirit*.

Millman, menciona que no basta que los músculos, las articulaciones, el sentido del equilibrio y las funciones cardiovasculares sean normales o excepcionalmente elevados. Hay algo fuera de estos elementos anatómico-fisiológicos, o por encima de ellos, que define e informa la actitud del atleta, el tipo de deporte a que se dedica, el impulso competitivo y su variación, tan diferente a veces de un día a otro. Es menester evaluar y conocer todos los elementos psicológicos, ya sean del individuo o del grupo, para juzgar el rendimiento.

Ante definiciones tan vagas como las anteriores, un grupo de expertos, tal como recoge Cagigal (1974), se reúnen en Macolin en 1972 y acuerdan que la psicología del deporte debe estudiar a la persona que realiza una actividad lúdico- competitiva, así como a la sociedad que ha creado el valor del deporte organizado.

El primer objetivo, con ligeros matices, ha sido ampliamente aceptado por los psicólogos del deporte, mientras que el segundo puede considerarse propio de la sociología del deporte.

La definición de Thomas en 1978 encaja perfectamente con estos planteamientos, él dice que la psicología del deporte investiga, como disciplina científica, las causas y los efectos de los procesos psíquicos que tienen lugar en el ser humano antes, durante y después de una actividad deportiva.

Browne y Mahoney (1984), mencionan que la psicología del deporte es la aplicación de principios psicológicos al deporte y la actividad física, en todos los niveles de desarrollo de habilidades.

Por su parte, Singer, Kane, Borg, Bouet y Epuran (1984) señalan que la psicología del deporte trabaja con la psicología científica aplicándola a atletas y a situaciones atléticas. Por ello, mencionan que los psicólogos deportivos deben tomar en cuenta tres cosas a la hora de trabajar:

1. La identificación de atributos psicológicos considerados importantes para una participación exitosa.
2. El desarrollo de dichos atributos.
3. Las condiciones que podrían afectar el desarrollo del atleta.

Con esto, sugieren que existan tres subcampos psicológicos considerados de mayor importancia para los psicólogos del deporte:

1. La psicología del aprendizaje
2. La psicología del desempeño
3. La psicometría y el psicodiagnóstico.

Sin embargo, no todos los psicólogos están de acuerdo en la delimitación de los campos de acción de la psicología dentro del deporte. Hasta que no haya una unificación en el campo teórico, no habrá un avance considerable.

Aunque han surgido algunas voces que defienden la conveniencia de ampliar el objetivo con el estudio de las situaciones deportivas, es importante considerar el énfasis en las características personales del deportista, en consonancia con la tendencia de la psicología de esta época, que ha condicionado la mayor parte de los trabajos de los psicólogos del deporte.

A pesar de esta aparente unanimidad en el objeto a estudiar, ha quedado patente una gran diversidad de presupuestos teóricos en las investigaciones y en el ejercicio profesional de los psicólogos del deporte.

Esta circunstancia, común por otra parte a otras especialidades psicológicas, no hubiera tenido mayor importancia si los autores hubieran especificado en todo momento el marco de referencia del que partían. Por desgracia, la falta de interés por los aspectos teóricos de la nueva especialidad ha quedado de manifiesto en la ausencia de referencias explícitas sobre ellos.

No es de extrañar que muchos entrenadores y atletas hayan dejado de recurrir a los psicólogos ante la diversidad de planteamientos, intentos de solución y explicaciones dadas a sus problemáticas.

Es probable que otro de los motivos del escaso papel del psicólogo en el deporte haya sido la desconexión entre lo que éstos investigaban y lo que el deporte necesitaba, así como el que a menudo, a requerimiento de los entrenadores, deportistas y directivos, se hubiera buscado la solución rápida a problemas concretos, de forma intuitiva y sin contar con el suficiente apoyo empírico.

2.3 Perspectiva actual de la psicología deportiva

En cuanto al desarrollo de la psicología del deporte en México, nos encontramos con que en diciembre de 1983 en la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México se realizó un Coloquio sobre la Psicología aplicada al Deporte (Heredia, 2005), con la asistencia de distintos maestros de la UNAM, de la Subsecretaría del Deporte, Confederación Deportiva Mexicana (CODEME), la Escuela Superior de Educación Física, Promoción Deportiva del Departamento del Distrito Federal, y el Instituto Mexicano del Seguro Social.

En dicho evento se habló en general de la psicología y su relación con temas deportivos, tales como: La Psicología del Deporte, Actividades del Psicólogo en el área del deporte, Importancia de la Psicología en la formación de educación física, Problemática del deportista y motivación, Aspectos Psicodinámicos del deporte, Alternativas de la Psicología del Deporte en México, entre otros.

De las investigaciones que se presentaron hechas por personal de la Facultad de Psicología fueron: El perfil del entrenador deportivo a nivel profesional; Estrategias didácticas para la capacitación de entrenadores; Técnicas psicológicas en la atención a deportistas.

En estos trabajos se proponen nuevas técnicas o métodos de instrucción; así como principios de evaluación en el entrenamiento mediante instrucción programada para eliminar la falta de tiempo y el número de personas por entrenar, formación de líderes mediante la correcta y oportuna administración de consecuencias en la conducta de los seguidores y el seguimiento de éstos en las situaciones reales de entrenamiento.

Existe un reporte llamado “Reporte final de los Juegos Olímpicos de México 68”, donde se documentó los trabajos realizados para los atletas. Sobre todo estudios de personalidad practicados a los atletas de la Selección Mexicana. Lo cual implica uno más de los intentos por trabajar con la psicología en el deporte, y sobre todo a un nivel más formal.

A parte de este coloquio, se tienen documentos de tres cursos más de psicología para entrenadores deportivos, realizados en la Dirección General de Actividades Deportivas (DGADyR) de la UNAM. Además, se encuentran otros estudios, como el de la Psicóloga Rocío del Pozo de la Facultad de Psicología de la UNAM (Heredia, 2005), donde se pretendía medir la *Personalidad Tipo A* en los equipos deportivos universitarios en los años de 1986-1987.

Los sujetos con Personalidad Tipo A necesitan afirmarse a través de logros personales para alcanzar la creencia de control y de dominio de las situaciones estresantes. Son competitivos, obsesivos, estresados. Tienden a controlar, ocultar o reprimir sus emociones en el afán de demostrar fuerza o firmeza y gastan en ello buena parte de su energía. Por ello son candidatos a padecer más enfermedades coronarias o de hipertensión.

También en 1987 se lleva a cabo un estudio conjunto entre la Facultad de Psicología de la UNAM y el CODEME, al cual llamaron “Estudio de opinión en deportistas de alto rendimiento”.el cual trata aspectos relacionados con la importancia y tareas del psicólogo del deporte. Para 1987 nuevamente en la DGADyR, se llevó a cabo el “Primer Diplomado de Psicología del Deporte” dirigido a psicólogos recibidos, con el fin de especializarlos en la materia.

Este último curso mencionado, es considerado pionero en su materia, y no sólo en la UNAM, sino en la República Mexicana, se impartió en el Centro de Educación Continua de Estudios Superiores de Deporte (CECESD), coordinado por la psicóloga Martha Heredia, en el año de 1987- 1988 con duración de un año y 300 horas teórico-prácticas. Por cierto, se tuvo la valiosa oportunidad de investigar en el Campeonato Iberoamericano de atletismo, que se llevó a cabo en el Estadio Olímpico Universitario en 1988, investigando entre otros temas los apoyos psicológicos con los que contaban o no, los atletas participantes.

Durante todo ese tiempo el objeto de estudio era básicamente el atleta, por ello los psicólogos utilizaban principalmente como herramientas de trabajo los test de la psicología clínica y algunas estrategias más de esta área. Sin embargo, los resultados no eran tan satisfactorios para la comunidad deportiva, cuando muchos de ellos demandaban una mejora en el rendimiento o solucionar problemáticas concretas dentro de los grupos deportivos.

Fue entonces cuando se empezaron a utilizar herramientas y técnicas empresariales de la psicología del trabajo, para aplicarlos en temas como la motivación, el desarrollo personal, o buscando la excelencia; debido a que en esos años había muy poca literatura accesible que permitiera actualizarse en el tema y no había ninguna escuela formadora que preparara especialistas en psicología del deporte en México.

Los primeros psicólogos que trabajaban en el deporte estaban vinculados a los Centros de Investigación en Medicina Deportiva, como es el caso de Josep Ferré Hombrave lla, Josep Roig-Ibáñez y Gloria Balagué. No obstante, puede decirse que es una especialidad casi inexistente tanto a nivel académico como profesional. Prueba de ello es que en la actualidad, sólo se imparten cursos de forma regular en los Institutos de Educación Física, y en algunos cursos de entrenadores deportivos, mientras que son muy escasos los departamentos y facultades de psicología que la han incorporado a sus planes de estudio.

En el aspecto profesional el panorama no es más alentador, son pocos los psicólogos que ejercen en éste ámbito, a pesar de que muchas áreas podrían beneficiarse de su actuación. Hay un total desconocimiento del papel que podrían desempeñar los psicólogos del deporte, aunque es justo reconocer, que una buena parte de la explicación de este hecho ha de encontrarse primordialmente en la propia psicología.

Es probable que los primeros psicólogos que intentaban introducirse en el deporte carecieran del bagaje teórico y de los métodos adecuados. Se cometieron algunos errores que han ocasionado que una parte de los miembros que integran la actividad deportiva desconfíen de la conveniencia de incrementar la ya amplia lista de técnicos especialistas con unos nuevos profesionales que hasta el momento no han demostrado satisfactoriamente la utilidad de sus conocimientos.

Para comenzar a dar solución a aquellos problemas, en 1994 la Universidad Autónoma de Chihuahua abre un Posgrado de dos años en Ciencias aplicadas al deporte, con un tronco común que al final te permitía especializarte en un área. Sin embargo, es hasta el 2004 en la Universidad Autónoma de Yucatán que se abre la maestría en psicología del deporte.

El objetivo de éste apartado ha sido dar un panorama general del desarrollo de la psicología en el ámbito deportivo, encontrando como característica común, que la psicología es un campo bastante mencionado y requerido en el deporte y paradójicamente ha sido poco solicitado o se le da muy poco tiempo y espacio para trabajar.

Principalmente porque existe una resistencia social a consultar al psicólogo, sea por el miedo a estigmatizarse socialmente y que se piense que quien acude a este especialista es “por que está loco”, porque es débil o incapaz de resolver sus problemas sólo, o simplemente no tiene el talento y la fuerza emocional suficiente. Ideas con las cuales tiene que trabajar primeramente el psicólogo antes de ocuparse en lo que su población le demande.

Y ese es solo el primer paso, ya que después se enfrentara a un desconocimiento de su labor por parte de la población, la inmensidad de problemáticas deportivas y la falta de material especializado, entre otras cosas. La mayor parte de los deportistas y entrenadores ignora lo que es un entrenamiento mental para la competencia y el amplio campo que tiene el trabajo de métodos y técnicas psicodeportivas, para mejorar el rendimiento, no sólo del deportista o del grupo, sino también del entrenador y del gran valor que tiene en el proceso de enseñanza-aprendizaje de destrezas motoras, en las primeras etapas del desarrollo infantil.

Sin embargo poco a poco, se ha ido divulgando cada vez más las ventajas del contar con un equipo de apoyo multidisciplinario de Ciencias del Deporte y así paulatinamente se vencen las resistencias al cambio.

En el siguiente capítulo se hablará acerca del enfoque cognoscitivo- conductual, su participación en el deporte y su contribución con diferentes técnicas que se muestran de forma general para crear una mejor idea de las técnicas que pueden emplearse en el trabajo con los deportistas.

CAPÍTULO 3

LA TECNOLOGÍA DEL ENFOQUE COGNOSCITIVO- CONDUCTUAL APLICADA AL ÁMBITO DEPORTIVO

Se considera que los primeros intentos por dar una explicación a lo que acontecía en el ámbito deportivo empezaron con un énfasis conductual, actualmente, la psicología del deporte es vista como una interacción dinámica de variables, con un mayor interés en las variables próximas, como los aspectos de cognición y percepción del deportista.

Los psicólogos del deporte frecuentemente utilizan muchas de las técnicas cognoscitivo-conductuales y algunas más utilizadas en el área clínica en psicología. Aunque resulta menos fácil evaluar los resultados de forma cualitativa, al parecer han sido bien recibidas por los atletas y entrenadores, por considerarlas muy efectivas.

Por esta razón, el objetivo de éste apartado es hacer un recuento de algunas de las técnicas que posiblemente puedan utilizarse en la elaboración de un programa de entrenamiento psicológico para competidores. Será tarea de quien lo realice ajustarlo a cada actividad en general y dependiendo del competidor y sus necesidades.

Además, será retomado en la elaboración del programa de entrenamiento psicológico para competidores de taekwondo. Inclusive me gustaría que sirviera como guía para otras personas que llegarán a buscar técnicas psicológicas para competidores, por ello presento a continuación una serie de técnicas explicadas a grandes rasgos. Si bien no son todas, son de las más empleadas.

3.1 Modificación de conducta en el deporte

Uno de los primeros conceptos más empleados en el deporte y la estimulación de los deportistas, es el refuerzo. Quizá muchos entrenadores han recurrido a éste término, algunos sabrán manejarlo y otros estarán recurriendo en errores que pueden costarles el abandono de los deportistas hacia la práctica y todo lo que conlleva.

Refuerzo es todo aquello que incrementa la probabilidad de que se produzca o fortalezca una conducta a la que sigue inmediatamente (González, 1992). Existen refuerzos con características de recompensas o castigos, los refuerzos más comunes suelen consistir en premios tangibles (como trofeos, medallas, dinero, certificaciones, etc.) y no tangibles (como felicitaciones, reconocimiento social, aplausos, elogios, etc.). Inclusive alguna actuación exitosa del deportista puede resultar suficiente refuerzo.

Una frase como “buen pase”, una palmada en la espalda, un cumplido o signo de aprobación constituyen formas de recompensa o refuerzo social. Por el contrario, un comentario sarcástico, llevarse las manos a la cabeza, signos de desaprobación o una crítica directa, son ejemplos de castigo social. Aunque muchas veces depende de la forma en que la persona interprete los signos que su entrenador le hace.

En las interacciones humanas, es frecuente que se pretenda influir en las conductas de otras personas, casi todo lo que un entrenador hace en relación con sus deportistas consiste en fomentar ciertos comportamientos deseables para la práctica deportiva y eliminar otros que no lo son. Los psicólogos y entrenadores emplean una gran parte de su tiempo intentando obtener marcas, evaluar actuaciones, incrementar el rendimiento, proporcionar feedback y recompensar o criticar actuaciones de los deportistas.

Existen dos tipos de aproximaciones para influir en la conducta de los otros, estas son la positiva y la aversiva. La primera de ellas se emplea generalmente para iniciar o consolidar conductas deseables, la segunda está diseñada para eliminar conductas no deseables.

Otra forma de refuerzo que incrementa o fortalece una conducta, es el refuerzo negativo y tiene lugar, por ejemplo, cuando un entrenador que ha estado criticando sistemáticamente la actuación de un deportista, de pronto deja de hacerlo cuando acierta. La retirada de la crítica se interpreta como prueba de que ha logrado actuar correctamente.

En el caso del castigo o estímulo aversivo, tiene lugar cuando el entrenador critica una actuación o retira los comentarios favorables anteriores. A menudo suelen confundir el refuerzo negativo y el castigo, sin embargo, son distintos. El refuerzo positivo y negativo incrementan y fortalecen conductas deseables, en cambio el castigo se utiliza para erradicar conductas indeseables o inadecuadas.

La importancia del buen empleo del reforzamiento, radica en que muchos entrenadores desarrollan tácticas de entrenamiento orientadas a eliminar fallos, castigando a los deportistas. Se basan en la suposición de que el miedo al fracaso hará que los deportistas cometan menos errores. Esta idea es equivocada, por desgracia muchos entrenadores actúan así y obtienen justo lo contrario a lo que pretendían. No saben que este método es el más eficaz para crear ansiedad y estrés, que deterioraran dramáticamente el rendimiento de sus deportistas.

No quiero dejar la impresión de que la técnica del reforzamiento es pura y simplemente una forma de castigar o recompensar. González (1992) menciona que el refuerzo positivo es una poderosa técnica que recomienda a los entrenadores y psicólogos deportivos para incrementar el rendimiento, erradicar fallos, refinar las estrategias, consolidar las tácticas y mejorar la actuación deportiva.

Dos consideraciones son importantes en relación con los refuerzos positivos:

1. El grado en que son interpretados como tales por aquellos a quienes se otorgan
2. El hecho en que la aparición de los refuerzos es contingente con la actuación deseable.

En el primer punto, el mismo refuerzo puede no tener las mismas propiedades incentivas para distintos deportistas. En el segundo punto, se pretende explicar que el refuerzo debe aplicarse a las conductas específicas que se quieren modificar y solamente a ellas.

El refuerzo debe ser casi instantáneo a la conducta, administrarlo unas horas después o al día siguiente no será efectivo. Es por eso que el entrenador no debe esperar hasta después de que haya pasado la participación del deportistas. Mantener la consistencia del reforzamiento, es otra condición, al igual que reforzar el esfuerzo en las conductas complejas o ante los deportistas principiantes.

Una vez que las destrezas han sido aprendidas, no todo termina ahí, es preciso mantenerlas o consolidarlas mediante el refuerzo positivo. A propósito, conviene recordar que no tiene sentido, por ser ineficaz, recompensar al deportista cada vez que repita una respuesta bien aprendida. En cambio se puede emplear el refuerzo intermitente (reforzamiento con intervalos de tiempo), a fin de que no se extinga la conducta bien aprendida.

La denominada orientación punitiva o aversiva como método para modificar la conducta, incluye el intento de erradicar conductas no deseables por medio de la punición y de la crítica. Ciertamente existe evidencia de que el castigo y la crítica disminuyen y eliminan de forma expeditiva, conductas inadecuadas.

Pero es igualmente cierto, que el castigo funciona activando el miedo al fracaso, uno de cuyos efectos contrastados es la interferencia negativa en la motivación de los deportistas. Si el castigo se emplea frecuentemente, el deportista estará dominado por el miedo a la derrota, lo cual puede provocarle estrés, falta de coordinación, pensamientos e ideas irracionales, ejecuciones pobres y lo peor, aumento de abandono de la práctica del deporte.

Los gritos y críticas o cualquier forma de castigo pueden provocar, además, que los deportistas ya no encuentren agradables los entrenamientos, lo cual puede llevarlos al abandono, la decepción o a dejar de considerar la competición como un reto para sentirla como una amenaza.

En todo caso, es seguro que el control aversivo nunca debe ser la principal forma de intervención con los deportistas, si no se quiere perjudicar su rendimiento. Es recomendable alternar los tipos de refuerzos, para lo cual el entrenador debe ser muy objetivo al preparar su estrategia de entrenamiento, además debe encontrarse orientado por los psicólogos.

Kauss en 1980 (González, 1992) observó que el ser humano al ejecutar las destrezas requeridas, realiza el 50% de conductas adecuadas, las cuales recomienda sean reforzadas de forma positiva; el 45% de conductas inadecuadas, donde recomienda ignorar dichas conductas y el 5% de conductas intolerables, ante las cuales recomienda el uso del castigo.

Como es lógico, estos porcentajes son aproximados, en muchas situaciones los deportistas aprenden más rápido si son reforzadas sus conductas acertadas. Las actuaciones inadecuadas deben ser ignoradas, pues dirigir la atención sobre los fallos, es perjudicial y pueden conseguirse lo contrario de lo que se pretende. Las conductas intolerables deben ser castigadas, pero teniendo en cuenta ofrecer al deportista la conducta alternativa que debe ejecutar.

Otro concepto que es importante considerar en este apartado de modificación de la conducta y el deporte en general, es el llamado realimentación adicional. El cual es sinónimo de feedback y hace referencia al método de proporcionar información al individuo sobre sus procesos o actuaciones con el fin de controlarlos voluntariamente.

El refuerzo social, con frecuencia, se emplea con realimentación, es decir, una información adicional sobre los resultados obtenidos, sobre la actuación para conseguirlos o sobre ambas cosas. Por ejemplo, cada vez que se termina una pelea en Taekwondo, el coach realiza una realimentación y refuerzo de la actuación. Aunque cabe mencionar que en muchas ocasiones es muy pobre lo que se dice y existen ocasiones en las que incluso no se les dice nada, hasta pasado mucho tiempo, lo cual en muchos produce una frustración.

El conocimiento de los resultados o grado en que se consiguen los objetivos es una de las formas más eficaces de aumentar el rendimiento de los deportistas. Tanto el psicólogo deportivo como el entrenador deberán incluirlos entre sus técnicas si quieren alcanzar cosas importantes en el rendimiento de sus deportistas.

Las aplicaciones a la realidad de la realimentación dependerán de diversos factores que en cada caso el psicólogo deportivo deberá evaluar. González (1992), sugiere las siguientes cautelas:

- Analizar la tarea y en función de ella, decidir la conveniencia de que la realimentación sea dada, durante la actuación, al finalizarla o en ambas situaciones.
- Los medios pueden ser auditivos, visuales (grabaciones en video) o de otras modalidades.
- La realimentación al final de la tarea debe ser lo más inmediata posible.
- La realimentación debe ser lo más clara y precisa que se pueda.

Por lo tanto, el empleo del refuerzo social, del conocimiento de los resultados y de la forma cómo se ha actuado son tres métodos eficaces, por sí solos pero que si se utilizan conjuntamente, multiplican sus efectos positivos en el rendimiento deportivo.

3.2 Técnicas de relajación

Cada año participan en competiciones organizadas, a nivel regional, nacional o internacional, muchos millones de jóvenes y esa participación no se toma a la ligera. Numerosas investigaciones han puesto de manifiesto que la práctica del deporte representa una de las actividades más importantes de los jóvenes. Un estudio de Duda en 1981 (González, 1992), mostraba que los jóvenes deportistas valoraban más el éxito en el deporte que en los estudios.

La relevancia que se concede por los jóvenes a la práctica del deporte no siempre es causa de alegría y satisfacción, la importancia atribuida al deporte y la incertidumbre del resultado son causas generadoras de estrés. De ahí que el deporte pueda producir niveles importantes de estrés y sufrimiento. No sólo lloran los vencedores por el éxito, también lo hacen los perdedores, tras la derrota.

Existe una amplia evidencia de que la competición deportiva puede producir altos niveles de tensión psíquica o ansiedad en los participantes, lo suficientemente intensas como para provocar desorganización en su actuación. Numerosos entrenadores y psicólogos deportivos, cada vez son más conscientes, de que la competición atlética genera niveles excesivos de ansiedad que disminuyen el rendimiento.

Veamos esto con más detalle. Para que una persona haga lo mejor posible una tarea motriz existe un *nivel de activación óptimo* (Pérez, Cruz y Roca, 1995), si no llega a ese nivel (por exceso de confianza, aburrimiento, etc.) o se pasa (por nerviosismo excesivo, ansiedad u otro), su rendimiento en competición será inferior al que podría realizar si su nivel de activación fuera adecuado.

Cuando el nivel de activación es demasiado alto, se suele percibir a dos niveles:

1. **Físico.** Con la sensación de tener el estomago revuelto, sudor excesivo (especialmente en las manos), corazón acelerado, sensaciones internas (temblores o pesadez en algunas partes del cuerpo), respiración entrecortada, etc.
2. **Cognitivo.** Es decir a nivel de pensamientos; principalmente se comienza a pensar que no se obtendrán buenos resultados, aparece la sensación de que el otro lo hará mejor, la atención no puede concentrarse con facilidad en lo que queremos o debemos hacer y nos distraemos con facilidad, aparecen los pensamientos del tipo “me gustaría estar lejos de aquí”, etcétera.

A todo esto hay que sumarle que la propia tensión hace que el deportista no se de cuenta de su estado. Sigue adelante por automatismo, sin hacer nada por mejorar su estado; es cierto que al iniciar las competencias se suele producir un *alivio de la tensión*, ya que la acción hace que el deportista pueda olvidar momentáneamente las razones que le hacen estar nervioso.

Sin embargo, su cuerpo no ha terminado de asimilarlo y por tanto no coordina como el quisiera hacerlo, hay que tomar en cuenta que la tensión puede ser excesiva también durante la ejecución aunque el deportista no lo note y por tanto, le inducirá a errores o imprecisiones.

Cuando se dan cambios en nuestro estado mental o emocional, se provocan cambios fisiológicos que pueden detectarse mediante aparatos especializados. Algunos de ellos son los siguientes (González, 1992):

1. *La respuesta dermogalvánica o GSR* (Galvanic Skin Response). Muestra la conductividad o resistencia de la piel a una corriente eléctrica. Los cambios emocionales, como el miedo, producen un aumento de la transpiración, lo que a su vez, incrementa el flujo de la corriente que detecta el psicogalvanómetro también llamado electródermógrafo.
2. *La frecuencia de la tasa cardíaca*. Los aumentos en la velocidad de los latidos del corazón es otro de los índices de activación efecto del estrés, de la ansiedad o de emociones negativas.
3. *La presión sanguínea*. El incremento en la presión sanguínea se asocia con aumentos del estrés y puede ser medida por canulación o por estetoscopio y manómetro.
4. *La respiración*. Los patrones de respiración y la variabilidad de su frecuencia son producidos asimismo por la presencia del estrés. Su medida se realiza mediante el espirómetro.

5. *Actividad muscular.* La tensión muscular se incrementa como efecto de la ansiedad o estrés y puede ser medida por electromiografía (EMG) mediante electrodos colocados en la superficie de los músculos.
6. *Temperatura cutánea.* Otra de las respuestas fisiológicas que pueden ser afectadas por la presencia del estrés es la temperatura en la piel. El descenso de la temperatura en las extremidades (manos y pies) se produce como efecto de una vasoconstricción periférica. Su medida se obtiene mediante un aparato que realiza un registro termográfico.
7. *Ondas eléctricas cerebrales.* El estrés y otros estados mentales y emocionales producen cambios en los patrones de las ondas cerebrales desde un estado relajado (8- 13 HZ) a un estado más activado (14- 30 HZ). Estos cambios se miden a través del electroencefalógrafo (EEG)
8. *Epinefrina y norepinefrina.* Los niveles de estas hormonas se elevan durante las situaciones de estrés y pueden ser medidas en orina y en sangre.

Estas reacciones fisiológicas pueden ser provocadas por un peligro real o por la sola representación mental del hecho. Por otra parte, cualquier situación que la persona considera amenazante, desencadena también la constelación de respuestas fisiológicas reseñadas. Y es que todo lo que acontece en el cuerpo está controlado por nuestro cerebro. Cada cambio en nuestro estado fisiológico está asociado a cambios en el estado cognitivo o emocional y a la inversa. La mente y el cuerpo, lo fisiológico y lo psíquico, son inseparables en cualquier actuación. En los anexos se incluye una tabla (2), donde se muestran las principales reacciones físicas y psicológicas frente al estrés.

Para reducir los niveles de tensión excesiva en el deportista, la técnica más empleada y recomendada es la *relajación*, la cual ayudará al deportista a conocer, ante todo, sus niveles de tensión, cuáles son los apropiados y cuáles inapropiados. Después podrá aprender a controlarlos y, en consecuencia, logrará una mejora en su rendimiento. Una vez dominada la técnica, tenemos que conseguir que nos sea funcional en un ambiente de competición.

Muchas veces, la ansiedad competitiva provoca un aumento desmesurado de la tensión de diferentes grupos musculares que no intervienen en el ejercicio que estamos haciendo. Basta con observar a gente corriendo con los músculos de la cara y cuello tensos desde el primer momento, lo que supone un gasto energético innecesario. Si disminuimos la tensión de dichos músculos, nuestro cansancio será menor y podremos dirigir mejor nuestras energías hacia aquellos músculos que así lo precisen.

La relajación puede ser también eficaz para aprender a relajar los músculos después de las competiciones, con lo cual se facilita la recuperación; en este sentido nos referimos tanto a la recuperación física como psicológica. Otro uso muy común de esta técnica es el de facilitar el sueño en ocasiones en las que nos cuesta trabajo dormir.

Estar relajado significa haber sido capaz de “desconectar” nuestra atención de preocupaciones o de cualquier otra cosa. De ese modo se facilitan determinadas actividades y el aprendizaje de técnicas útiles para el deporte. Nuestros nervios no se desconectan de los músculos ni siquiera cuando dormimos, pero sí pueden disminuir considerablemente sus impulsos de modo que los músculos de tipo voluntario disminuyan casi a cero su actividad.

Es importante mencionar que el deportista debe adecuar la relajación, de acuerdo a sus exigencias y problemas en el deporte que practica. Además, debe utilizar un registro para tener un mejor control de la eficacia de la técnica, y así determinar cuál es la más eficaz.

Los procedimientos o técnicas de relajación se pueden dividir en tres categorías (González, 1992):

La *primera* clase corresponde a la técnica del biofeedback. Este tipo de estrategias incluyen la bioinformación de señales fisiológicas (conductancia de la piel GSR, tensión muscular EMG, temperatura de la piel, tasa cardíaca, tasa respiratoria) por medio de una señal auditiva o visual que indica el estado actual de activación o tensión del individuo. Una vez identificado el nivel, de tensión presente, se utiliza el biofeedback para reducirla, consiguiendo así el estado de relajación.

La *segunda* clase se centra en los indicios corporales como el nivel de tensión muscular y va desde “los músculos a la mente”, es decir, relaja los músculos para poder relajar la mente. La técnica de relajación progresiva (RP) de Jacobson y la de control de la respiración constituyen dos modalidades de esta categoría.

La *tercera* clase comprende todas aquellas estrategias que parten de ideas o imágenes de relajación y van desde “la mente a los músculos”, es decir, relajas primero la mente mediante imágenes para poder relajar posteriormente el cuerpo. El entrenamiento autógeno de Schultz es un claro exponente de esta categoría.

Los tres procedimientos son igualmente efectivos, aunque aquí las preferencias personales son las que deciden la elección. Los deportistas, acostumbrados a ejercitar sus músculos al máximo, suelen preferir el método de la relajación progresiva de Jacobson. En todo caso, lo mejor es experimentar con los tres procedimientos y elegir aquel que funcione mejor para cada persona.

Las técnicas de biofeedback pueden aplicarse a los tres procedimientos. Su mayor inconveniente reside en el costo económico de los aparatos para poder practicar.

3.3 Relajación con biofeedback

Las técnicas de biofeedback miden con gran precisión la reacción del organismo frente a la tensión física y emocional y devuelven la información sobre tales cambios de forma continua y exacta.

El término biofeedback puede traducirse por biorretroinformación, retroalimentación biológica, o bioinformación. En cuanto a la técnica, el biofeedback es un método de control de un sistema, mediante la introducción en el mismo, de los resultados de su actuación. El biofeedback, por tanto, es un procedimiento capaz de suministrar al sujeto información continua sobre sus procesos fisiológicos con el fin de que pueda controlarlos voluntariamente.

La relajación puede conseguirse controlando una serie de respuestas fisiológicas, como manteniendo las ondas alfa del cerebro, reduciendo el número de respiraciones o de pulsaciones por minuto, aumentando la temperatura cutánea en manos y pies, disminuyendo la tensión muscular y la sudoración de las manos.

Veamos una de las técnicas más empleadas por su bajo costo, en comparación con otros aparatos, su procedimiento es eficaz y sencillo de aprender. La técnica de la relajación mediante el electrodermógrafo, para controlar el nivel de sudoración.

Más conocido tradicionalmente con el nombre de psicogalvanómetro o GSR (Galvanic Skin Response) respuesta galvánica de la piel. Se trata de un aparato capaz de medir los cambios en la resistencia galvánica de la piel. Es simplemente una medida del nivel de sudoración de los poros en las manos y en los pies. La sudoración tiene que ver con la conductividad eléctrica de la piel y constituye un reflejo de los cambios del nivel de estrés físico y mental.

Los psicólogos deportivos utilizan la medida de las variaciones eléctricas de la conductividad de la piel, para investigar o modificar las reacciones del sujeto ante ciertos estímulos, sobre todo de naturaleza emocional (alegría, excitación, miedo, dolor, estrés) aunque sean muy pequeños.

Si una persona percibe alguno de estos estímulos, su sistema nervioso envía, de forma automática, al margen de la voluntad del sujeto, impulsos a las glándulas sudoríparas que se activan y producen sudor, con lo que aumenta la humedad y la conductividad de la piel.

Por el contrario, la relajación muscular aumenta la resistencia eléctrica de la piel, al disminuir la sudoración, hecho que el aparato refleja, mediante la disminución de la frecuencia e intensidad de un tono y el descenso en la señal visual. El deportista, una vez, consciente de sus cambios físicos y psíquicos, puede aprender a relajarse y conseguir dominar su cuerpo y su mente en situaciones de gran ansiedad o estrés.

El exceso de excitación y nerviosismo, si no se controlan, pueden dar lugar a bajas actuaciones en competición. Mediante el electrodermógrafo se puede conseguir dominar la relajación necesaria para canalizar la energía física y psicológica y obtener actuaciones deportivas sobresalientes.

Si se conectan los sensores del electrodermógrafo a los dedos índice y anular de una mano y a continuación vamos poniendo en nuestro cerebro distintos pensamientos, observaremos cómo el aparato registra indirectamente su presencia.

3.4 Respiración relajada

El control de la respiración es una valiosa técnica para dominar el estrés y la tensión excesiva. La respiración es una función tanto involuntaria (mientras dormimos) como voluntaria (podemos retener el aire en los pulmones durante un tiempo). El control de la respiración es una de las técnicas más antiguas de relajación de todas las culturas y muy eficaz para dominar el estrés y las emociones.

Aunque todos respiramos, pocos conservan el hábito natural de la respiración completa como hace un niño en sus primeros años. Los hábitos de respiración son esenciales para una buena salud física y psíquica. Fisiológicamente, cuando la cantidad de aire que llega a los pulmones es insuficiente, debido a una respiración superficial, la sangre no puede oxigenarse suficientemente y los productos de desecho de las células, van intoxicando progresivamente nuestro cuerpo, deteriorando lentamente los órganos y tejidos. Desde el punto de vista psicológico, si no se controla la respiración, ésta reflejará de forma automática nuestras emociones que interfieren en el rendimiento deportivo o en otras actividades.

Una persona adulta, en circunstancias normales, respira de 8 a 16 veces por minuto. Un deportista adiestrado en el control de la respiración lo hace de 4 a 6 veces por minuto (González, 1992). La mayoría de las personas respiran empleando la región torácica solamente, con lo que aprovechan sólo el 50% de su capacidad real. 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.

El control de la respiración actúa beneficiosamente reduciendo la ansiedad, la depresión, la irritabilidad, la apnea, la hiperventilación, la tensión muscular y la fatiga. Además, mediante la práctica sistemática de los ejercicios del control de la respiración se consigue:

- Una relajación profunda, esencial para el ensayo mental y la concentración.
- Un buen sueño nocturno antes de la competición.
- Respirar profundamente inhalando más cantidad de oxígeno en cada inspiración.

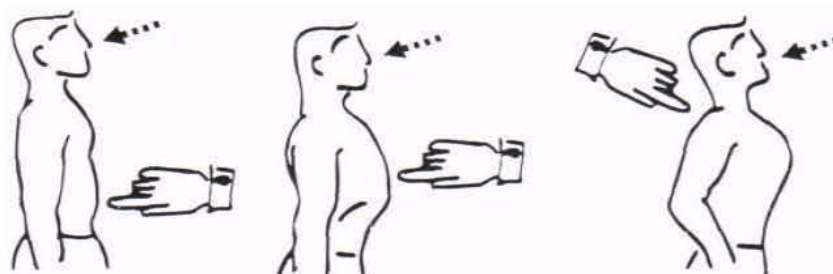
Las técnicas de control, de respiración consiste en facilitar al individuo el aprendizaje de una forma adecuada de respirar para que en una situación de estrés pueda controlar la respiración de forma automática y le permita una adecuada oxigenación del organismo que redunde en un mejor funcionamiento de órganos corporales y un menor gasto energético. Sobre todo para tener efectos beneficiosos sobre la irritabilidad, fatiga, ansiedad, control de la activación emocional, reducción de la tensión muscular, entre otros (Labrador, 1992).

El aprendizaje y la posterior utilización de dichas técnicas resulta fácil y sus efectos beneficiosos son apreciables inmediatamente.

Una de las primeras técnicas que se pueden emplear, se llama relajación breve (Pérez, Cruz y Roca, 1995). La cual nos dice que nuestro sistema respiratorio y nuestra forma de respiración, guardan una relación directa con el grado de tensión que experimentamos. Todos sabemos que ante cualquier actividad deportiva es imprescindible mantener un buen ritmo respiratorio.

Sin embargo, situaciones estresantes pueden variar dicho ritmo, nuestra respiración se acelera o se bloquea y de esta manera, se dificulta aún más la tarea que queremos desempeñar. Si logramos mantener un control sobre ella, mejoraremos el nivel de tensión fisiológica. Para ello, podemos emplear tres tipos de ejercicios de respiración (respiración breve, respiración rítmica y respiración bostezo- suspiro), sería conveniente emplear las tres y ver cuál se acomoda mejor a las necesidades de los deportistas.

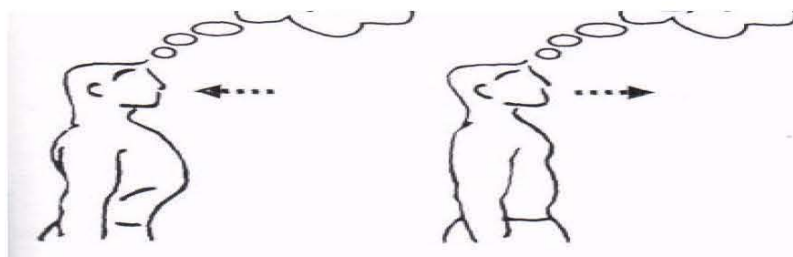
La respiración breve se trata de llenar primero la parte inferior de los pulmones (diafragma hacia abajo y abdomen hacia fuera). A continuación, se infla el pecho y finalmente se elevan ligeramente los hombros. Al espirar, el abdomen y los hombros deben quedar completamente relajados. Cuando se expulsa el aire debe sentir cómo los pulmones se van quedando sin aire, vaciándose primero la parte superior, luego la intermedia y al final la más baja.



La figura 1 muestra el tipo de respiración breve

Una vez que se ha aprendido a respirar así, se deberá hacer una inhalación profunda y después una exhalación lenta y completa. Mientras espera, el deportista debe notar cómo se relaja progresivamente. Debe practicarse éste ejercicio, haciendo al menos unas 30 o 40 respiraciones profundas cada día y siempre en momentos concretos del día, para que sea más fácil recordarlo.

En cuanto a la respiración rítmica, consiste en inhalar contando hasta 4 y luego exhalar contando igualmente hasta 4, se descansa mientras se cuenta hasta cuatro. Se representa de la siguiente forma 4 x 4 x 4.



La figura 2 muestra el tipo de respiración rítmica

Se puede cambiar el ritmo según las necesidades. Se consigue la relajación aumentando el tiempo de exhalación. Por ejemplo, se puede contar hasta 4 en la inhalación y hasta 8 en la exhalación. Una vez que se domina se puede pasar a contar 5/10 o 6/12. El deportista debe ir probando para comprobar cuál es el ritmo que le favorece.

En el caso de la respiración mediante bostezo- suspiro, bostezamos o suspiramos cuando el organismo intenta conseguir de forma natural el oxígeno que necesita para compensar la situación de hipoxia. El suspiro y bostezo liberan de la tensión y pueden practicarse como métodos de relajación.

El bostezo- estiramiento se usa en combinación con la respiración para lograr la relajación. Una forma sencilla de practicarlo consiste en ponerse en pie con las piernas abiertas de forma que los pies queden en la línea de los hombros, los brazos a los lados formando un ángulo de 45 grados, las manos abiertas y la cabeza inclinada hacia atrás. Respirar mientras se bosteza.

Seguidamente respirar lenta y profundamente por lo menos ocho veces, suspigar profundamente emitiendo un sonido de alivio a medida que el aire fluye hacia fuera, sin esfuerzo. Se puede hacer de pie o sentado, repetir el proceso 8 veces más hasta lograr la sensación de estar relajado.

3.5 Concentración de la respiración

Comenzar por atender a la respiración es una buena práctica, ya que a la vez, se logra la relajación. Se recomienda tener una respiración relajada sin forzar el ritmo natural. Cuando otros pensamientos se introduzcan, no tomarlos en consideración, dejar que pasen y volver a concentrarse en la inspiración y en la expulsión del aire. A medida que se repita el ejercicio se notará que las distracciones disminuirán y la atención se mantendrá más tiempo en las dos fases de la respiración.

Las situaciones de estrés provocan habitualmente una respiración rápida y superficial, lo cual implica un uso reducido de la capacidad funcional de los pulmones, una peor oxigenación, un mayor gasto y un aumento de la tensión general del organismo (Labrador, 1992) en general la forma errónea de respirar puede causar malestares físicos, como dolores de cabeza, náuseas y hasta desmayos. Por ellos es importante concentrarse en el modo de respirar de los deportistas.

3.6 Relajación muscular progresiva

Edmundo Jacobson publicó en 1930 (González, 1992) su trabajo bajo el nombre de Relajación Progresiva, donde describía una técnica de relajación muscular, fácil de realizar y basada en datos científicamente fundados. El método de RP se apoya en tres hechos contrastados:

1. El bienestar corporal es incompatible con la ansiedad o estrés psicológico.
2. La respuesta del organismo al estrés mental se manifiesta en forma de tensión muscular.
3. La relajación muscular profunda elimina el estrés psicológico.

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

Dichos ejercicios se basan en el hecho de que, cuando un músculo se contrae para después ser relajado, vuelve a un estado aún más relajado del que existía antes de la contracción (Pérez, Cruz y Roca, 1995). Además, al deportista le es más fácil identificar las diversas sensaciones de relajación y tensión por la muy diferente sensación que experimenta en esas dos situaciones opuestas.

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

Para lograr los mejores resultados es preferible que alguien lea las instrucciones a los deportistas. Si esto no es posible se recomienda grabarlas en una cinta. De forma resumida el procedimiento de relajación progresiva se ajusta al siguiente esquema.

Sentado en una silla con respaldo donde apoyar la cabeza o tumbado boca arriba o en otra posición confortable se pide al sujeto que cierre los ojos y relaje su cuerpo, se le sugiere que respire profundamente varias veces, inhalando por la nariz y exhalando el aire despacio, sintiendo que la tensión corporal descende conforme se completa la respiración.

Los grupos de músculos pueden trabajarse en el siguiente orden:

1. Manos, antebrazo y bíceps (10 minutos).
2. Pies y piernas (10 minutos).
3. Músculos de la cabeza, cara, cuello y hombros (10 minutos).
4. Tórax, región del estómago, del abdomen y de la espalda (10 minutos).

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

El procedimiento que se ha mencionado anteriormente, se llama relajación progresiva activa (RP Activa), ya que el sujeto debe realizar una secuencia de actos conscientes primordialmente en tensar al máximo y relajar profundamente los diferentes grupos de músculos.

Sin embargo, existe otra variación ante esta técnica de relajación, es el llamado RP diferencial activa. El procedimiento es igual que en el RP Activa en cuanto al orden de secuencias musculares, se diferencia en que ahora lo que interesa es identificar el nivel de tensión generada. Se puede comenzar con la máxima tensión, se sigue con la mitad, con la cuarta parte, de forma que se aprenda a realizar discriminaciones más finas de la tensión y de la alternativa relajación.

Una vez que se ha aprendido a relajar los músculos tensándolos y liberándolos de la tensión, se puede conseguir la relajación directamente, sin necesidad de tensar los músculos. De las dos fases tensión-relajación, se prescinde de la primera, pasando directamente a la relajación. Generalmente, muchos deportistas prefieren esta modalidad, después de algún tiempo de práctica.

3.7 Relajación mente a músculos

Esta clase de técnicas de relajación se centran en el control de los pensamientos que llevan a la relajación. Se trata de dominar la información eferente que va desde el cerebro a los músculos. Entre estas técnicas la más conocida se denomina *Entrenamiento autógeno* (EA) elaborada por Johannes H. Schultz en 1932, un psiquiatra berlinés, quien acumuló gran cantidad de investigación para fundamentar su procedimiento.

El EA es uno de los métodos más efectivos para eliminar el estrés y para adiestrar la autorregulación de las funciones gobernadas por el sistema nervioso autónomo. Está contraindicado su uso para los niños menores de cinco años y para personas con reacciones neuróticas, esquizofrenia o maníacodepresivas. Las personas con trastornos cardiovasculares, diabetes, hipertensión o hipotensión notables, deben ser supervisados por el especialista si utilizan la técnica del entrenamiento autógeno.

En cuanto al tiempo de duración del EA es de 6 a 12 meses para dominar las seis fases de que consta. Se comienza por sesiones de minuto y medio, cinco veces diarias. A medida que se van dominando los ejercicios se puede incrementar la duración de las sesiones a 30 minutos, dos veces al día.

El EA al igual que otras técnicas de relajación requiere, para su práctica, una habitación silenciosa, una temperatura ambiente agradable, iluminación reducida de la estancia, ojos cerrados y postura cómoda (acostado o sentado).

El método del EA comprende seis etapas o pasos. No se debe pasar al siguiente sin haber dominado previamente el anterior. Cada ejercicio tiene una fórmula verbal particular. Así, cada frase se repetirá 4 veces.

Paso 1. *Sensación de pesadez*

Mi brazo derecho está pesado.
Mi brazo izquierdo está pesado
Mis dos brazos están pesados.
Mi pierna derecha está pesada
Mi pierna izquierda está pesada
Ambas piernas están pesadas
Mis brazos y piernas están pesados.

Paso 2. *Sensación de calor*

Se sigue un formato similar al anterior.

Paso 3. *Los latidos del corazón*

Mi latido del corazón es regular y calmado.

Paso 4. *La respiración*

Mi respiración es lenta y relajada. “Se respira lenta y profundamente”.

Paso 5. *Calor en el plexo solar*

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

Paso 6. *Frescor en la frente*. Mi frente está fresca.

Como ya se ha indicado anteriormente el EA requiere un período de tiempo bastante largo, una dedicación de varias veces al día y la supervisión de un experto, para llegar a dominar el método.

Una vez que los deportistas hayan completado el ciclo de las seis fases, pueden hacer uso de una serie de ejercicios especiales (González, 1992) para mejorar los efectos del E A. Esta fase ulterior de entrenamiento autógeno comprende siete pasos:

1. Imaginar que el campo visual se llena de un color determinado.
2. Imaginar colores en movimiento, como si fueran nubes o sombras coloradas.
3. Visualizar mentalmente un objeto en posición estática (un balón, una raqueta u otro objeto deportivo).
4. Visualizar mentalmente un concepto abstracto como felicidad, confianza, triunfo, habilidad, bondad, etc.
5. Visualizar mentalmente el incremento o la disminución de la energía para realizar un determinado ejercicio atlético.
6. Revivir mentalmente sensaciones de actuaciones deportivas óptimas.
7. Visualizar interiormente imágenes de personas reales como el entrenador, oponentes, compañeros de equipo, etc.

El psicólogo debe adaptar cada uno de estos puntos con frases significativas para los deportistas. Estas frases pueden intercalarse cuando ya se domina el EA, durante los ejercicios o inmediatamente antes de terminar las sesiones.

González (1992), propone un método práctico de relajación, el cual consiste en tomar elementos de tres clases de técnicas (biofeedback, RP y EA). Esto lo hace debido a que piensa que en la práctica individual lo que menos importa es la fidelidad a un modelo determinado, para este autor resulta más importante la eficacia del método elegido.

Las preferencias personales son decisivas e indicadoras de la adaptación individual de las técnicas clásicas. Existe evidencia de que las personas que acomodan las técnicas de relajación a su propia manera de ver el deporte, adquieren una mayor eficacia en su uso que quienes se atienden de forma demasiado rígida, a los modelos propuestos por los expertos sin atreverse a introducir ninguna variación.

El modelo integrador, que se ejemplifica a continuación, es simplemente uno de tantos procedimientos sobre el cual pueden y deben introducirse todas las variaciones que cada uno juzgue oportunas, de acuerdo con sus necesidades y preferencias.

Técnica integradora

Se comienza por elegir una habitación tranquila, con una temperatura agradable, con los ojos cerrados, adoptando una postura cómoda (sentado en una silla con respaldo donde apoyar la cabeza o acostado), como condiciones previas para facilitar la relajación. El método puede incluir o no, según las preferencias de la persona, un aparato de biofeedback, pero no es indispensable.

El primer paso consiste en imaginar un globo rojo del tamaño de un balón, situado a unos dos metros de distancia, a la altura de la frente de la persona. A continuación, se visualiza internamente el globo que va disminuyendo poco a poco de tamaño, al tiempo que se va acercando a la frente, hasta convertirse en un punto situado a unos centímetros, entre las cejas, pero sin tocar la frente.

En el segundo paso, se debe imaginar una situación agradable como estar tumbado en la playa sobre la arena o en un paisaje en el que el sujeto se haya sentido muy confortable. Visualizar, oír, sentir, oler y reproducir todos los detalles agradables de la situación.

Continuando, en tercer lugar, imaginar una escalera con un descansillo arriba, diez peldaños y otro descansillo abajo. La persona se ve imaginariamente a sí misma descendiendo peldaño a peldaño, desde el 10 al 0, a la vez que se repite “me siento relajado” tres o cuatro veces en cada peldaño. Cuando llegue al descansillo, representado por el número 0, sentirá que el grado de relajación ha progresado de forma notable.

A continuación se debe dirigir suavemente la atención a los pies y repetir internamente, tres o cuatro veces, la frase “mis pies se relajan”. Después se hace lo mismo con las pantorrillas, los muslos, se pasa a las manos (tres o cuatro veces), se sigue con los antebrazos y se termina por los bíceps, así concluye el cuarto paso.

Seguidamente, en el paso cinco, se dirige la atención, suavemente y sin forzarla, al abdomen y a la respiración y se comienza a respirar onda y tranquilamente, al tiempo que se repite interiormente: “Mi respiración es onda y tranquila” (tres o cuatro veces). Se sigue con la frase “Mi abdomen se relaja cada vez más” (tres o cuatro veces). Se repite el mismo procedimiento anterior, primero con la respiración y reforzando las sensaciones de relajación a la zona del estómago. El mismo procedimiento se realiza con los músculos del pecho y con el cuello.

En el sexto paso, se vuelve a fijar la atención en los músculos del maxilar inferior y se repite la frase “Mi mandíbula se relaja” (tres o cuatro veces). Se sigue igual procedimiento con los labios, con las mejillas, con los ojos y con la frente.

El séptimo paso consiste en profundizar la relajación. En caso de que se quiera conseguir un nivel de relajación más profunda, se puede comenzar por el ejercicio de la respiración onda y tranquila “Mi respiración se hace cada vez más relajada y tranquila” (seis a diez veces). Se pasa después a otro ejercicio consistente en sentir pesadez en las piernas (tres a cuatro veces), en los brazos (tres a cuatro veces), en el tronco (tres a cuatro veces) y en la cabeza (tres a cuatro veces).

Otro ejercicio de profundización consiste en fijarse en los latidos cardíacos y repetirse mentalmente “Mi corazón late pausada y tranquilamente” (seis a diez veces). Otras opciones consisten en proponerse mentalmente “Voy a contar de uno a veinte y cuando termine me sentiré más relajado” (una vez); observará que su relajación se ha incrementado cuando llegue al número veinte.

Para permanecer relajado y profundizar aún más el nivel de relajación puede fijar su atención en la respiración, a la vez que repite mentalmente, “inspiro, expiro”, “adentro, afuera”, durante el tiempo que el sujeto prefiera permanecer relajado.

El último paso, consiste en abandonar la relajación, puede seguirse el siguiente procedimiento: "Voy a contar de uno a tres y al llegar a tres abriré los ojos". Después, permaneciendo aún en la postura elegida para la relajación, se realizan unos ejercicios suaves de estiramiento de brazos, piernas, tronco, cuello y cara y se puede dar por concluida la práctica de relajación.

Uno de los principales problemas que puede tener la persona que emplea el método de la relajación, consiste en la falta de un método de verificación para saber si se ha relajado verdaderamente o si, por el contrario, sólo se trata de una situación ilusoria.

Si la relajación se hace con la presencia de un aparato de bio feedback, este problema queda solventado, ya que durante todo el proceso, el sujeto tiene información continua de cómo sucede la relajación.

En caso de que la práctica de la relajación se realice sin aparatos de biofeedback, existen procedimientos seguros de evaluación al alcance de cualquier persona, como son comparar la tasa cardíaca o respiratoria antes y después del ejercicio de relajación.

Para ello, antes de comenzar la práctica se comprueba el número de pulsaciones por minuto. Como la relajación influye reduciendo la tasa cardíaca, el número de pulsaciones, tiene que ser menor que antes de comenzar el ejercicio, si la persona ha conseguido relajarse. Volviendo a contabilizar el número de pulsaciones al terminar la práctica de relajación, podemos saber de forma segura, si hemos conseguido relajarnos y en qué grado.

Sin embargo, los entrenadores deportivos, pueden ayudarnos a solventar de forma fácil éste problema. Existe una forma de medir las pulsaciones por medio de ubicar el pulso y contabilizarlas por un intervalo de 10 seg. y multiplicarlas por un número que es diferente para hombres, para mujeres y dependiendo de su edad. De ésta forma, podemos resolver este inconveniente si no se cuentan con los recursos para los aparatos.

Lo mismo puede decirse de la tasa respiratoria. Contabilizando antes del ejercicio el número de respiraciones por minuto, si se ha producido relajación, la tasa de respiraciones al finalizar la práctica, debe ser menor y servirá como índice del éxito obtenido.

Todo lo dicho hasta ahora puede ser aplicado a distintas situaciones deportivas, entre las que cabe destacar el entrenamiento y la competición. Lo importante es decirle a los deportistas que ellos deben admitir primeramente la necesidad de emplear cada una de las técnicas y admitir los sentimientos por los cuales las están utilizando.

Por ejemplo, si un gimnasta tiene miedo a realizar un ejercicio rápido en barras asimétricas, eso no se puede evitar pensando en otra cosa. Hay que aceptar ese sentimiento como parte de la estrategia de la actuación. Lo que debe hacer el gimnasta es aceptar la verdad: “De acuerdo, tengo miedo, pero necesito hacerlo y lo voy a hacer”. Porque negarse a sí mismo que se tiene miedo es un pésimo método, querrás sentirte relajado pero lo más que vas a conseguir, es sentirte cada vez más tenso.

Lo mismo hay que decir de un atleta que se siente nervioso antes de competir. En lugar de decirse: “ALTO, Voy a conservar la calma”. Lo sensato y efectivo sería aceptar la verdad y admitirlo: “Lo sé, me siento nervioso y es normal”. A partir de aquí en vez de estar a merced del sentimiento de nerviosismo, se conseguirá ponerlo a nuestro servicio.

Es importante admitir que en situaciones de máxima responsabilidad, lo normal es experimentar ansiedad. Sin embargo, lo más importante que debe conservar en su cabeza un competidor, es que sentirse ansioso o con nerviosismo no afectará negativamente su rendimiento, si puede dirigir su atención a lo que quiere hacer y como quiere hacerlo. Si deja de preocuparse por los resultados y se concentra en cómo actuar, el nerviosismo puede convertirse en un aliado y en una ayuda. El mérito no es carecer de estrés, sino de actuar a pesar del mismo, en la hora de la verdad.

La única estrategia, que puede ser muy efectiva, es comenzar a relajarse en condiciones no muy estresantes para ir aprendiendo, e intentarlo en situaciones progresivamente estresantes, hasta llegar al máximo. Esto requiere práctica y si no se sigue este proceso, intentar mantener la calma antes o durante la competición será una utopía.

Para que la relajación llegue a ser la respuesta normal en situaciones de estrés, hay que practicarla en situaciones de estrés. Pero esto no es todo, no conviene tensar aquellos músculos que no participan directamente en la actuación. Por eso no es recomendable, aunque algunos ciclistas lo hagan, apretar las mandíbulas en momentos de máximo esfuerzo. Aparte de estar malgastando una energía necesaria para otras acciones, está interfiriendo negativamente en su actuación. Es una magnífica estrategia relajar aquellos músculos que están menos comprometidos en una actividad concreta.

La gran verdad, es que hasta los mejores deportistas experimentan nervios, la única diferencia es su habilidad para saberlo manejar a favor de ellos. El deportista siempre debe estar enfocado en su trabajo y no hacer caso de situaciones externas, preocuparse por cosas que no están bajo su control es totalmente improductivo. El único compromiso que el deportista debe asumir, es ser todo lo bueno que pueda y entregarse basándose en su propio esfuerzo.

Algo que mencionan algunos entrenadores a sus deportistas y es bastante importante, es que, de lo que no está bajo nuestro control no debemos preocuparnos y de lo que si está bajo nuestro control tampoco.

Una vez que se haya trabajado poniendo todo de nuestra parte, aún es posible un fallo, y no quedará de otra que ir aprendiendo de esos fallos y volver a ponerse de pie e intentarlo de nuevo. Construir un método de autoevaluación sería muy útil, siempre y cuando sea objetivo y prevalezca sobre la crítica externa. Sólo cada deportista sabe lo que ocurría en el campo de batalla.

3.8 Concentración: focalización de la atención

Hay una frase que se suele decir a los deportistas cuando se habla de concentración: “no pienses en una naranja”. Aunque suene gracioso, es útil porque permite establecer dos conceptos importantes para el deportista cuando tiene que entrenar la concentración (Pérez, Cruz y Roca, 1995):

1. Para cambiar una imagen, aquello en lo que estamos pensando, no hay que luchar contra ello ni decírselo a uno mismo, porque lo único que se obtiene es bloquearse en esa imagen.
2. El segundo concepto tiene que ver con el contenido del pensamiento

El deportista no suele pensar con palabras. Sus movimientos y sus jugadas están compuestos en su mente de sensaciones e imágenes. D. Harris llama a esto “pensar con los músculos” (González, 1992). Ya que existen una serie de cadenas de sensaciones e imágenes que los deportistas han automatizado con la práctica de su deporte.

Los psicólogos del deporte no intentan que el deportista piense más, normalmente se trata de lograr lo contrario, de eliminar pensamientos que interfieren en el rendimiento. El buen psicólogo del deporte enseña al deportista a utilizar sus imágenes y sensaciones más que sus pensamientos.

Todos los deportistas han oído en alguna ocasión las palabras fatídicas “concéntrate”. A esta frase han seguido una serie de pensamientos como los que siguen: “Muy bien, concéntrate.... ¿pero en qué?”; “Debo de estar muy desconcentrado y por lo tanto es probable que pierda este combate”; “Si mi entrenador dice que estoy desconcentrado debo estarlo... ¿Y ahora qué hago? ¿Cómo me concentro?”. Con lo cual lejos de crear una concentración, estamos creando una tensión en el deportista.

Pero antes es necesario conocer lo que involucra la concentración, que sin ser académica, sí sea útil para el entrenamiento psicológico.

La concentración es un tipo de atención selectiva. Concentrarse es simplemente dirigir la atención hacia algo. Estar concentrado es atender exclusivamente a aquello que me ayuda a ejecutar lo que voy a hacer a continuación. Por oposición, estaré desconcentrado cuando esté pendiente de cualquier cosa que no me ayude a ejecutarlo mejor (Pérez, Cruz y Roca, 1995)

Dentro del mundo del deporte estar concentrado significa tener la atención constantemente en la tarea que estamos realizando. El tema es que la tarea es complicada, y hay que atender a diferentes cosas en los momentos apropiados. Para entendernos trazaremos un esquema en el que se recogen los cuatro tipos diferentes de concentración que necesita un deportista, según R. Nideffer en 1976 (González, 1992).

Figura 3. Dimensiones y estilos de la atención

	Externa	Interna
Amplia	Evaluar	Analizar
Estrecha	Actuar	Preparar

Los dos ejes de la figura indican hacia dónde puedes dirigir tu atención. Por un lado, puedes dirigirla hacia afuera (externo) o hacia ti mismo (interno); y por otra parte puedes fijarla en un solo punto (estrecho o *focalizado*) o abrirla para ver más cosas (amplio). Estas cuatro posibilidades dan lugar a los cuatro tipos de concentración que antes se mencionaban.

Para que se pueda comprender mejor qué significa cada tipo de atención, se ira explicando una a una mediante ejemplos de competiciones de deportes de combate. Así será más fácil concretar la explicación.

Evaluar

Consiste en darse cuenta de todo lo que hay a tu alrededor, especialmente todo aquello que está haciendo el rival. Para ello la atención debe estar fijada en un foco externo y *amplio*. En deportes de combate, por ejemplo, se utiliza mucho este tipo de atención en los primeros momentos de un combate para estudiar a un rival que no se conoce y para estudiar los movimientos del oponente cuando ya se ha decidido cuál es la mejor estrategia y se está esperando el momento apropiado para atacar.

Los maestros de artes marciales hablan de un estado especial de concentración en el que todo ocurre de una manera automática, y lo llaman “poner tu mente como el agua”. Cuando estamos en un estado de completo control de nuestra mente, somos capaces de eliminar completamente la ansiedad y todas las distracciones que puedan interferir con nuestra concentración.

Nuestra mente es como una superficie de agua que refleja la imagen de lo que hay a su alrededor. Para poder responder a un ataque, hay que evitar verse afectado por lo que nos rodea (excepto lo que está haciendo el contrario) y por lo que pasa por nuestra propia mente. Simplemente, se trata de funcionar de una manera automática, conforme a todo lo que hemos aprendido en el entrenamiento y en competiciones pasadas.

Actuar

Un foco de atención más estrecho dirige toda la energía a una tarea o movimiento. Cuando se *actúa* se focaliza la atención de una manera estrecha y externa. Este tipo de atención se utiliza cuando se finta, al comenzar un ataque, y en los intercambios de golpes.

Preparar

Para repasar mentalmente podemos focalizar la atención *estrechándola* y dirigiéndola *internamente*. Este tipo de atención es necesario cada vez que vamos a ejecutar un movimiento. Lo que ocurre es que es tan rápido y automático que apenas nos damos cuenta de que lo hacemos.

Hay ocasiones en las que la concentración debe estar completamente focalizada (estrechada). Este tipo de atención es opuesto al “poner la mente como agua”. Para poder integrar mente y cuerpo en un golpe, toda la energía mental y física debe confluír en la misma dirección. Los maestros de aikido le llaman a esto “el foco ki”. Como puede verse, no basta con dominar estos dos tipos de concentración, sino que hay que saber pasar de uno a otro con facilidad.

El ideal consiste en ir combatiendo con fluidez, sin apenas esfuerzo y dejar que sea el contrario el que se vaya enredando en sus propios movimientos. Pero en un momento determinado, si hay que enfrentar fuerza a la fuerza, o hay que golpear con eficacia hay que usar el “foco ki”.

Analizar

Analizar y planear es importante, mientras lo hacemos, dirigimos nuestra atención internamente para recuperar información pasada, para anticipar el futuro y, al mismo tiempo, para mejorar gran cantidad de información. De ésta manera, mientras se analiza, tenemos un foco de atención interno *amplio*. Este tipo de atención se utiliza cuando se estudia en vídeo el estilo del oponente y se ensayan mentalmente las respuestas que podemos dar. También podemos utilizarla en los primeros movimientos de un combate, especialmente si no conocemos al rival.

Con lo que se ha dicho hasta este momento, es posible hablar de la contraparte de la concentración, la desconcentración. Lo que implica dirigir la atención, o tener ocupada la mente, con lo “que no es relevante en ese momento”; con todo aquello que no es importante en ese momento para rendir.

Si debemos observar los movimientos del adversario con nuestra mente “como agua” y por un momento, vemos un foco de luz, alguien del público, o nos decimos algo a nosotros mismos del estilo “voy a perder este combate”, habremos roto nuestra concentración. Si estamos calentando y en lugar de sentir cómo se estiran nuestros músculos, estamos pensando en lo “horrible que será que perdamos con este rival”; o si en pleno combate, nos planteamos que hay una beca por medio o, simplemente, comenzamos a pensar en “lo cansado que estoy”, estaremos dando ventajas sobradas a nuestros rivales.

Es evidente que si nos hemos estado preparando durante meses o años para un combate, una vez que hemos llegado al mismo, es absurdo no dedicarse plenamente a ese combate. Sin embargo, lo que ocurre normalmente es que no se puede dejar de pensar en lo importante que es ganar, en el miedo a no rendir bien, en lo rápidos que son los rivales, en que el seleccionador ha venido a ver la competencia, etc. En esos momentos, todos estos pensamientos están peleando en contra nuestra.

Por ello es importante decirles a los deportistas que la concentración debe entrenarse casi continuamente al realizar cualquier actividad con un mínimo de interés.

De todas formas, lo anterior no significa apenas nada, dentro del entrenamiento psicológico de un deportista. Veamos, antes de entrar en las técnicas, cuáles son aquellos factores o elementos integrantes de la concentración que son importantes para un deportista (Pérez, Cruz y Roca, 1995):

1. Clase de foco atencional que nos requiere una tarea
2. Capacidad de diferenciar y distinguir:
 - Las señales importantes y relevantes para el rendimiento
 - La “basura”: toda aquella información que no es necesaria
 - Los engaños que realiza el contrario
3. Capacidad de ver las señales importantes con rapidez
4. Capacidad de saber qué significan esas señales en el contexto de la ejecución
5. Capacidad de mantener la “intensidad” el tiempo necesario.

3.9 Centering

Con esta técnica, empezamos la parte dedicada al entrenamiento en concentración. R. Nideffer (Pérez, Cruz y Roca, 1995) propone una técnica que aparentemente es muy sencilla. El objetivo de la técnica es conseguir cambiar nuestra atención en un momento en que lo necesitamos y no lo conseguimos.

Esta habilidad implica control sobre la tensión y concentración bajo presión. Como proceso, implica aprender a dirigir los pensamientos hacia el centro de gravedad de nuestro propio cuerpo, monitoreando y ajustando el nivel de tensión. Actuando así, nos ponemos al día en algunos cambios involuntarios que pueden haber ocurrido debido a la presión de la situación competitiva (hiperventilación, tensión muscular excesiva, etc.). A continuación, se describe una variante para realizarla cuando estamos de pie en la que pueden verse todos los elementos que componen la técnica.

Primero, se deberán colocar los pies a la anchura de los hombros, con un pie ligeramente más adelantado que el otro. Después, asegúrese de que sus rodillas están ligeramente flexionadas. Este punto es crítico para sentir el aumento de la pesadez que ocurrirá, el deportista necesita sentir los cambios que acontecerán en los músculos de la pantorrilla y pierna. Si las rodillas están bloqueadas, no podrá percibir dichos cambios.

Los bloqueos en las rodillas son una de las razones por la cual muchos deportistas no pueden decir si están o no relajados en una situación competitiva. Los deportistas que bloquean sus rodillas antes de empezar su competición están encubriendo una señal importante para evaluar su nivel de tensión fisiológica.

A continuación se les pide que inhalen profundamente, haciéndolo desde el abdomen. En la inspiración checar mentalmente la tensión en la barbilla, nuca y hombros, y conscientemente dejarlos relajarse. Mientras espira, relaje los músculos de la pierna y muslos. Deje que sus rodillas se doblen ligeramente y que sus caderas bajen un poco. Mientras hace esto, debe sentir cómo se incrementa el peso y el contacto que hace su cuerpo con el suelo. Al finalizar esta respiración, debe estar preparado para reorientar su atención a la tarea o a la situación competitiva.

Aparentemente, ésta es una habilidad sencilla, pero requiere cierto entrenamiento para conseguir realizar todos estos pasos en una sola respiración. Como es de imaginarse, tenemos aquí una versión de otras técnicas de relajación utilizadas como clave para proceder a centrarse en un aspecto concreto. Lo verdaderamente difícil de conseguir es que el deportista recuerde que debe enfocarse para poder hacerlo. Además, bajo presión, saber cuándo se debe concentrar y lo que es más importante, saber a qué atender después de haberse concentrado.

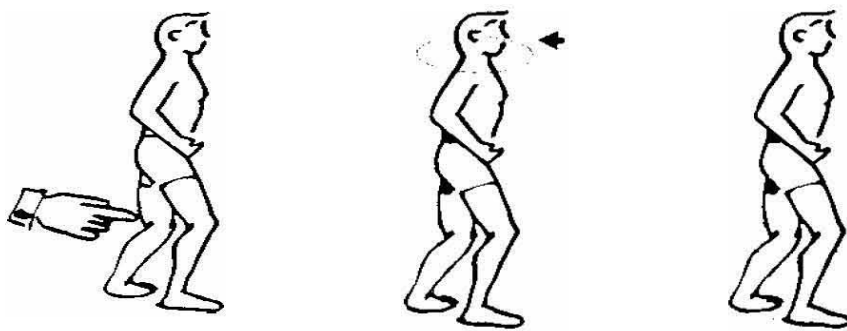


Figura 4. Representa la forma de realizar la técnica de centering

3.10 Focalización en figuras geométricas

González (1992) propone un ejercicio basado en figuras geométricas. Sentados frente a una pared blanca, a un metro de distancia, a la altura de los ojos, se coloca una figura cuadrada en negro de 30 x 30 cm de lado con un cuadrado blanco en el centro de 5 cm de lado. La figura puede ser de papel o de otro material.

Se le pide a la persona que se relaje haciendo varias respiraciones profundas. Después que cierre los ojos durante un par de minutos mientras imagina una pantalla de terciopelo negro de textura suave. Si llegaran a interferir otras imágenes o pensamientos, se les pide que las dejen pasar y que retornen a la imagen mental del terciopelo negro.

Cuando la persona haya logrado imaginar sin esfuerzo el terciopelo negro, se le pide que abra los ojos y fije pasivamente su vista en el cuadro blanco incluido en la figura negra. Se formará un reborde de color alrededor del cuadro blanco. Una vez conseguido, se le pide a la persona que desvíe ahora la mirada hacia la pared blanca en la que aparecerá una “postimagen”, en la que los colores de la figura se vean invertidos. Al conseguir esto, la persona debe retener una postimagen hasta que se desvanezca.

Se debe repetir el ejercicio, practicándolo dos veces al día, durante una semana. Ayuda a mejorar la concentración y, simultáneamente, constituye un ejercicio de traslado de imágenes mentales de un contexto a otro.

3.11 Test tipo rejilla

Este ejercicio consta de una figura cuadrículada con cien casillas, en cada una de las cuales se colocan dos cifras, al azar, que van desde 00 hasta 99. La práctica puede hacerse individualmente o en grupo.

Se entrega al deportista un ejemplar de la rejilla, boca abajo, y se le explica en qué consiste el ejercicio. Tendrá que tachar por orden los números, lo más rápidamente que le sea posible, durante un minuto. A una señal se pone en marcha el cronómetro y comienza la prueba, se contabilizan los aciertos y se le restan los fallos.

Como el test mide el nivel de concentración en el momento en que se aplica la prueba, conviene repetirlo varias veces para eliminar el efecto de factores como cambios de humor, distracciones, ansiedad, preocupación, etc. En cada repetición hay que variar el orden de los números en las cuadrículas. Los deportistas con un nivel importante de concentración puntuarán entre 20 y 30 aciertos. Puntuaciones menores implican una capacidad pobre de concentrarse.

Otra ventaja de esta prueba es que se puede repetir cuantas veces se desee y sirve para medir los progresos alcanzados con la práctica. En la segunda aplicación se puede comenzar por el número 34, en la tercera por el 66, si no se han alcanzado esos números en las inmediatamente anteriores. No obstante, lo mejor es variar cada vez, la posición de los números.

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

3.12 Ensayo de experiencias de competición imaginada

Este ejercicio se puede realizar con o sin la utilización de un electrodermógrafo. En ambos casos, se realizan unos ejercicios de respiración profunda para lograr rápidamente un cierto estado de relajación. Supongamos que utilizamos el electrodermógrafo que conectamos a los dedos anular e índice de la mano dominante de la persona. Se sugiere al sujeto que se concentre, con los ojos cerrados, imaginando con toda viveza, que va a efectuar su actuación, en una competencia importante.

Para darle un tinte más realista se puede grabar en una cinta un conjunto de frases fuertes, a las que resulte más vulnerable el deportista, con el fin de romper su concentración. El deportista tratará de no perder la concentración en esta situación simulada de competencia. El electrodermógrafo le informará, por medio del incremento del tono, si ha perdido la concentración. Este ejercicio, sistemáticamente practicado, le servirá para no perder la concentración en situaciones reales de competencia.

Las experiencias de competición imaginaria pretenden familiarizar al deportista con los estímulos distractores del entorno competitivo, con el fin de que no resulten distractores para él. En términos de modificación de conducta, lo que se ha producido, con la práctica sistemática, es una respuesta condicionada de atención ante estímulos que, de suyo, tienden a influir negativamente en la concentración. Experimentalmente se puede inducir una respuesta de atención a estímulos altamente distractores.

3.13 Ensayo mental

Otra técnica para ejercitar la concentración y evitar las distracciones provocadas por estímulos externos consiste en utilizar el ensayo mental. Los deportistas actúan por parejas. Mientras uno cierra los ojos, se relaja y ensaya mentalmente un ejercicio, de su especialidad deportiva, el otro miembro del par intenta distraerle de su ensayo mental. Los procedimientos distractores pueden ser de todo tipo, excepto el contacto físico. Después se invierten los papeles y el distractor pasa a concentrarse en su ensayo mental.

3.14 Escucha dicótica

El ejercicio que sigue versa sobre tareas de concentración, utilizando escucha dicótica. Para ello, se dan dos mensajes auditivos, uno a cada oído, y el sujeto debe atender a uno de ellos ignorando el otro. Un método frecuentemente empleado es el “sombreado” consistente en que la persona debe pronunciar en voz alta cada palabra del mensaje atendido, a medida que se van presentando, a fin de no fijarse en el mensaje del otro oído. Con ello, se logran dos objetivos: medir el nivel de atención en el primer ejercicio y el progreso cuando se repite la técnica.

La finalidad de este ejercicio consiste en el entrenamiento de la concentración de la atención en un estímulo relevante, ignorando todo lo demás, como es una tarea fuertemente distractora.

La forma de proceder es administrar, al oído derecho, un mensaje que describa en detalle la forma de realizar perfectamente una actuación perteneciente al deporte del sujeto. La tasa de palabras, del mensaje hablado será de 100 a 150 palabras por minuto. Este será el mensaje atendido mientras que al oído izquierdo se le administra otro mensaje, con la misma tasa de palabras pronunciadas con igual intensidad de voz, que constará de los peores insultos del ambiente competitivo, dirigidos al sujeto. Tendrá que fijar su atención en el mensaje del oído derecho. Para ello, deberá repetir, en voz alta, sin dejar de pronunciar cada palabra del mensaje atendido.

Los índices de medida serán: 1) Número de palabras omitidas del mensaje atendido; 2) número de palabras mal pronunciadas; 3) número de intrusiones de palabras del mensaje no atendido. La repetición sistemática del ejercicio, cambiando cada vez los mensajes, hará que disminuyan los errores, lo que dará la medida del incremento de la concentración. Tratándose de una tarea intensamente distractora, el dominio de la misma, supone un progreso importante en la habilidad de concentración de la atención.

3.15 Expansión de la conciencia

Un ejercicio que pretende reunir en una serie de pasos las destrezas requeridas para un entrenamiento general de la concentración, es el ideado por Gauron en 1984 (González, 1992) denominado “expansión de la conciencia”. El ejercicio puede practicarse en su totalidad o dividirlo en partes separadas, pasando a la siguiente una vez dominada la anterior. Se recomienda realizar este ejercicio en una posición cómoda y en un ambiente tranquilo. Los cuatro primeros pasos se hacen con los ojos cerrados. El quinto se realiza con los ojos abiertos.

1. Se comienza por concentrarse en la respiración, manteniendo cuello, pecho y hombros relajados, durante cinco minutos.

2. El segundo paso consiste en concentrar la atención en todos los sonidos que se dan cuando hace el ejercicio, separándolos mentalmente, dándoles nombre, clasificándolos (voces, música, pasos). Seguidamente debe escuchar la mezcla de todos los sonidos como si formaran una música sinfónica.
3. En el tercer paso se fija la atención en todas las sensaciones corporales presentes, identificándolas y clasificándolas, como se hizo en el paso anterior con los sonidos. Luego todas esas sensaciones se experimentan simultáneamente, como la combinación de todas ellas, sin atender a ninguna en particular.
4. Se pasa después a hacer lo mismo con los sentimientos y pensamientos, tanto si son agradables como displacenteros, turnándolos, según se vayan presentando espontáneamente y sin forzarlos. A continuación intentar vaciarse de todo sentimiento y de todo pensamiento.
5. Con los ojos abiertos fijarse en un objeto que esté en la habitación o lugar donde se practica el ejercicio, ignorando el resto. Después, como si se tratara de una visión a través de un embudo, ampliar el campo de atención a todo lo que pueda abarcar de la habitación. Repetir la secuencia de focalizarse en el objeto y ensanchar la visión hasta hacerla panorámica, unas cuantas veces. Se pretende así entrenar el paso de una focalización estrecha a otra amplia.

El método de Gauron pretende ayudar a experimentar los distintos estilos atencionales y enseñar a pasar de la dimensión interna a la externa de la amplia a la estrecha. Los ejercicios aquí descritos podrían ampliarse con otras modalidades. Queda ahora una larga tarea que consiste en la concreción y aplicación individualizada de estas técnicas. Las técnicas son las mismas, las aplicaciones distintas.

3.16 Autocontrol del pensamiento

Prácticamente durante toda nuestra vida consciente estamos conversando con nosotros mismos. Ese lenguaje interno con que cada uno se habla a sí mismo está formado por los pensamientos en forma de frases a través de las cuales interpretamos el mundo, describimos la realidad, nos autoevaluamos, nos inculpamos, nos damos ánimo, autoconsejos y autoinstrucciones. Este diálogo con nosotros mismos posee una enorme importancia para conocer cómo pensamos y actuamos.

Si lo que cada uno se dice a sí mismo se ajusta a la realidad, es señal de adaptación y salud mental. Si, por el contrario, se trata de ideas irracionales en relación con lo real, los demás o uno mismo, puede constituir una fuente importante de problemas.

Las emociones son particularmente susceptibles de generar ideas y creencias absurdas. El pensamiento seguramente producirá mal humor, depresión y resentimiento si se cumplen sus temores. Las emociones tienden a distorsionar nuestras apreciaciones porque entre el hecho y la emoción se produce la evaluación mental de lo que deseamos o tememos. Son los propios pensamientos dirigidos por uno mismo los que crean el estrés o la relajación, la tristeza o la euforia, el temor o la seguridad. No son los acontecimientos sino la visión distorsionada que tenemos de ellos lo que produce las ideas irracionales.

Con frecuencia, los prejuicios son los responsables de la distorsionada conversación consigo mismo, lo que provoca un cúmulo de respuestas inadecuadas. Otras veces son percepciones equivocadas las que dan origen al lenguaje interno con uno mismo y a la arriesgada decisión de negarle una oportunidad.

Imperativos absolutos como “dedicaré todo el tiempo disponible a entrenar”, “no me enfadaré nunca”, “caeré bien a todos los compañeros y técnicos”, son irracionales, porque no se adaptan a un conocimiento mínimo de la naturaleza humana. Como habrá fallos en el cumplimiento, surgirán sentimientos de culpabilidad, desánimo y autorreproche innecesarios, que la persona podría haberse evitado de haber tenido una idea más objetiva de sí mismo.

Ahora bien, si aquí tratamos del lenguaje irracional consigo mismo y de sus consecuencias negativas, es porque puede cambiarse por otra autoconversación beneficiosa para la persona, tanto en el ámbito de las emociones como de las actuaciones, incluidas las deportivas.

Como es conocido experimentalmente en psicología, virtualmente todas las cogniciones y pensamientos inadecuados tienden a traducirse en comportamientos externos no adecuados. Esto fundamenta la convicción de los investigadores de que podemos cambiar nuestros comportamientos externos indeseables, alterando nuestras correspondientes conductas internas, esto es, lo que cada uno se dice a sí mismo.

Comprender la forma en que actúan nuestros pensamientos o autolenguaje nos enseñará que no es cierto lo que algunos piensan, a saber, que los hechos o estímulos determinan directamente las respuestas emocionales o físicas. Un fallo en un momento decisivo de la actuación deportiva no provoca directamente, por sí solo, enfado, desesperación o frustración, sino que esas reacciones vienen determinadas por la forma en que se evalúa la situación. Entre el acontecimiento y la reacción, los automensajes desempeñan un papel esencial. La relación entre el estímulo, los automensajes y la respuesta puede representarse del siguiente modo:

Proceso del automensaje		
Estímulo (Fallo)	Automensaje (Evaluación)	Respuesta (Emoción-actuación)
Ej. negativo Fallo	Soy un inepto	Enfado-desánimo
Ej. positivo Fallo	Puedo hacerlo	Concentración-calma

Figura 5. Muestra un ejemplo de un automensaje y las respuestas que estos pueden producir.

Debería reseñarse que es normal y entra dentro de lo esperado, que todos los deportistas experimenten dudas, tanto de confianza o nerviosismo durante su carrera deportiva. Sin embargo, es la falta habitual de autoconfianza, el nerviosismo competitivo, la autotoduda, los pensamientos y emociones autodebilitantes crónicas, las que impiden a los deportistas lograr el máximo potencial del que son capaces. Y es que el individuo puede controlar las reacciones esporádicas, en cambio, los hábitos o las costumbres le dominan a él.

3.17 Identificación de nuestro lenguaje interno

Para controlar la conversación interna, lo primero que hay que hacer es identificar lo que cada uno se dice a sí mismo. A menudo, la mayoría de las personas no tienen conocimiento de su lenguaje interno y mucho menos del tremendo influjo que posee sobre todos sus comportamientos. La identificación del propio lenguaje puede llevarse a cabo mediante un registro, por escrito, de las ideas que aparecen de forma espontánea en nuestro diálogo interno. Una vez que se consiga detectar lo que cada uno se habla a sí mismo, se observará que este diálogo interno varía de una persona a otra, en frecuencia y en contenidos, según las ocasiones. El deportista, con la ayuda del entrenador y del psicólogo deportivo, tendría que descubrir qué pensamientos de este diálogo interno favorecen o entorpecen su rendimiento.

La clave para la identificación del diálogo interno es el autoinforme. El autoinforme puede ser *positivo*, cuando un deportista, próximo a actuar se centra en lo que tiene que hacer, se mantiene confiado en que actuará bien y elimina de su mente todo lo que impida su mejor rendimiento. El autoinforme es *negativo* o inapropiado, si puede interferir en la ejecución conforme al nivel de destreza alcanzado. La presencia de pensamientos de duda de no conseguir en competición la marca obtenida en los entrenamientos, es un ejemplo de autoinforme negativo.

La autovalía o autoestima suelen corresponder exactamente al nivel objetivo de autoeficacia o competencia en una tarea, pero no necesariamente. Cuando existe un desequilibrio entre el nivel de destreza y la autoestima correspondiente, estamos en presencia de un sujeto inadaptado o incluso psíquicamente desajustado, que necesita tratamiento (González, 1992).

La razón de incluir aquí las técnicas para controlar las cogniciones o pensamientos es porque sirven para mejorar la ejecución deportiva. La convicción de que nuestros pensamientos surgen necesariamente y, por lo tanto, están más allá de nuestro control, constituye una falsedad demostrada. Los deportistas y todas las demás personas pueden aprender a controlar sus pensamientos, a sustituir los pensamientos negativos o inapropiados por los positivos o apropiados y a utilizar su propia conversación interna para incrementar su rendimiento.

Hay dos tipos de pensamientos que tienen un enorme interés para el deportista. Los que se asocian con sus buenas actuaciones deportivas y los que se asocian a las actuaciones pobres. Al llevar un análisis, es posible descubrir que clase de autoconversaciones acompañaron a las actuaciones del deportista, él cual ni siquiera se ha percatado en qué forma le afectan.

Una de las técnicas que se emplean para identificar el autolenguaje es la *retrospección*, la cual consiste en evocar mediante el recuerdo que se decía a sí mismo el sujeto, en determinadas condiciones. Recurriendo a la memoria, el deportista intenta recordar o recrear los pensamientos, monólogos o diálogos asociados tanto con sus buenas como con sus pobres actuaciones. La detección del propio lenguaje interior comprende la evocación de los pensamientos que precedieron, acompañaron y siguieron a una actuación concreta. Un aspecto del autolenguaje, particularmente importante, se refiere a la frecuencia con que aparecen los pensamientos negativos.

La finalidad de las diferentes modalidades de la estrategia de retrospección es lograr establecer claramente la diferencia existente entre los pensamientos asociados a las buenas o pobres actuaciones, con el fin de recrear los positivos y eliminar los que deterioran el rendimiento.

Otro procedimiento empleado, se llama *autorregistro del propio lenguaje*. Consiste en llevar un registro diario de los pensamientos que preceden, acompañan, y siguen las buenas y pobres actuaciones. Se recomienda anotar los pensamientos cuando suceden o tan pronto como sea posible. Es de vital importancia la identificación del estímulo o situaciones que desencadenan tanto los pensamientos positivos como los negativos, ya que habrá que trabajar sobre tales estímulos para mejorar el rendimiento.

En cuanto al tiempo para realizar el autorregistro, las dos situaciones más propicias son durante los entrenamientos y en las competencias. El patrón de pensamientos que se producen durante la competición es muy similar al que acontece en el entrenamiento. Como puede resultar difícil e incluso, causa de distracción, se recomienda que el autorregistro se efectúe primordialmente en los entrenamientos para ser contrastado después, con los pensamientos que surgen en la competencia.

3.18 Técnicas de control del pensamiento

Una vez identificados los patrones específicos de pensamiento que preceden, acompañan y siguen a una determinada actuación deportiva, se puede estar en condiciones de describir las técnicas para intensificar los pensamientos que favorecen y para erradicar los que deterioran el rendimiento deportivo. A continuación se describen algunas técnicas enfocadas al manejo del pensamiento.

3.19 Interrupción del pensamiento

Lograr detener los pensamientos deteriorantes del rendimiento deportivo es el primer paso para romper el círculo de pensamientos- sentimientos- conducta.

La técnica de interrupción es una de las herramientas más eficaces para controlar los pensamientos inadecuados. Es la única manera de impedir que surjan los sentimientos y conductas correspondientes. La estrategia de detención del pensamiento comprende los siguientes pasos (González, 1992):

1. *Centrarse en un pensamiento.* Se comienza el proceso seleccionando el pensamiento que se quiere eliminar.
2. *Detención del pensamiento.* La interrupción del pensamiento se realiza utilizando un “desencadenante”, por ejemplo, las palabras, stop, basta, fuera o acciones como chasquear los dedos o golpear alguna parte del propio cuerpo. La razón del éxito de esta estrategia puede residir en que la orden de STOP es usada como un castigo sistemático de la conducta no deseable; es un estímulo distractor ya que el imperativo resulta incompatible con el pensamiento; la acción de erradicar el pensamiento es, en sí misma, una respuesta que puede ser recompensada por bienestar psicológico.
3. *Vaciar la memoria.* El pensamiento desaparece durante unos momentos quedando la mente en blanco. Seguidamente se fija la atención en otro pensamiento neutral o contrario al eliminado. Si el pensamiento no deseable ha llegado a constituirse en un patrón dominante de respuesta, es probable que vuelva a surgir, una y otra vez, durante la sesión. Lo que procede entonces, es repetir el desencadenante y provocar la detención, una y otra vez, las veces que haga falta. Es importante realizar el proceso sin esfuerzo ni preocupación, pues el esfuerzo produce cansancio y, como consecuencia, rechazo del método. La preocupación misma hará que el pensamiento se haga más insistente y obsesivo.

Para llegar a dominarla rápidamente conviene que primero se practique antes del entrenamiento, después se incorpore a las sesiones de entrenamiento y, por último, se use en las competiciones. La duración del tiempo para llegar a dominar la técnica, depende de cada persona y, sobre todo, del grado de arraigo de los pensamientos a erradicar. La práctica, durante todo el día, cuando surjan los pensamientos, tres días a la semana, puede ser suficiente para el aprendizaje y dominio de la técnica. La aplicación en entrenamiento y en competición dependerá de cuándo se presenten los pensamientos y con qué frecuencia lo hagan.

3.20 Sustitución de pensamientos negativos por positivos

Los pensamientos negativos son efectivos para destruir las ejecuciones que requieren un gran nivel de destreza. La experiencia cien veces repetida confirma que las peores actuaciones de los deportistas excepcionales van precedidas, en la inmensa mayoría de los casos, por autoevaluaciones negativas. En circunstancias como esa, es difícil que una persona ejecute algo que el cerebro piensa que no puede o no quiere hacerlo.

Interrumpir los pensamientos negativos es una actividad beneficiosa, pero incompleta. Es más útil y efectiva si se sustituyen los pensamientos indeseables por los positivos. En caso de existir más de un pensamiento negativo durante las actuaciones deportivas, es conveniente que se realice una lista de los pensamientos, donde se coloque en orden de importancia y erradicación cada uno.

Conviene, por razones de efectividad, identificar los estímulos o situaciones que los provocan. Esa circunstancia ayudará a evitar las situaciones y estímulos como forma de impedir que los pensamientos inadecuados aparezcan.

3.21 Rechazo de ideas irracionales

Entre los pensamientos, una de las categorías que podemos considerar, es la de las ideas o pensamientos irracionales. Como dice una frase bastante representativa del rechazo de ideas irracionales, “el hombre no se ve distorsionado por los acontecimientos, sino por la visión que tiene de ellos”.

Como su denominación indica, las ideas irracionales carecen de una fundamentación lógica o racional. Se trata de creencias, costumbres o formas de pensar que las personas mantienen, pero de las que no pueden dar una justificación racional.

El primer paso para tratar con las ideas irracionales es determinar que lo son. Mientras alguien no esté completamente convencido de que se trata de ideas irracionales, no se decidirá a rechazarlas. Los deportistas, al igual que cualquier otra persona, no se decidirán a hacer algo, si verdaderamente no están convencidos de que vale la pena hacerlo.

El deportista que quiere escapar a las ideas irracionales que deterioran su rendimiento, lo primero que tiene que hacer, es identificar su catálogo particular de ideas irracionales sobre el rendimiento. Luego tendrá que identificar otro u otros pensamientos convincentes, contrarios al lenguaje interno que mantiene sus ideas irracionales y que están interfiriendo en su rendimiento. La solución pasa únicamente por encontrar razones capaces de refutar, con éxito, sus pensamientos irracionales.

Dirigir el pensamiento hacia actuaciones deseadas, no es suficiente. Cuantos más hechos tengamos para refutar una idea irracional, mayor será la certeza de que los pensamientos razonables y lógicos, sustituyan al pensamiento irracional.

A veces, los pensamientos no pueden ser catalogados por el deportista como racionales o irracionales, sencillamente porque no pueden ser verificados. Desafortunadamente, esto ocurre con más frecuencia de la deseada. Y es que raramente se tiene conocimiento de forma clara de la irracionalidad de una idea, por la velocidad de aparición de los pensamientos o por la ilusión de que, por ser de carácter automático, surgen directamente de los hechos. La forma lacónica en que se presentan en el lenguaje interno contribuye a la confusión.

No es culpa del deportista que no pueda diferenciar las ideas racionales de las que no lo son, será responsabilidad del psicólogo deportivo tratar de aclarárselo.

En aras del pragmatismo y con independencia de cuál sea la causa de que el deportista sea incapaz de verificar lo correcto o incorrecto de sus ideas, sobre el rendimiento deportivo, siempre queda un recurso para interrumpirlas o sustituirlas, y éste radica en la utilidad o inutilidad. Si un pensamiento inverificable no es útil para lo que estamos haciendo, es mejor interrumpirlo que dejarse enredar por discusiones internas interminables.

Las técnicas que se puede emplear son denominadas métodos de reestructuración cognitiva, entre las cuales se encuentran la Terapia Racional Emotiva de Ellis o la Terapia Cognitiva de Beck, entre otras. En el caso de la TRE, se basa en la premisa de que la mayoría de los problemas emocionales proviene de las afirmaciones irracionales que la gente hace sobre sí misma, cuando las cosas no van como ellos quisieran.

El enfoque de Ellis trata de enseñar a las personas a contrarrestar las afirmaciones irracionales sobre sí mismo, con afirmaciones más positivas y realistas, para lo cual desafía directamente las ideas irracionales y modela reinterpretaciones racionales sobre los acontecimientos perturbadores.

Ellis incorporó recientemente el término comportamental al nombre de su terapia llamándola Terapia Comportamental Racional Emotiva TCRE. Lo hizo porque aunque se le considera un terapeuta cognitivo, con frecuencia asigna tareas comportamentales in vivo para casa. (Martín y Pear, 1999)

En cuanto a la terapia cognitiva de Beck, se desarrolló originalmente en el tratamiento de la depresión, aunque ahora muchas de sus ideas se manejan en otros rubros, sobre todo los distintos tipos de pensamientos disfuncionales (pensamiento dicotómico, inferencia arbitraria, sobregeneralización, y magnificación).

El primer paso del procedimiento de Beck consiste en identificar los pensamientos disfuncionales y los supuestos desadaptados que pueden estar causando las emociones desagradables. Una vez que se han identificado los pensamientos inadecuados, puede emplearse uno de los métodos que Beck llama prueba de la realidad o comprobación de hipótesis.

Beck también emplea tareas para casa con diferentes dosis variables de procedimientos de modificación de conducta. Beck adopta un enfoque más amable y de menor confrontación que Ellis, al cambiar las creencias irracionales, es tarea del psicólogo adaptar el enfoque que más le ayude al deportista o cualquier persona en tratamiento.

3.22 La técnica del reenfoque

A veces los pensamientos negativos o irracionales lo son por elegir como válido uno de los varios enfoques posibles. La realidad externa o interna es, en gran medida, un conjunto de conceptos con los que tratamos de explicar los hechos y anticipar los acontecimientos futuros. Cada concepto puede constituir una hipótesis que, si funciona, la retenemos y si no vale, la rechazamos. Pero no siempre sucede así. Con frecuencia, nos empeñamos en mantener hipótesis que no funcionan. Nos portamos irracionalmente, pero no buscamos otra alternativa, un nuevo enfoque.

En muchas ocasiones se les menciona a los deportistas que si algo no les sale, lo vuelvan a intentar hasta que descubran que es lo que sale mal, tal vez haya que cambiar algo, hacer un enfoque nuevo. Repetir por repetir, no es la única clave del éxito.

Veamos algunos pensamientos irracionales que pueden ser superados con un nuevo enfoque:

- **Seré el mejor si no cometo equivocaciones.** Todo ser humano se equivoca, esto es inevitable. Ningún ser humano puede lograr, sin excepciones, la realización perfecta en algo. El deportista no es una excepción. Los resultados de la creencia de que el deportista debe ser perfecto en algo implican: autorreproches ante los fallos inevitables, disminución del autoconcepto, de la autoestima, miedo a intentarlo de nuevo por temor a fracasar, reproches a los compañeros y entrenador por no cumplir su patrón perfeccionista. Lo cual también puede dar paso a pensamientos catastróficos.
- **El temor a las críticas.** La creencia de que cuando se censura lo que haces significa invariablemente que no actúas bien o estás equivocado, es irracional. La irracionalidad de tal pensamiento radica en generalizar el rechazo a todo lo propio cuando se trata de una crítica referente a un fallo. Aceptar la crítica por una pobre actuación deportiva no conlleva dejar de reconocer las otras buenas actuaciones.
- **Cuando empiezo fallando, seguro que seguiré actuando mal.** El deportista que piensa así intenta predecir actuaciones futuras sin fundamento objetivo para ello. Intentar predecir el mal juego o una mala actuación es hacer una profecía que tiende a autocumplirse. Si dejas que un fallo inicial te hunda, es posible que tu actuación no mejore después. A pesar de haber empezado mal puedes actuar bien, si lo sigues intentando y no te entregas al desánimo. Una de las cualidades que diferencia a los deportistas con mentalidad de ganadores de los demás es su capacidad de reacción en los momentos críticos o frente a la adversidad.

- **No se aprende ni mejora perdiendo en las competiciones.** Cuando un deportista cree que no se aprende de las derrotas, está en un error. No es la mejor estrategia olvidarlo todo, cuanto antes. A veces se aprende más al perder que al ganar. La única actitud inteligente y productiva es analizar las causas de la derrota y evitarlas en la siguiente actuación o campeonato.
- **La falta de esfuerzo por agradar a los demás hará que todos te rechacen.** Esta idea, además de irracional, es un exponente claro de baja autoestima. Y la autoestima generalizada es síntoma inequívoco de estabilidad psíquica. Es preferible mostrarse ante los demás, como importante es enseñar al deportista que habrá personas que lo aceptarán y otras que no, es poco probable que una persona le caiga bien a todo el mundo.
- **Si las cosas no salen como espero me contrariaré.** Este pensamiento surge en los deportistas que se sienten excesivamente molestos ante cualquier tipo de problema. En toda actuación, sobretudo en una competencia de larga duración, siempre hay algo que no sucede según nuestro deseo.
- **La autocrítica antes, durante y después de una actuación.** Autoinculparse o criticarse con dureza, durante una competencia sólo los conducirá a participar erróneamente. Lo mismo hay que decir de la autocrítica antes y después de una actuación. Quedarse en la crítica es contraproducente, si no se utiliza como autoevaluación para corregir y mejorar las actuaciones futuras.
- **La falacia de las condiciones ideales.** La creencia irracional de que la actuación propia no puede ser la óptima porque las personas o las situaciones no son como uno quisiera, implica que se tiene tendencia a culpar a los demás de nuestros fallos y atribuir los éxitos ajenos a la fortuna.
- **Generalizaciones a partir de un solo caso.** Hay que aprender de las experiencias pasadas, pero dejar de intentar algo nuevamente, sólo porque no salió bien la primera vez, es desproporcionado.

Para terminar, se puede inferir que las ideas o pensamientos irracionales, tienden a hacernos ejecutar lo que significan y por consiguiente, a producir efectos inadecuados. Al someterlos a la prueba del realismo vemos que no resisten un examen lógico, con lo que quedan despojados de su capacidad perturbadora del comportamiento. Si a esto añadimos su eliminación y sustitución por los pensamientos o autoconsejos correctos, estamos poniendo los medios para asegurar y mejorar el rendimiento deportivo.

Los deportistas y entrenadores, con frecuencia, informan de la utilización intuitiva y espontánea de frases de autoeficacia y otras semejantes, en la convicción de que les ayudaban en su actuación. Se trata de una conducta naturalmente espontánea cuando vamos a realizar algo difícil que creemos poder conseguir.

La utilización de esta estrategia de preparación mental ha sido identificada en multitud de deportistas, como útil para asegurar la propia eficacia. Se trata de un mecanismo de pensamiento inevitable. Siempre que el individuo es colocado ante un reto, se habla a sí mismo, en un intento de certificar su confianza en que está preparado para el reto que exige la actuación.

Una vez comprobada la presencia de éste proceso espontáneo de autoinstrucciones, los psicólogos deportivos han comenzado recientemente a investigar, de una manera sistemática, este proceso para ponerlo al servicio de la optimización del rendimiento deportivo.

Weinberg, un experto en Psicología deportiva, define la autoeficacia como la fuerza de convicción de uno mismo de poder ejecutar con éxito una tarea para producir un cierto resultado (González, 1992)

La teoría de la autoeficacia mantiene que el rendimiento actual de un adulto normal se puede predecir conociendo las creencias en su competencia personal. Esto significa que la autoconfianza es un buen instrumento para mejorar cualquier actuación siempre que se posean las destrezas necesarias para llevarla a cabo.

Puede alguien pensar, si esto es así, que la autoconfianza no es más que el simple reflejo de las destrezas demostradas y lo que hay que hacer es elevar el nivel de destreza para que lo haga, en igual grado. Pero esta apreciación sólo es verdadera en parte; porque en situaciones de presión externa, los deportistas de capacidad demostrada, pueden dudar de su propia destreza. En tal caso, se produce un desequilibrio entre su capacidad real y su creencia en poder ejecutarla. Llegado a este punto, si el deportista no restablece el equilibrio entre su nivel de confianza y de eficacia, rendirá por debajo de su capacidad. Además, la autoconfianza constituye un instrumento valioso para conseguir metas todavía no logradas, con tal que se haga, paso a paso.

Por otra parte, la experiencia muestra que existen personas que tienen una creencia excesiva en su autoeficacia que no guarda proporción con su nivel real de habilidad. La labor del psicólogo deportivo y del entrenador será tener presente el grado de discrepancia entre el nivel actual de ejecución y el nivel de confianza subjetiva para aproximarlos.

La diferencia entre los deportistas de alto nivel es muy pequeña, casi inapreciable, por eso es tan importante la preparación psicológica. En los momentos críticos, cuando se requiere un esfuerzo supremo, quien decide es la mente. La decisión entre aceptar un esfuerzo máximo o abandonar, es un problema psicológico. Unos luchan contra la fatiga extenuante y otros no. Si te obsesionas con los indicios de fatiga y te comportas como una persona no entrenada psíquicamente abandonarás siempre, convencido de que no puedes más.

Para un atleta con mentalidad competitiva, la fatiga al final de la carrera o en un momento crítico de la competencia los músculos al máximo de su esfuerzo, echan el resto, no disparan el fatídico “no puedo”. En lugar de abandonar, usan la aparición de la fatiga como señal para disparar las últimas reservas de energía, esas que surgen en momentos supremos de placer o de dolor, pero que están dentro de todo ser humano.

Si pretendes actuar al límite de tus posibilidades tienes que entrenar tu mente para que funcione al máximo en condiciones extremas. Esto no significa que vayas a un sobreentrenamiento, pero sí que te pruebes, de vez en cuando. El poder darlo todo es cuestión de un compromiso previo a la competición.

Una de las causas de no rendir de acuerdo con tus verdaderas potencialidades es la presencia consentida de pensamientos, al parecer sin importancia, de pequeñas indecisiones o de no acabar de tomar completamente en serio la competición. Y es que la frontera entre lo perfecto y lo muy próximo es tan imprecisa que depende de casi nada. Ese casi nada a los niveles de la alta competición puede ser una décima, una centésima de segundo, o un punto, lo cual diferencia al 1.º del 2.º o el 3.º, o entre el triunfo y la derrota.

3.23 Métodos de afrontamiento autoinstruccionales

Se centra más en ayudar a los deportistas a desarrollar habilidades de afrontamiento para tratar situaciones estresantes que en gran medida están fuera de su control. Meichenbaum se centra en la sustitución de pensamientos negativos por positivos, pero también destaca el papel de la autoinstrucción para propiciar los cambios comportamentales deseados.

El primer paso de este enfoque es ayudar al deportista a identificar ciertos estímulos internos producidos por la situación estresante y las afirmaciones negativas que el cliente se hace a sí mismo. El deportista aprende a utilizar estos estímulos internos para luego implicarse en la autoinstrucción apropiada. Después mediante el modelado y el ensayo comportamental, el deportista aprende el autohabla para contrarrestar las afirmaciones negativas que, sobre sí mismo, realiza en situaciones de mucho estrés.

Por último, se le enseña al deportista a darse instrucciones sobre los pasos necesarios para llevar a cabo la acción apropiada. Es importante que el deportista utilice afirmaciones autoreforzadoras inmediatamente después de enfrentarse con éxito a la situación estresante. Para ayudarlo más, el psicólogo puede aplicar inoculación de estrés.

3.24 Métodos de solución de problemas

Los métodos de solución de problemas se dedican a corregir el razonamiento erróneo, enseñando a la gente cómo actuar usando razonamientos lógicos para solucionar satisfactoriamente los problemas personales. D' Zurilla y Goldfried en 1971 (Martín y Pear, 1999) esbozaron los siguientes cinco pasos generales para solucionar racionalmente problemas:

1. Orientación general. Se anima al deportista a que reconozca los problemas, y a que se dé cuenta de que es posible tratar con ellos actuando de forma sistemática el lugar de impulsivamente.
2. Definición del problema. Cuando se pide a los deportistas que especifiquen el problema, la mayor parte de ellos responden en términos muy vagos. Si aprenden a especificar el problema y las variables que parecen controlarlo, generalmente es posible definir el problema con mayor precisión.
3. Generación de alternativas. El deportista después de haber definido el problema, ahora debe encontrar posibles soluciones.
4. Toma de decisiones. Se refiere a examinar las alternativas cuidadosamente, eliminando aquellas que son claramente inaceptables.
5. Verificación. Cuando el plan se lleva a efecto, se alienta al cliente a mantener el registro de los procesos para asegurar que se soluciona el problema.

3.25 Entrenamiento de los procesos ideomotores

El empleo de la imaginación para el tratamiento de los síntomas psíquicos fue popularizado hacia finales del siglo pasado por Emil Coué (González, 1992), un farmacéutico francés. Coué mostró cómo nuestros pensamientos tienden a producir lo que expresan. De ahí que si pensamos en cosas tristes, acabamos sintiéndonos tristes y si pensamos en sucesos afortunados acabamos sintiendo alegría.

Por lo tanto, si los deportistas realizan movimientos reales o simplemente imaginan vívidamente la ejecución de los mismos, se activan los mismos circuitos neuromusculares, necesarios para su ejecución (González, 1992). Si bien es cierto que, la actividad muscular registrada, es menor en el proceso imaginado que en el movimiento real, lo cierto es que intervienen los mismos mecanismos.

Una demostración moderna de estos principios se puede realizar, con un electrodermógrafo conectado a los dedos de una mano. Imaginando que vamos a atravesar por un tablón de 10 metros de largo por 15 cm de ancho, situado a 40 cm del suelo. No habrá ninguna dificultad en “verse” cruzando el tablón, sin sentir miedo, y el electrodermógrafo no alterará sus señales acústica y visual. Ahora, si se imagina el mismo tablón situado, entre dos edificios, a 30 metros de altura. Los pensamientos de miedo activan nuestras glándulas sudoríparas y las señales acústica y visual del electrodermógrafo, indicarán una reacción creciente a la respuesta emocional de temor. La simple representación imaginada produce efectos fisiológicos constatables en nuestro organismo.

Coué mantenía que el poder de la imaginación es superior al de la voluntad, en caso de que no coincidan. Lo expresa en su ley del efecto inverso cuando dice: cuando queremos hacer algo pero en la imaginación surge la duda o el temor a no poder hacerlo, vence siempre la imaginación. (González, 1992)

Cuando se pide a un profesor o a un entrenador que enseñe una tarea nueva, una de las primeras cosas que hacen es una demostración de la destreza que se desea aprender. El deportista que aprende una nueva habilidad por la observación de cómo la realiza otro, la ha adquirido por el denominado “aprendizaje observacional”. Dicho aprendizaje, tiene lugar cuando un sujeto observa a otro (llamado modelo) realizando una actividad motriz (en vivo o en película) para después poder imitarla.

En el aprendizaje observacional son importantes la memoria y la reproducción motora. La memoria, porque el observador sólo podrá evocar el comportamiento del modelo, si lo ha captado y retenido de modo exacto. A mayor grado de codificación en el cerebro de la tarea observada, mayor será la capacidad de evocación posterior de la misma. Existe la convicción generalizada de la utilidad de la imaginación en el deporte, pero no todos los deportistas obtienen los efectos deseados, debido a una práctica inadecuada.

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

La clave de su efectividad consiste, en que cuando nuestro cerebro imagina que está haciendo un ejercicio, está transmitiendo impulsos hasta los músculos encargados de ejecutar lo que se está imaginando. En esta situación, de forma atenuada, todo sucede a nivel neuromuscular, como si el ejercicio se estuviera ejecutando. La repetición del proceso constituye, desde esta perspectiva, un auténtico entrenamiento, con la ventaja de la ausencia del cansancio del entrenamiento físico.

La insuficiente reproducción mental de la situación real es una de las causas más frecuentes de la ineficacia de las imágenes en el rendimiento deportivo. Además de la participación imaginada de todos los sentidos que intervienen en la situación real, existen otros factores que hay que cuidar para conseguir un incremento en la actuación deportiva.

Es importante conocer la clase de imágenes que es posible emplear. Tomando como criterio de categorización el factor de orientación, las imágenes pueden dividirse en *internas*, *externas* y *mixtas*. Las imágenes mentales internas implican ver y sentir lo que se imagina desde la propia perspectiva y se llaman también imágenes cinestésicas.

En las imágenes externas el sujeto se ve a sí mismo realizando un ejercicio, como si se viera en una película en la pantalla de un televisor. Las imágenes mixtas alternan la visualización mental desde dentro y desde fuera, pero siempre sintiendo como si lo estuvieran viendo al hacerlo.

Desde el punto de vista práctico pueden combinarse los dos tipos de imágenes mentales: externas e internas, dando lugar a imágenes mixtas. Otra clasificación de las imágenes se realiza por razón de características tales como la claridad y la controlabilidad. Mientras que la claridad hace referencia a la viveza de la imagen, la controlabilidad se refiere a la facilidad con que puede ser manejada a voluntad.

La efectividad de las imágenes implica la práctica sistemática, donde cabe deducir de lo expuesto anteriormente, que la calidad (viveza y controlabilidad) es más importante que la cantidad de ensayos o repasos mentales.

La experiencia de utilización de las imágenes mentales en la práctica deportiva puede resumirse en diez reglas (González, 1992):

1. *Práctica de destrezas.* La imaginación se emplea para ejecutar una destreza o técnica deportiva específica, de forma repetida, en la mente.
2. *Práctica de estrategias.* Consiste en el uso de la imaginación para perfeccionar las tácticas individuales y colectivas.
3. *Aprendizaje de destrezas.* El ensayo imaginado se utiliza para ayudar a los principiantes a aprender, de una forma más rápida y efectiva, una destreza nueva. En deportistas de alto nivel se puede usar para aprender nuevas destrezas.
4. *Aprendizaje de estrategias o tácticas de equipo.* Se trata de una técnica muy útil para aprender y asimilar estrategias o tácticas nuevas, aunque la imaginación nunca puede reemplazar la práctica real.

5. *Solución de problemas.* El ensayo mental puede servir a los deportistas que se hallan en un punto de “atasco” en su rendimiento, para examinar de forma crítica todos los aspectos de la ejecución para detectar qué es lo que está generando el problema.
6. *Práctica de destrezas psicológicas.* La práctica imaginada se puede aplicar a mejorar destrezas psíquicas como la concentración de la atención, el control del estrés deportivo, el establecimiento de metas, la autoconfianza, el nivel óptimo de activación, etcétera.
7. *Incremento de la percepción.* Mediante la práctica sistemática de la imaginación, los deportistas pueden conseguir ser más conscientes de lo que está sucediendo, tanto dentro como fuera de sí mismos.
8. *Control de las respuestas emocionales.* Mediante la imaginación se puede influir en funciones fisiológicas tales como la tasa cardíaca, la tasa respiratoria, la sudoración, la temperatura cutánea, la salivación, etcétera.
9. *Preparar tu escenario de actuación.* El ensayo mental es utilizado, a menudo, para imaginarse actuando en el lugar concreto de competición. En este sentido, se persigue familiarizarse con una buena actuación, en el lugar donde va a realizarse.
10. *Recuperación tras una lesión.* El empleo adecuado de la imaginación puede acelerar el proceso de recuperación de la zona lesionada.

Este resumen puede ser útil para tener, de un sólo golpe de vista, las principales aplicaciones de la imaginación, en el ámbito deportivo.

En todo entrenamiento, cuando se trata de ejecutar cualquier destreza o combinación de las mismas, primero hazlo en la imaginación tan perfecta y exactamente como sea posible. Poco a poco se va imponiendo la convicción de que el método del ensayo mental debiera estar incluido en el régimen diario de entrenamiento, si estamos interesados en alcanzar todo el potencial de cada deportista.

Para facilitar su conocimiento y la forma de hacer eficaz su uso, es necesario tener en cuenta las siguientes especificaciones:

- La imaginación mental puede practicarse en cualquier momento y lugar (en el camino hacia el entrenamiento, durante el entrenamiento, después del entrenamiento y por las noches, antes de dormir).
- La práctica debe comprender la secuencia de movimientos de una actuación tal como se deben llevar a cabo en la situación real.
- El ensayo mental debe verse coronado por el éxito, pero debe estar a nuestro alcance o ser realista, de lo contrario, puede ser una fuente de frustración.
- El ensayo mental se utiliza tanto para preparar los entrenamientos como las competiciones.
- La práctica imaginada debe ajustarse a la actuación real, en cuanto a sensaciones corporales, tiempo de duración del ejercicio, coordinación, velocidad, etcétera.
- El acceso a cintas de vídeo, tanto de actuaciones ajenas como propias constituyen una buena ayuda para elaborar después nuestras imágenes mentales de la forma en que mejor reproduzcan la actuación deseada.
- El dominio de la práctica hará que los deportistas lleguen a tener conciencia de las reacciones físicas que están sucediendo, mucho menores que en la ejecución real.
- La postura (sentados, acostados, de pie) es una simple cuestión de preferencia. Lo importante es que el ensayo mental se haga bien. Algunos deportistas necesitan iniciar los movimientos del ejercicio para imaginar mejor la actuación.
- La práctica del ensayo mental, antes de irse a dormir, demuestra ser muy efectiva.
- Una vez que se ha logrado, por primera vez, una actuación afortunada, representarla de nuevo lo antes que se pueda, es una buena forma de consolidarla.
- Representar de nuevo las sensaciones corporales y las vivencias psicológicas que acompañaron a una actuación afortunada es un medio para asegurar su repetición futura e incluso mejorarla.
- La práctica del ensayo mental debe personalizarse, según cada deportista y cada deporte.

Como no podemos excluir los fallos en la competición, recuperar al deportista para las siguientes actuaciones, constituye un problema capital. Al deportista no se le debe dejar a solas con su derrota. Aparte de la necesidad de comunicación con el entrenador que el deportista experimenta en esa situación, habrá que revisar después las lecciones sobre la derrota, en el momento oportuno, sobre todo, si van a seguir otras actuaciones.

Aprender del fracaso y utilizar todos los medios a nuestro alcance, entre ellos el de la imaginación, para corregir errores, refinar algún aspecto de la actuación y volver a situar al deportista en la mejor condición anímica para volver a competir, es una tarea que ningún técnico responsable debe descuidar.

Para incrementar la efectividad de las imágenes mentales he aquí las cuatro reglas de oro que debería tener en cuenta todo deportista:

1. La relajación debe preceder siempre a la práctica del ensayo mental para hacerlo más efectivo.
2. Los deportistas deberán practicar preferentemente el ensayo mental desde la perspectiva interna, salvo que comprueben que, en su caso, funciona mejor el estilo externo.
3. Los deportistas deben practicar el ensayo mental, dentro de perspectivas realistas, esto es, adaptándose a sus niveles actuales de rendimiento para mejorarlos.
4. Los deportistas tienen que saber que la práctica del ensayo mental en un ambiente tranquilo y relajado, mejorará su capacidad de atención e incrementará la calidad (claridad y controlabilidad) de sus imágenes mentales.

A continuación se mostraran una serie de ejercicios que servirán para trabajar el ensayo mental. La serie de ejercicios que se sugieren aquí, son útiles, no solo en el ámbito deportivo, sino en cualquier situación de la vida. Dedicando de 10 a 15 minutos diariamente a cada ejercicio, en pocas semanas, se puede observar una mejoría evidente. La perfección, como en todo, requiere seguir ejercitándose, mientras dura la práctica deportiva.

3.26 Visualización de colores

- Comience por adoptar una postura cómoda, cierre los ojos y relájese.
- Visualice mentalmente un punto de color, acercándose desde un metro a la frente, y alejándose después.
- Cambie de color y repita la misma operación.
- Con este ejercicio se pretende visualizar mentalmente el color en movimiento.

3.27 Control de una imagen fija

- Visualice mentalmente una imagen estática de un objeto de su deporte (raqueta, balón) de la forma más realista posible.

3.28 Experimentar a través de los demás sentidos

- Imagine un limón (visualización). Sienta su textura (tacto). Sienta como huele (olfato). Déjelo caer sobre la mesa como una pelota (oído). Muérdalo y pruebe su zumo (gusto).
- Compruebe si saliva más que al principio del ejercicio. Será un indicio de que ha trabajado bien.
- Este ejercicio pretende la experimentación a través de todos los sentidos, para hacer más realista y eficaz la imagen mental.

3.29 Practicar destrezas o rutinas bien dominadas

- Comience con destrezas que ya domine bien. Seleccione algún aspecto de su deporte (servicio en tenis).
- Cualquiera que sea el deporte o la parte seleccionada del mismo, asegúrese de que incluye toda la secuencia de movimientos necesarios para ejecutarlo, en la realidad, desde el principio hasta el fin y acomodándose, al tiempo que dura la realización, en la situación real.
- Practique en la situación real, inmediatamente después del ejercicio anterior.

3.30 Corrección de fallos

- Seleccione algún aspecto del deporte donde cometa fallos o errores. Visualice en su mente la corrección, una y otra vez, hasta que lo vea como quiere realizarlo.
- Si la equivocación o fallo persiste en la imaginación, visualice mentalmente a alguien que lo está haciendo perfectamente y utilícelo como modelo para verse realizando el ejercicio correctamente.
- Siga practicando hasta que pueda repetir su ejercicio correcto en la imaginación, sin cometer fallos.
- Nada más terminar el ejercicio imaginado, practique en la situación real.

3.31 Perfeccionar destrezas

- Imagine una destreza, según su deporte específico, que desee perfeccionar. Véase practicando imaginativamente la habilidad que quiere conseguir.
- Siga practicando en su imaginación dicha destreza hasta que la repita mentalmente al nivel que desea realizarla.
- El mismo procedimiento vale para practicar mentalmente destrezas nuevas que hay que incorporar a la práctica de su deporte.
- Práctica real a continuación.

3.32 Controlar los progresos

- Una técnica que no incluye un procedimiento para evaluar los resultados no merece el nombre de tal.
- El control de los progresos debe consistir en comparar los resultados anteriores y posteriores a su utilización.
- Existen muchas formas de evaluar los resultados. Cualquiera es buena si permite cuantificar los progresos. Llevar un diario, es la forma más fácil de realizarlo.

Lo expuesto en este apartado constituye un conjunto de conocimientos para la práctica de la imaginación de la ejecución motriz, como estrategia para mejorar la actuación deportiva. La adecuación del ensayo mental a cada deporte, a los deportes de equipo o individuales, y a cada deportista en particular, requiere una concreción que no es diferente de la adquisición de técnicas relativas al entrenamiento físico.

Como es natural, a medida que se va progresando, se descubren formas ilimitadas de proceder y preparar cada detalle del deporte practicado. Es importante destacar que la práctica de la imaginación o ensayo mental, para ser efectiva, debe ir fundamentada en la demostración de sus resultados. Nada es más perjudicial para una técnica que la sospecha de “mágica”, o “misteriosa”. En la Psicología científica no hay misterio, hay experimentos y resultados, al igual que en cualquier ciencia.

La última palabra, por tanto, la tendrán los hechos. Pero a los psicólogos deportivos, corresponde la responsabilidad de presentar de una manera objetiva, lo que son hechos demostrados y la forma en que otros profesionales del deporte pueden verificarlo.

3.33 Visualización

Es muy posible que alguna vez nos encontremos pensando en una competencia y es sorprendente como por medio de nuestra imaginación hayamos recreado todo el ritual (desde la llegada al evento, la espera, la preparación, como nos cambiamos, los movimientos que realizábamos y hasta el resultado). Seguramente veíamos todos y cada uno de los movimientos y acciones del contrario y nuestra respuesta a ellos.

Es posible también, que inmersos en esos pensamientos, se haya llegado a sentir como si realmente estuviera en la competencia. En ocasiones, cuando uno llega a alcanzar un estado profundo de concentración puede “revivir” la situación con una riqueza de detalles insospechados, que van desde cómo brillaban las luces, los gritos del público o el sonido del roce de la ropa, hasta cómo se sentían de excitados, con furia, ligeros, con los músculos en tensión, etcétera. Todo ello, mientras quizá estaba sentado en un sillón de su casa.

A esta forma tan realista de imaginar se le llama visualización y es un recurso empleado conscientemente por muchos deportistas de muy diferentes disciplinas. La visualización es una técnica muy difundida y la aportación de la psicología del deporte estriba sobre todo en explicar el sistema para que el deportista:

- Aprenda a usar esa forma de imaginar como un recurso operativo más a su disposición.
- Sepa por qué, cuándo y cómo usarlo.

Poder imaginar de una manera tan nítida lo que nosotros queramos y cuando que ramos puede tener mucha utilidad. Se puede entrenar con la imaginación planeando los movimientos que se van a hacer y planeando también las situaciones que se van a presentar, etc., para aumentar la concentración en competición, prevenir la distracción o ganar un estado de ánimo agresivo para competir.

En definitiva, conocer de antemano qué cosas de nuestro alrededor pueden ser útiles para rendir y qué cosas se han de ignorar porque sólo distraen durante la competición. Además, saber anticipadamente qué hacer en cada momento previo o durante la competición, de forma que ya conozcamos qué sigue a qué y no nos quedemos dudando o distraídos. La visualización puede ser útil para aprender a controlar las situaciones que se presentan en la competencia.

La forma de ejercer el control depende de una gran cantidad de consideraciones, pero sin duda la más importante es ¿qué queremos conseguir con la visualización? El modo de aprovechar la visualización depende de nuestros objetivos. A continuación se muestran los tres objetivos posibles para este tipo de situaciones:

1. Objetivo de autoinstrucción: Consiste en autoorientar los pensamientos, es decir, controlar (por ejemplo, en los momentos de descanso) lo que esté pasando por la cabeza, de manera que sepa qué pensar. Planificar y controlar el contenido de los pensamientos así evita que el pensamiento se aleje de la situación. Visualizando, los fragmentos inmediatamente anteriores de la competición que han sido los más favorables; o quizás visualizando aquella jugada, movimiento o golpe concreto que ha dado. Visualizando de ésta manera se mantiene la tensión y el estado psicológico óptimo para afrontar la próxima intervención.

2. Ganar y mantener concentración: Si en el caso anterior se practicaba la visualización en la misma competición, ahora la misma se practica como parte del entrenamiento previo, imaginando cómo será la situación de competencia, identificando todo aquello que se debe ignorar cuando se está en el lugar de la competición (público, compañeros, etcétera) y también, todo aquello que sea relevante y que deba atender constantemente (la acción del contrincante o, más concretamente, sus pies, su postura flexionada, las líneas del campo, la real, etcétera).

Debe imaginarse la situación de la competencia, centrándose constantemente en los aspectos importantes que cada deportista, como tal, conoce, pero que no siempre se atienden en el momento preciso. Así cuando llegue a la situación real, no tendrá que decidir sobre el terreno a qué atender o qué ignorar, sólo hacerlo, lo que significa ganar en concentración.

3. Objetivo de *anticipación y reacción*: En este caso, se trata de algo mucho más concreto. La visualización, al igual que antes, ayudará a entrenar imaginando cómo compites, enfrentándose a un adversario concreto o en un lugar de competición determinado. Si se conocen las características de su técnica y sus preferencias, podrá prevenir la aplicación de una técnica o táctica determinadas.

Entrenar la situación significa que cuando se encuentre de verdad con el adversario, en cierto modo ya habrá vivido antes esa situación y no tendrán que decidir qué hacer, sino sólo actuar como tantas veces ya lo había repetido en su imaginación.

Es obvio que para disfrutar de los beneficios de ese entrenamiento mental hay que ser buen conocedor de los propios recursos y de las situaciones que concierne a cada deporte, ya que así se logran imaginaciones más realistas. La visualización no es una técnica compleja, pero, como casi todas las técnicas psicológicas, requiere regularidad y persistencia en su práctica.

En primer lugar, será necesario que el deportista sea capaz de emplear con cierta soltura alguna técnica de relajación, la cual servirá para acceder con una mayor claridad a las imágenes durante la visualización.

Hay que comprender que la relajación es un medio para aprender a visualizar; pero en muchas ocasiones en competición no conviene relajarse, o bien no hay tiempo para ello. Por ello, la visualización debe estar muy bien asimilada, para acceder en unos segundos a las imágenes escogidas. Es conveniente que se empiece con algo fácil de imaginar, también es útil imaginar situaciones agradables y placenteras para empezar. A partir de entonces, hay que empezar a entrenar la visualización relacionada con el deporte.

De ahora en adelante, la práctica repetida de la visualización permitirá imaginar cada vez más deprisa y mejor, llegando a relajarte en pocos segundos para visualizar lo que quieras. Ahora puedes empezar a diseñar la situación que has de imaginar según cuál sea tu objetivo (dentro de los objetivos posibles antes citados). Por ejemplo: Ganar y mantener concentración.

Para terminar, una recomendación importante: Imagina siempre cosas positivas, sean del tipo que sean. No imaginar derrotas, puesto que no entrenamos para ser derrotados.

3.34 Estrés competitivo

Aparentemente, muchas de las cosas que hacen los deportistas y que no están directamente relacionadas con la técnica, no tienen mucho que ver con el rendimiento en la competición. Pero en muchas ocasiones esto no es cierto. Los deportistas hacen muchas cosas diferentes para prepararse, para rendir; incluso llegan a hacer cosas extravagantes que se tienen por manías si son inofensivas y por supersticiones si la cosa va más allá.

El deportista, frente a una competición, debe prepararse muy bien por una razón. En el área de competencia sólo debe hacer una cosa: rendir al máximo nivel del que sea capaz.

En nuestra vida de cada día, no necesitamos rendir al máximo nivel (al menos, no la mayor parte de las veces), basta con que hagamos las cosas bien. Y tampoco las hacemos de manera que todo el mundo sepa si acertamos o fallamos. Para comprender el estrés basta con que recordemos la sensación de azoramiento que nos asalta cuando todo el mundo nos mira de repente, cuando tenemos que hablar en público, o cuando hacemos algo peligroso. Estas son algunas de las situaciones que provocan estrés en la mayoría de las personas.

Una situación por sí misma no es necesariamente estresante. Para que exista estrés, la persona tiene que evaluar esa situación como amenazante o desafiante. Si para ella es neutra, no habrá estrés. El hecho de que una persona piense que una situación es amenazante o desafiante depende de otra evaluación más; de creer o no que tiene recursos para enfrentarse a ella. Si cree que los tiene, pero aún así es difícil conseguir lo que pretende, será **desafiante**. Si cree que no tiene recursos suficientes, será **amenazante**. (Lazarus y Folkman, 1986)

Esta amenaza no tiene que ser necesariamente física (“me lesionaré”), puede ser una amenaza psicológica (“no lo haré bien”, “no ganaré”).

Así pues, un deportista tiene que hacer algo difícil: rendir al máximo nivel contra otros que pretenden lo mismo. Ello da lugar a situaciones estresantes para él, ya sean de amenaza o desafío, pero casi nunca neutras. El desafío es bueno en el sentido de que moviliza todas las potencialidades del deportista y le ayuda a rendir. En cambio, cuando el deportista percibe como amenazante una situación suelen aparecer algunos de los problemas que hemos ido mostrando hasta ahora:

- Exceso de tensión.
- Desconcentración
- Desmotivación.

Para contrarrestar el estrés, es necesario cambiar la manera en la que el deportista evalúa la situación. Por ello tenemos que valernos de técnicas y recursos de afrontamiento.

De lo dicho hasta ahora se puede deducir que lo importante para un deportista es que crea que tiene recursos de afrontamiento para la competición y que éstos sean eficaces. De este modo, la evaluación será desafiante, o dicho desde el punto de vista del deportista, cada competición es una situación importante, en la que tengo que dar mucho de mí y en la que cualquier error se paga caro.

Sin embargo, nunca faltan detalles sobre los cuales no tenemos mucho control y salen de nuestras manos. Por ejemplo, conforme avanza la competición quizá el resultado cambie inesperadamente, puede que el arbitro amoneste en contra o de forma injusta, etc. Estos acontecimientos pueden hacer cambiar la evaluación a amenazante y, por tanto, el deportista debe estar preparado para afrontarlos también.

Un deportista bien entrenado psicológicamente debe saber hacer frente a todo tipo de competiciones y debe tener capacidad de reacción cuando sucede algo inesperado o las cosas van mal.

Figura 6. Lista de recursos psicológicos

No consigo concentrarme en lo importante	Centering
Múltiples distracciones en el ambiente	Visualización
Nivel de activación demasiado elevado (ansiedad)	Relajación breve
Nivel de activación demasiado bajo (aburrimiento, exceso de confianza)	Activación

Es recomendable 3 maneras o técnicas de entrenamiento para que el deportista pueda utilizar sus recursos en el momento apropiado.

Lazarus y Folkman (1986), mencionan que el desarrollo y mantenimiento de un buen estado físico tiene buenos efectos en la prevención del estrés, el ejercicio aumenta la resistencia física del individuo a los efectos del estrés, pero además, aumenta la resistencia psicológica. La realización de ejercicio nos obliga a desplazar la atención de los problemas psicológicos y nos permite el descanso y la recuperación de la actividad mental desarrollada anteriormente.

Por ello, cuando se encuentre el deportista en algún grado de estrés es recomendable que haga algunos ejercicios específicos para disminuir el estrés. Algo similar a los que se realizan como calentamiento previo a una competencia. En el caso del Taekwondo, se pueden realizar ejercicios de step, una especie de combate sin contacto para ir preparando al cuerpo.

3.35 Estrategia de entrada

Es una técnica que sirve para cualquier ocasión en la que necesitamos estar muy concentrados en un corto período de tiempo. Se trata de organizar elementos que en conjunto sean útiles al deportista. Así podrá afrontar o manejar con garantías un momento en el que el estrés sea especialmente perturbador. Consta de los siguientes 4 elementos:

1. *Chequeo y ajuste de tensión*: El deportista deberá utilizar una respiración completa para chequear el estado de tensión muscular que experimenta en el/los grupos musculares que le sean importantes. Si a medida que va sintiendo esos grupos musculares percibe alguno con más tensión de la que sería deseable, deberá proceder a relajarlo convenientemente. En el caso contrario, es decir, que se encuentre con poca activación, deberá utilizar alguno de sus recursos entrenados para ganar activación. Este elemento, igual que los siguientes, no debe tomar apenas tiempo para realizarse. Por ello, se tendrá que haber entrenado consistentemente en el pasado.

2. *Visualización*: Cuando hemos ajustado el nivel de tensión, hemos facilitado el pasar a visualizar la tarea que vamos a realizar inmediatamente después. Recuérdense aquí todas las indicaciones que se han dado en el apartado de visualización sobre qué características debe tener lo imaginado.

3. *Establecimiento del estado de ánimo*: El siguiente paso lo consideramos opcional. Esto es, habrá que calibrar si es necesario y útil. Consiste en que el deportista se diga a sí mismo aquellas palabras clave que él sabe le son útiles para animarse y tener una actitud positiva delante de la tarea.

4. *Focalización externa e interna*: Una vez se han realizado los pasos precedentes y justo antes de ejecutar el movimiento o iniciar la actividad, es útil *anclar* la visión en un punto determinado, para ocupar mientras nuestra mente con la intención de salir o iniciar el movimiento de la mejor manera posible.

Realizar estos pasos requiere muy poco tiempo, si se han entrenado correctamente. La técnica permite mantener al deportista centrado en aspectos que son importantes para rendir y, por lo tanto, se evitan distracciones o una mala preparación. Iniciar bien una actividad constituye el primer paso para obtener un buen rendimiento.

3.36 Plan de competición

Consiste en la ordenación y organización de todas las conductas apropiadas para concentrarse exclusivamente en aquello que es pertinente para el rendimiento, que deberá realizar un deportista, antes, durante y después de la competición. Puede decirse que un plan de competición es una estrategia de entrada ampliada a todo el día de competición. De hecho, persigue el mismo objetivo: mantener ocupado al deportista en los elementos de situación que controla y evitar distracciones.

3.37 Competición simulada

Consiste en preparar competiciones de “*entrenamiento*”; es decir, programar entrenamientos en los que se intentara reproducir al máximo de condiciones reales de competición, pero los deportistas sabrán que se trata de un simulacro. Gracias a éstas experiencias se consiguen resultados tales como:

- Familiarización de los deportistas con la situación de competición y sus exigencias sin el handicap que supone el posible bloqueo de la concentración por tensión excesiva.
- Entrenar de una manera sistemática todas las conductas que pueden asumir los deportistas en competición. Este aspecto tan importante es olvidado muchas veces y se cometen fallos por detalles sin apenas relevancia.
- Los deportistas comprueban que muchas de sus ideas y reacciones típicas de las situaciones competitivas son desproporcionadas, y progresivamente van sintiéndose más cómodos y confiados en tales ocasiones. Es decir, perciben que tienen recursos y que los saben utilizar.

Los posibles elementos que se deben plantear en las sesiones son:

- Contrarios u oponentes similares a los que se encontrarán
- Que haya jueces o árbitros, a ser posible, de verdad.
- Público o ruido
- Lugar de competición e instalación lo mas parecida a la realidad
- Puntuaciones reales y completas, o reproducción de situaciones que nos encontraremos.

El entrenador o el psicólogo deberán ir introduciendo estos elementos en la medida en que se crea que es necesario y siempre que sea posible. A continuación, en el siguiente capítulo se abordara un ámbito donde la psicología tiene un importante papel.

CAPÍTULO 4.

BREVE REVISIÓN SOBRE EL TAEKWONDO

4.1 Significado del Taekwondo

El Taekwondo es un arte marcial transformado en un moderno deporte internacional que se ha desarrollado independientemente durante más de 20 siglos en Corea. Su principal característica es la de ser un arte marcial de combate en el que todas las partes del cuerpo se transforman en instrumentos de defensa y ataque para repeler una posible agresión de un enemigo.

Todas sus técnicas se fundamentan en un espíritu defensivo y de mantenimiento de la salud, a través de su disciplina mental. Principalmente se pueden distinguir dos grandes grupos de objetivos dentro de éste arte marcial, el primero de ellos es el físico y el segundo el mental.

Físicamente, el practicante de éste deporte desarrolla al máximo todas las capacidades propias de su cuerpo: fuerza, elasticidad, resistencia, integración y adaptabilidad en cualquier medio en el que se desenvuelva su actividad, así como un desarrollo armónico y funcional de todo su organismo.

Mentalmente, el Taekwondo enseña a sus practicantes a perseverar en sus objetivos y a afrontar sus responsabilidades con valentía, inculcándoles unos ideales de justicia y compañerismo, conforme a los cuales unificar su modo de vida.

Cuando uno se consagra con sinceridad a la práctica del Taekwondo ingresa en una situación de relaciones recíprocas, en la que el valor moral se incrementa a través del desarrollo físico, y la vanidad se transforma en auténtica confianza, ya que aquel que tiene el conocimiento de su propio valor, se limita a guardar silencio, porque cuando hable, sus palabras se corroboraran con hechos, mientras que las de otros seguirán siendo solo palabras y a esas al final se las lleva el viento.

Pareciera una tarea difícil de lograr, para conseguirlo es necesario tener la mente lo más serenamente posible y la voluntad bien determinada. Una preocupación o distracción saboteara nuestra percepción, impidiendo que la respuesta sea sincrónica al estímulo e incluso se anticipe a éste. La defensa debe iniciarse justo antes del ataque.

Se debe responder sin timidez. La atención debe estar fija por completo en el adversario y en las acciones requeridas. Hay que llegar a comprender y aceptar el hecho de que resistir y defender la vida significa arriesgarse. Una vez aceptado este riesgo, el miedo no debe distraernos, el adversario no podrá intimidarnos y estaremos libres para percibir sus debilidades y concentrarnos en ellas en lugar de las nuestras. Esto es la absorción total de la persona en la acción, el entusiasmo del espíritu unificado que triunfa naturalmente sobre el espíritu desordenado.

Esta situación podría hacernos pensar que para lo único que están enfocados los taekwondoinos es para el combate, y es así, al combate que a diario estamos expuestos en todo lo que nos rodea, y no se trata solo de pelear, sino de responder de la mejor manera ante todos los rubros de la vida (sean estos escolares, familiares, físicos, ambientales, emocionales, etc.) en la medida en la que adoptemos esta situación a cada cosa que se nos presente, estaremos acercándonos cada vez más a lo que el Taekwondo pretende lograr en sus practicantes.

Eso es el Taekwondo, una respuesta al principio de Armonía Universal. Que lleguemos a comprenderlo depende solo de nosotros mismos.

El Taekwondo se ha vuelto parte de mi vida diaria, el poder vincular dos de mis grandes pasiones, la Psicología y el Taekwondo me llena de satisfacción. Hoy por eso me alegra decir que el Taekwondo es para mi un arte invaluable, una forma de vida y educación. El Taekwondo como vida te da una enseñanza que no había imaginado y ni siquiera encuentro palabras para describir todo lo que significa para mi, sobre todo porque me ha dado muchas satisfacciones personales.

Pienso que la única forma de devolverle lo que me ha brindado, es estar en paz conmigo misma, con la naturaleza y con mis semejantes, respetándolos y aceptando la forma de vida de cada quien. Incluso ya que la psicología es indispensable para esto mi participación es casi obligatoria, y con gusto cuando alguien se acerca y me manifiesta algo, lo trato con seriedad y por amor al arte.

Creo que lo que siento por el Taekwondo, lo que significa para mi y la forma de vincularlo con la Psicología ira manifestado en las palabras que voy escribiendo, en la pasión que le proporciono al escrito y en muchas partes a lo largo de esta tesis. Ahora, es necesario mostrar el significado del Taekwondo tanto epistemológico como filosófico.

4.1.1 Epistemológico

Tae) significa pie, (**Kwon**) significa puño y (**Do**) equivale a camino, espíritu, método. **Taekwondo** sería, traducido literalmente el método de defensa con pies y puños, el arte de utilizar con la máxima eficacia cualquier parte de nuestro cuerpo capaz de servir como arma, sobre todo con las manos y los pies. También, ya que su práctica regular proporciona un desarrollo armonioso, una resistencia y una agilidad máximas. El Taekwondo puede considerarse como un deporte. Autodefensa y deporte constituyen hoy los dos aspectos prácticos que definen a este antiquísimo arte marcial coreano. (Gómez, 2005)

4.1.2 Filosófico

Pero, por debajo de su apariencia externa, por debajo de esa eficiencia física, el Taekwondo es también y, sobre todo, una vía de perfeccionamiento para el espíritu. Los antiguos lo distinguían como el **arte marcial del sabio**, y efectivamente, en su fin último, el Taekwondo busca la plenitud total del hombre: Un cuerpo sano en armonía con un espíritu limpio y generoso.

El Taekwondo es un método de defensa personal, y el principio esencial del arte es que el practicante no debe efectuar ningún ataque, excepto cuando se vea amenazado por un peligroso adversario. Las disciplinas del Taekwondo están ideadas para inspirarle sentimientos de confianza y bienestar y hacer de su existencia algo más significativo. Al estudiar el arte, el individuo llega a comprenderse a sí mismo y a comprender a su agresor: entonces puede tranquilizarse y volverse intrépido. La esencia del arte del Taekwondo radica en la integridad del practicante. La primera técnica enseñada en el entrenamiento es la inclinación de respeto, con la cual el individuo hace patente la confianza en su profesor y en sus discípulos, que en la práctica se constituyen en sus amigos.

4.2 Breve historia del Taekwondo

Por aquel entonces, Corea se encontraba dividida en numerosas ciudades-tribus y ciudades-estados, con las particulares características étnicas de cada una, sirvan como ejemplo; Yongko en Puyo, Tongmaeng en Koguryo, Muchon en Yi, Mahan y Kabi en Sil- la.

La larga experiencia adquirida por estos hombres, en cuanto a supervivencia se refiere, les hizo desarrollar un especial talento tanto para la defensa como para el ataque, imitando fundamentalmente las técnicas de los animales. Lo que es considerado el origen del Tae Kyon (antiguo nombre del actual Taekwondo).

Desde el origen de su especie, el ingenio del hombre le ha servido para idear habilidades especiales de pelea y así obtener alimento y proporcionarle una defensa contra sus enemigos naturales. A esta primera era, primer medio millón de años de existencia del hombre, le llaman "La Edad de la Acción Instintiva". Fue anterior al invento de las armas, cuando ninguna acción consciente estaba involucrada en la defensa. (Lee, 1995)

La época que abarca desde la Edad de Piedra hasta el fin de la era primitiva, cuando la humanidad comenzó a extenderse, desde el altiplano asiático central, la cuna de nacimiento de su raza, por toda Asia, Europa y África, es llamada "La Edad de la Acción Consciente". En este periodo, el hombre actuó conscientemente para inventar métodos de protección de su cuerpo y para satisfacer sus necesidades cotidianas, usando instrumentos y armas por primera vez. "La Edad Temprana de la Sistematización", conocida también como la Edad del Hierro, es el periodo en que se desarrollaron sistemáticamente las técnicas de defensa personal, conjuntamente con las formas avanzadas del arte, la arquitectura, la religión y el gobierno, que dieron lugar al nacimiento de las civilizaciones.

El origen del Taekwondo se puede remontar a la dinastía Koguryo, fundada en el año 37 a. C., pues a este periodo pertenece, el posiblemente primer testimonio gráfico representado en los murales encontrados en dos tumbas reales (Kim, 1989). En ellas se nos muestran una serie de escenas con técnicas similares a las del Taekwondo actual.

Las tumbas reales de Muyongchong y Kakchuchong, fueron descubiertas por un grupo de arqueólogos en 1935. Se encuentran en Tungku, en la comarca de Chain, provincia de Tughua en Manchuria, donde Koguryo tenía su capital, en la provincia de Hwando.

En el techo de Muyongchong, se encuentra una pintura en la cual aparecen dos figuras enfrentadas y en posición de combate sin armas. En tanto que, en la de Kakchuchon se encuentran practicando una especie de lucha. Estas pinturas encontradas permiten hacer dos importantes supuestos:

1. Estos gigantes pueden representar el temprano desarrollo del arte moderno de combate conocido hoy día como Taekwondo.

2. También efectivamente puede ser la práctica de una danza ritual en homenaje al difunto, pero teniendo en cuenta que este debería de ser de un muy alto estatus social, o bien una especie de combate con ritmo, lo cual tendría su explicación en la poomses (formas).



Figura7. Muestra las primeras tumbas que representan movimientos del Taekwondo. Son consideradas los primeros indicios del nacimiento del Taekwondo.

La construcción de ambas tumbas data aproximadamente entre el año 3 y el 427, durante esta época la provincia de Hwando se mantuvo como capital de Koryo. Todo esto puede hacer suponer que posiblemente ya se practicara el estilo del Taekwondo.

El Taekwondo también se practicó en la dinastía Sil-la. Fue un reino que se fundó en la parte sureste del territorio unos 20 años antes de la fundación de Koguryo en el norte. En Kyunju, antigua capital de Sil-la Sokkuram, en la Torre del Gigante Kumkang del templo Pulkuksa, hay dos imágenes budistas talladas en piedra que muestran a dos gigantes enfrentados en una postura de Taekwondo. (Lee, 1995)

Sil- la disfruta de fama me recida por haber creado la primera de las órdenes de caballería en Corea, los Hwarang u Orden de los Jóvenes Caballeros. Estos eran seleccionados entre los hijos de familias distinguidas, se les educaba en el estudio de la filosofía, la historia, la escritura, la pintura, el arte floral, la equitación y las artes de guerra, tanto con armas (espada, lanza y arco), como sin ellas, con el fin de acrecentar su disciplina tanto espiritual, como física, según relatan en varias ocasiones los más antiguos documentos coreanos, como el Samguk- Saghi y Samguk-Yusa.

El código de conducta de Hwarangdo se basó en los siguientes aspectos:

- *Ser leales a su rey*
- *Ser obedientes a sus padres*
- *Ser honorable con sus amigos*
- *Nunca retroceder en la batalla*
- *Tener una muerte justa*

Los *Hwarang* fueron esenciales en la expansión del reino de Sil- la, pues fueron ellos los que consiguieron conquistar los reinos vecinos de Koguryo y Baek-Jae, realizando de esta manera la unificación de Corea.

En la historia de Koryo, el Taekwondo, que en esa época era conocido como "Subak", se practicaba no sólo para mejorar el estado físico de la gente, sino que, además de ser una actividad deportiva, era considerado como un arte marcial de considerable valor.

Asimismo, Kim (1989) narra en su libro, como el rey *Ui Jong* quedó tan impresionado por las técnicas demostradas por *Yi Ui Min*, que fue promovido de manera inmediata al grado de Pyolchang, y con el encargo directo de instruir a todas las tropas. Se cree por los documentos encontrados que el máximo esplendor del Subak fue en el reinado de *Ui Jong* entre 1147 y 1170.

Este hecho es valioso en cuanto indica que el Taekwondo es, no sólo de origen auténticamente coreano, sino que además conservó su desarrollo independiente a lo largo de toda la historia de Corea.

Sin embargo, el hecho más importante en cuanto al Subak en la dinastía Yi es que se publicó en esa época un libro para su enseñanza como arte marcial, y que se hizo más popular entre el público en general en contraste con el período anterior, en el cual había llegado a monopolizarse, en cierto grado, entre los militares de la dinastía Koryo.

Un documento histórico indica que la gente de las provincias de Chungchong y Cholla alguna vez se reunieron en la aldea fronteriza de Chakji con el propósito de realizar una competición de Subak. Este documento es el fundamento para sostener la idea de que el Subak desempeñó un importante papel en la actividad deportiva de la gente de la dinastía Yi.

Además, quien aspiraba ser empleado por el departamento militar del gobierno real debía aprender Subak, por cuanto era una de las principales pruebas del examen de los aspirantes.

Por su parte, el Rey Congjo hizo publicar un texto ilustrado de artes marciales, "Muye Dobo Tongji", en el cual se incluyó el Taekwondo en uno de los capítulos más importantes. (Lee, 1995)

En el año de 1909 Corea fue invadida por Japón y ocupada durante 36 años; las autoridades japonesas prohibieron a los coreanos la práctica libre de cualquier arte marcial, pero esto solo aumentó el interés y renovó el crecimiento del Subak.

Eventualmente la naturaleza subterránea de las artes marciales en Corea cambió, cuando en 1943 se introdujeron en el país otros estilos (chinos y japoneses), lo cual causó un aumento del interés popular por aprender éstos.

Con la finalización de la II Guerra Mundial y la rendición del Japón, Corea fue finalmente liberada, los maestros coreanos de Subak y Tae Kyon se apresuraron a iniciar a la luz pública sus enseñanzas, siendo principalmente los que más destacaron los maestros ya fallecidos; **Kim Hong Sik** y **Song Dok Ki**, y del discípulo y heredero de este último **Shin Han Song** y de los cuales se cuenta con documentación gráfica de sus actividades y enseñanzas.

Las primeras escuelas que comenzaron a funcionar de manera oficial fueron creadas entre los años 1945 y 1950:

En 1945 se crean las escuelas:

- **Chung do Kwan**, fundada por **Won Kook Lee**.
- **Moo Duk Kwan**, fundada por **Hwang Kee**.
- **Yun Mu Kwan**, fundada por **Yon Kue Pyang**.

En 1946 se crea:

- **Chang Mu Kwan**, fundada por **Byung In Yoon**.

Entre 1953 y 1954 se crean:

- **Ji do Kwan**, fundada por **Gae Byang Yung**.
- **Song Mu Kwan**, fundada por **Byung Sik Ro**.
- **Oh do Kwan**, fundada por **Hong Hi Choi**.

El 11 de abril de 1955 (Kim, 1989), se reúnen en Seúl los representantes de las siete escuelas con el único y solo fin de unificarse en un nombre común que identificara el estilo como puramente coreano y no con el de "karate coreano", como se le conocía fuera de Corea, es elegido el nombre de Tae Soo Do, siendo en el año 1957 cuando y de una manera definitiva se cambió al de Tae Kwon Do, por la similitud con el original del Tae Kyon.

El 14 de septiembre de 1961 es creada la Korean Taekwondo Association (K.T.A.), siendo Hong Hi Choi elegido presidente de la misma, pero no todos aceptan esta asociación y varias escuelas, como la Ji Do Kwan, Chung Do Kwan y Moo Duk Kwan permanecen fuera de la misma.

El 20 de marzo de 1971 el Presidente de la República de Corea, Excelentísimo Señor PARK CHUNG HEE, mediante documento oficial ratificado por el Parlamento Coreano, declara al Taekwondo como deporte nacional creando la Kukkiwon como Sede Mundial, la cual tendrá el encargo de aglutinar a todas las asociaciones que de éste estilo existen, tanto en Corea como en el resto del mundo, así comienza la nueva andadura del Taekwondo en el mundo. El 28 de mayo de 1973 y bajo los auspicios del Ministerio de Cultura y Deportes coreano, se crea la World Taekwondo Federation, la cual tendrá como misión principal sustituir a nivel mundial a la Kukkiwon en el control de las asociaciones, así como representarlo a todos los niveles, es elegido como presidente el Dr. Un Yong Kim.

Concluyendo, puedo decir que el Taekwondo moderno, hijo del Subak y nieto del Tae Kyon, es un estilo autóctono coreano, el cual, y sin lugar a ninguna duda ha bebido de otras fuentes para enriquecerse en si mismo, pero que no debe su origen ni estilo a influencias exógenas.

4.3 Filosofía del Taekwondo

Originalmente la práctica de éste Arte Marcial era principalmente la defensa personal, pues hace cientos de años era imprescindible defenderse de los ataques de los guerreros enemigos y era factible hacerlo cuerpo a cuerpo, ya que las armas no eran tan sofisticadas como lo son hoy en día y se lograba bajo entrenamientos exhaustivos, sin embargo, hoy eso es considerado en verdad difícil, porque nada se puede hacer contra las armas modernas que son tan poderosas.

Sin embargo, en una pelea cuerpo a cuerpo se tienen innumerables ventajas entre un individuo común y un practicante, pues se tiene el manejo de la distancia, mejor condición física, el tiempo de defensa y ataque, y una manera de neutralizar a un oponente. Así que no debemos descartar que el Taekwondo es un medio práctico y efectivo de defensa personal.

El arte es la expresión de los sentimientos humanos, lo que expresas cuando practicas y lo que sientes cuando tú das tu mejor esfuerzo para la ejecución de cualquier técnica, ahí está tu propio arte creativo.

Analizando y reflexionando sabremos que el Taekwondo nos puede proporcionar, si tenemos el suficiente criterio y capacidad para encontrar:

- Seguridad, elimina el estrés, disciplina mental, disciplina corporal, fortaleza de espíritu, fortaleza física, desahogo de tensiones, autoestima, entusiasmo, control de la agresividad, honestidad, concentración, responsabilidad, espíritu de sacrificio, sinceridad, resistencia, humildad, habilidad motriz, criterio de justicia, equilibrio físico y mental.

Se podría seguir enumerando todos y cada uno de los factores primordiales que conforman el comportamiento humano, pero pienso que cada persona debe reconocer sus carencias y superarlas, así fortalecer el carácter a través de esta actividad formativa para lograr la tranquilidad del espíritu. Con esto no quiero decir que solo el Taekwondo pueda proporcionar por sí solo todo lo anteriormente mencionado en la lista, esto quiere decir que dentro de la disciplina es posible adquirir esas capacidades con el entrenamiento constante y multidisciplinario.

Más adelante veremos que es indispensable otras disciplinas para un mejor desempeño de la persona involucrada en este arte marcial y deporte.

Sin necesidad de decirlo, el éxito o fracaso del entrenamiento en el Taekwondo, depende en gran medida en como se observa e implementa los principios del mismo, los cuales deben servir como una guía para todos los estudiantes de este arte. Los principios del Taekwondo son 5 (Kim, 1989):

1. Cortesía
2. Integridad
3. Perseverancia
4. Autocontrol
5. Espíritu indómito

Cortesía

Puede decirse que la cortesía es una regulación no escrita, prescrita por maestros ancianos, con el significado de destacar al ser humano mientras se mantiene una sociedad armoniosa.

Los practicantes de Taekwondo deben intentar practicar los siguientes elementos de la cortesía para construir un carácter noble, como así también conducir el entrenamiento de una manera ordenada.

- Promover el espíritu de concesiones mutuas
- Avergonzarse de los vicios propios, despreciando los de los otros
- Ser amable con los demás
- Animar el sentido de justicia y humanidad
- Distinguir el Instructor del Estudiante, el señor del muchacho y el anciano del joven
- Comportarse debidamente
- Respetar las posesiones de los demás
- Manejar las cosas con limpieza y sinceridad
- Abstenerse de dar o aceptar cualquier regalo ante la duda

Integridad

Uno debe ser capaz de definir lo bueno, lo malo y tener la conciencia, por si se hizo algo mal, de sentirse culpable. A continuación hay algunos ejemplos, donde no hay integridad:

- El instructor que no se representa bien a si mismo y a su arte, presentando técnicas impropias a sus estudiantes, como consecuencia de su falta de conocimiento o apatía.
- El estudiante que no se representa bien a si mismo, arreglando materiales antes de las demostraciones
- El instructor que camufla malas técnicas con lujosos dojangs y falsa adulación hacia sus alumnos
- El estudiante que le pide una graduación a su Instructor o Maestro o intenta comprarla
- El estudiante que recibe rangos o grados con el solo hecho de alimentar su ego o sentimientos de poder
- El instructor quien enseña y promociona su arte con fines materiales
- El estudiante en el cual no se conllevan sus acciones con sus palabras
- El estudiante que se siente avergonzado de pedir opinión a compañeros de menor rango

Perseverancia

Hay un dicho oriental antiguo que dice: *"la paciencia conduce a la virtud o al merito"*. *"Uno puede hacer un hogar pacifico siendo paciente 100 veces"*. Ciertamente, felicidad y prosperidad son generalmente dadas a la persona paciente. Para alcanzar algo, sea un grado alto o la perfección de una técnica, uno debe alcanzar la meta, entonces constantemente se debe perseverar. Uno de los más importantes secretos para convertirse en un líder dentro del Taekwondo, es sobrepasar cada dificultad con la perseverancia.

Pienso que éste es uno de los principios más importantes, ya que la perseverancia por ejemplo, nos lleva a alcanzar las metas que nos imponemos, ya que si nosotros queremos hacer una carrera universitaria, debemos fijarnos esta meta y cumplirla.

Confucio dijo: *"uno que es impaciente en cosas triviales, puede difícilmente alcanzar el éxito en asuntos de gran importancia"*.

Autocontrol

Este principio es sumamente importante dentro y fuera del dojang, así se esté en combate libre como en asuntos personales. La pérdida del control en combate libre puede provocar desastres tanto para el estudiante como para el oponente. La inhabilidad para vivir y trabajar dentro de las capacidades de uno mismo es también falta de autocontrol.

Espíritu indómito

"Aquí yacen 300, quienes hicieron su deber". Un simple epitafio para uno de los más grandes actos de coraje conocidos por la humanidad. Aunque haciendo frente a las fuerzas superiores de Xerxes, Leonidas y sus 300 espartanos en Thermopylae demostraron al mundo el significado de espíritu indómito.

Un estudiante de Taekwondo será en todo momento modesto y honesto. Si se encuentra confrontado con la injusticia, tratará con beligerancia sin miedo o vacilación, con espíritu indómito, sin tener en cuenta quienes y cuantos puedan ser. *"Es un acto de cobardía no hablar en contra de la injusticia"*

Antes de continuar es importante hacer una breve mención sobre la forma de manejarse los grados en el Taekwondo, sobre todo porque en un futuro servirá para una mejor comprensión.

Dentro del Taekwondo existen una serie de grados que va en forma descendente hasta llegar a cinta negra. Lo cual se muestra en la tabla 3 que se incluye en los anexos. Para llegar a cinta negra tuvieron que haber pasado mínimo 3 años, ya que cada grado esta separado por tres meses de diferencia, con lo cual quiero decir, que tienen que pasar tres meses para que puedas presentar el examen para acreditar al siguiente grado. Al llegar a cinta roja 1 Kup, tiene que pasar un año para poder ser cinta negra, realizas los exámenes cada seis meses y al concluir, si acreditaste, se te otorga el grado de cinta negra 1 DAN.

A partir de ese momento es posible realizar los exámenes parciales para seguir obteniendo de grado, solo que en esta ocasión será de forma ascendente, hasta llegar a 10 DAN. Aunque es interesante mencionar que éste grado simboliza la perfección y cómo ninguna persona es perfecta, este grado no se obtiene a menos que la persona fallezca, ya que en esa ocasión se considera que paso a un plano espiritual superior.

La idea de escribir sobre esto, es básicamente para demostrar el hecho de que la persona que haya llegado a cinta negra, es porque mínimo tiene una experiencia de 4 años, en el caso de ir al corriente y por lo menos han competido alguna vez en su experiencia, ya que es requisito para poder presentar los exámenes, por lo menos hasta llegar a cinta negra.

En caso de interesarse en la filosofía y características del Taekwondo, es necesario hacer una revisión más exhaustiva. Como el objetivo de esta tesis es dar un panorama general y hasta cierto punto dejar un grado de curiosidad en quienes la lean, no se incluyen tantos detalles como se quisiera. Así que sería iniciativa de las personas que busquen información o se integren a dicha disciplina para conocerla mejor.

4.4 Enfoques del Taekwondo

El Taekwondo es un arte marcial y deporte de ataque y defensa sin armas. El enfoque principal del Taekwondo es el entrenamiento del cuerpo y la mente, y para aquellos que están dentro de las artes marciales, el Taekwondo tiene cuatro mundos diferentes y a la vez interrelacionados:

- **Primero, Taekwondo como ejercicio físico**

El Taekwondo es un excelente ejercicio físico tanto para los niños en crecimiento como para los adultos que desean mejorar su resistencia física. Los movimientos de Taekwondo requieren movimientos de las articulaciones del cuerpo para mantener un cuerpo más ágil. Las patadas, los golpes y los gritos del Taekwondo serán una gran ayuda para el estrés.

- **Segundo, el Taekwondo como arte marcial sin armas**

En el Taekwondo no se usan ningún tipo de armas de ataque. Lo que difiere al Taekwondo de otras artes marciales es que utiliza diferentes movimientos de las piernas, lo que permitió convertirse en un arte marcial muy popular mundialmente. Los ataques en el Taekwondo son agresivos, pero al mismo tiempo, se concentra más en el aspecto de la defensa. Este es uno de los aspectos positivos que ha encontrado la gente moderna que desea aprender el Taekwondo como técnica de defensa personal.

- **Tercero, el Taekwondo como deporte**

El Taekwondo se ubica en la categoría de competencia oficial de los principales eventos deportivos internacionales como en los Mundiales de Taekwondo, Juegos Olímpicos, Juegos Panamericanos, Juegos Asiáticos, Juegos All Americans y Juegos Sudamericanos. En las competencias de Taekwondo se utilizan equipos de seguridad, reglas de ataques y defensas para disminuir al máximo los posibles daños. De ésta forma, los competidores de éste arte marcial pueden disfrutar el encanto de las competencias con menos riesgos.

- **Cuarto, el Taekwondo como método de educación**

El Taekwondo ejercita el cuerpo, pero también es muy eficaz para el desarrollo de la mente. El objetivo del aprendizaje del Taekwondo es para fomentar el desarrollo físico y espiritual para la formación de un ser humano maduro. La disciplina del Taekwondo incluyen lecciones de ética junto con técnicas de ataque y defensa para formar una personalidad digna.

- **Quinto, El Taekwondo como disciplina**

Las raíces del Taekwondo se remontan muy atrás en el pasado de la humanidad. Los creadores y practicantes de este arte podían hacer frente a cualquier amenaza personal. En un tiempo en que los fuertes intentaban destruir a los débiles y un conflicto significaba combate a muerte, los practicantes de Taekwondo se hicieron muy superiores a sus oponentes. Y descubrieron que cuando se es definitivamente superior en el combate, ya no tiene necesidad de matar, pueden dominar fácilmente a su oponente sin necesidad de terminar con él.

El miedo limita, una persona temerosa se limita a sí misma e intenta imponer limitaciones a la libertad de otros. Pero cuando estamos libres del miedo ya no buscamos dominar a otros, pues tenemos la confianza de que ya no pueden dominarnos, no tienen medios para intimidarnos. Sabemos que tenemos un "lugar" válido en el mundo: lo hemos explorado, elegido, nos hemos arraigado y florecido en él.

Al inspirar confianza a su practicante, el arte del Taekwondo le permite disfrutar de los beneficios de la sociedad sin ser absorbido o abrumado por ella. Está libre para conservar y desarrollar su individualidad única y evitar el peligro de ser reducido a una cifra sin cara, contada y controlada arbitrariamente por fuerzas impersonales. Hay quienes, carentes de genuina confianza interior, tratan de afirmar su individualidad mediante protestas turbulentas y beligerantes contra cualquier cosa que los frustre.

No obstante, en el Taekwondo hay una teoría esencial, relativa al concepto dialéctico de "blando y duro", Un/ Yang. El practicante de Taekwondo adquiere buenos modales sabiendo que cuando sea necesario puede hacer valer sus derechos por la fuerza. Se convierte como el agua que así como posee una tremenda fuerza inherente, puede generar vida o causar una terrible destrucción, y así también es muy hermosa y tranquilizadora cuando la vemos como un arroyo manso, que fluye en torno a las duras rocas que halla a su paso.

Un día, cuando un maestro de Zen paseaba por el campo con su discípulo, un faisán salió de un matorral frente a ellos y se escondió torpemente entre la maleza. El estudiante rió y dijo: "los pájaros son tan tontos e indefensos". El maestro de Zen enarboló su bastón y golpeó a su discípulo en las espinillas. "Vuela", ordenó.

Todas las cosas tienen sus debilidades y su fuerza. La piedra afila tijeras, las tijeras cortan papel, el papel envuelve la piedra. Los individuos se consideran débiles porque no saben usar su fuerza. La esencia del Taekwondo es hacer consciente al individuo de su fuerza natural y de cómo aplicarla con mayor ventaja posible. De este modo, la persona supera su única debilidad real: su falta de fe en sí mismo.

Se requiere paciencia, hombres sabios han dicho que quien lo halla fácil al principio tiene mayor dificultad después. Para algunos, incluso la paciencia necesita de práctica. El impaciente puede precipitarse a adquirir técnicas brillantes para impresionarse a sí mismo e impresionar a otros igualmente superficiales, únicamente para descubrir, cuando tenga que encararse a alguien que sea valeroso en realidad, que todas las cosas son inútiles.

Al consagrarse con sinceridad a la práctica del Taekwondo, ingresa a un mundo de relaciones recíprocas, en la cual el valor moral se incrementa a través del desarrollo físico, y la vanidad se transforma en auténtica confianza.

En el siguiente capítulo se muestra la aplicación de la psicología dentro del Taekwondo, como deporte, por ello se incluye las principales nociones de competencia. También, se hablará sobre cómo participa la psicología en la filosofía de los deportes de contacto y en especial del Taekwondo.

CAPÍTULO 5.

APLICACIÓN DE LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA EN EL TAEKWONDO

1.1 El Taekwondo como deporte

La historia de la humanidad es la constancia de la búsqueda de una vida llena de significado. La misma palabra historia conlleva un aprendizaje o conocimiento por investigación. Al principio todo hombre estaba solo, era un extraño en el mundo, inseguro e indeterminado. Impulsado por la soledad, buscó la compañía de otros y conformó la sociedad.

Este fue el sistema que establecieron los hombres para su propia protección, más la estructura del sistema era tal que los hombres competían unos contra otros por ganar mejores posiciones. Con el tiempo, los más fuertes impusieron su poder sobre los más débiles. Se originó la competencia como un proceso natural de supervivencia. Por un lado tomó la forma de un conflicto real, y por otro la de un deporte competitivo.

La razón por la cual el Taekwondo pudo llegar al éxito en los tiempos modernos como un deporte de competencia (comparado con otras artes marciales), puede atribuirse al hecho de que, tradicionalmente, ha habido un acentuado aspecto competitivo en la cultura de artes marciales coreanas.

En el pasado, el Taekwondo fue parte de muchos festivales folklóricos como una sana competencia entre las aldeas vecinas. Inclusive a la gente le gustaba hacer apuestas en las competencias.

El texto “Haedongjukji” de los fines del período de Joseon muestra la descripción más precisa de Tae kyeon que existe hasta ahora y dice así, (Moreno & Moreno, 2000):

Hay algo que se llama “Gaksul” (referido así en la antigüedad) desde el pasado, donde dos oponentes se enfrentaron dando patadas para vencer al otro. Hay tres niveles; el hombre con la mínima técnica ataca las piernas, el que tiene buena técnica ataca los hombros pero el experto que tiene la mejor técnica puede atacar hasta lo alto de la cabeza. Nuestros ancestros seguían este orden para las venganzas o hasta para ganarse a las mujeres en las apuestas.

Toda actividad deportiva que se practique lleva consigo el estímulo de la competencia, factor de importancia vital para cualquier practicante, ya que el sentido de superación personal está en relación de sus alcances en los torneos. Así mismo, el Taekwondo a nivel mundial ha alcanzado grandes alturas logradas a base del esfuerzo de personas como nuestros profesores que luchan por perfeccionar la práctica a niveles más profundos y complejos que una mera actividad recreativa, donde el único objetivo es la diversión; la adecuación del tiempo libre en una más de las opciones para el individuo.

El Taekwondo se está perfeccionando cada día más como deporte de masas donde se lucha a nivel personal, de escuelas, de región y país, busca el reconocimiento propio al lograr superar las etapas difíciles.

El practicante se siente estimulado cuando tiene al alcance de la mano una medalla, sin importar el nivel de la competencia, él es el mejor, así lo siente y sabe que el sacrificio de tantas horas de entrenamiento no fueron en vano, agradeciéndose a sí mismo, su fuerza de voluntad y constancia para lograrlo.

5.1.1 Reglamentación para competencias

Propósito

El propósito de las Reglas de Competencia es manejar equitativa y fácilmente todas las dificultades pertinentes a las competencias de todos los niveles que sean promovidas y/o organizadas por la Federación Mundial de Taekwondo, Uniones Regionales y las Asociaciones o Federaciones Nacionales miembros, asegurando la aplicación de reglas estandarizadas.

Área de Competencia

El área de competencia debe medir 10m X 10m en sistema métrico y tener una superficie plana sin ninguna proyección de obstrucción. Debe cubrirse con un tapete elástico. Sin embargo, el Área de Competencia debe instalarse en una plataforma de 0.5m a 0.6m de alto de la base, si es necesario, y la parte externa de la Línea Límite debe estar inclinada con una gradiente de menos de 30° para seguridad de los concursantes.

Demarcación del Área de Competencia

1. El área de 8m X 8m en la parte interna del Área de Competencia de 12m X 12m debe llamarse *Área de Contienda* y la parte exterior del Área de Competencia debe llamarse *Área de Alerta*.
2. La demarcación del Área de Contienda y el Área de Alerta debe distinguirse por diferentes colores de las superficies de las dos áreas, o indicadas por una línea blanca de 5cm de ancho cuando la superficie es toda de un solo color.
3. La línea de demarcación entre el Área de Contienda y el Área de Alerta debe llamarse Línea de Alerta y la línea marginal del Área de Competencia debe llamarse Línea Límite o Circundante.

Indicación de Posiciones

Posición del Árbitro: La posición del Árbitro debe marcarse en un punto a 1.5m detrás, desde el punto central del Área de Competencia a la tercera Línea Límite, designado como la Marca del Árbitro.

Posición de los Jueces: La posición del primer Juez debe marcarse en un punto a 0.5m hacia afuera desde la primera Línea Límite mirando hacia el punto central del Área de Competencia y la posición del segundo Juez debe marcarse a 0.5m hacia afuera desde el final de la esquina de la Segunda Línea Límite mirando al centro del Área de Competencia. La posición del tercer Juez debe marcarse en el punto opuesto de la cuarta Línea Límite con respecto a la posición del segundo Juez.

Posición del Cronometrador: Debe marcarse en un punto a 1.5m detrás de la posición del primer juez y a 3m a la izquierda.

Posición de la Comisión Médica: La posición del Doctor de la Comisión Médica debe marcarse en un punto a 6m al lado derecho de la posición del Cronometrador.

Posición de los Competidores: Debe marcarse a 1m de los respectivos lados derecho e izquierdo del punto central del Área de Competencia mirando hacia el puesto del primer Juez. Al lado derecho estará la Marca del Competidor Azul y al lado izquierdo estará la del Competidor Rojo.

Posición de los coach: Debe marcarse a 1m de distancia del punto central de la Línea Límite del lado de cada competidor.

Posición de la Mesa de Inspección: Debe estar cerca de la entrada del Área de Competencia para la inspección del equipo de protección de los competidores.

El competidor debe usar el protector de tronco (peto), protector de cabeza (casco), protector genital, protector de brazo (antebrazeras) y espinilleras, antes de entrar al área de contienda. Los protectores genitales, de brazo y espinillas deben usarse dentro del dobok (uniforme) de Taekwondo.

Duración de los Combates

- La duración de los combates debe ser de tres asaltos de tres minutos con un minuto de descanso entre competidores varoniles, para mujeres es de 2 minutos por 1 minuto de descanso en las categorías de adultos y juveniles. En competencias internacionales avaladas por la WFT

Procedimiento del Combate

- Llamado a los Competidores:

Los nombres de los competidores deben anunciarse tres veces comenzando con tres minutos de anterioridad al inicio establecido del combate. El competidor que no se presente en el Área de Contienda dentro de un minuto después del inicio estipulado de la competencia se considerará retirado.

- Inspección física y de Uniforme:

Después de ser llamados, los competidores deben someterse a una inspección física y de uniforme en la mesa de inspección asignada por el inspector designado. El competidor no debe mostrar ningún signo de aversión, y tampoco debe usar ningún material que pueda causar daño al otro competidor.

- Entrada al Área de Competencia:

Después de la inspección, el competidor permanecerá en la posición de espera con su coach.

- Inicio y final del Combate:

El competidor en cada asalto comenzará con la declaración "Shi shak" (empezar) por el árbitro y debe terminar con la declaración de "Ko man" (alto) por el árbitro.

Procedimiento antes de empezar y después de finalizar el combate:

- Al comienzo del primer round, el referi los llamara con el dedo índice de la mano derecha al competidor azul (chong) y con el dedo índice de la mano izquierda al competidor rojo (hong), ya estando en sus posiciones, el referi indicara el saludo entre los competidores con la palabra Chariot (firmes), Kiong yet (reverencia), inclinando hacia adelante la cintura a un ángulo de más de 30° con la cabeza inclinada a un ángulo de más de 45° y los puños cerrados a los lados de las piernas.
- A continuación el árbitro debe iniciar el combate ordenando con la palabra Chumbi (listos), Shi shak (empezar)
- Después de terminar el último asalto, los competidores deben pararse en sus puestos respectivos frente a frente, a la orden del árbitro saludaran nuevamente por el termino de la pelea ante las indicaciones de "Chariot", "Kiong yet" y luego esperaran la declaración de decisión del árbitro en una postura de pie, de frente a la mesa de inspección.

- El árbitro debe declarar el ganador alzando su propia mano del lado del ganador.
- Por último se retiran los competidores del área, siendo el ganador de la pelea quien deba presentarse a la mesa de inspección a revisar la secuencia de las peleas o esperar la premiación.

Decisiones

- Ganar por K.O. (Knock Out)
- Ganar porque el árbitro suspende combate (RSC).
- Ganar por puntaje o superioridad.
- Ganar por retirada del oponente
- Ganar por descalificación
- Ganar por declaración de faltas por el árbitro

5.1.2 Plan de entrenamiento para competidores de Taekwondo

Clasificación metodológica de entrenamiento

Entrenamiento implica exponer al organismo a una carga de entrenamiento de intensidad, duración y frecuencia suficiente para producir un efecto de entrenamiento observable y medible.

El entrenamiento deportivo se divide en las siguientes áreas de preparación (Forteza y Ranzola, 1988):

- Preparación Física
- Preparación Técnica
- Preparación Táctica
- Preparación Teórica

- Preparación Psicológica
- Preparación Moral y de la Voluntad

El Taekwondo es un deporte de contacto donde es importante considerar las siguientes características:

- Los planes de entrenamiento reflejan estructuras similares
- Son disciplinas de esfuerzos variables, presentándose la comunicación de Fases Aeróbicas y Anaeróbicas
- Predominan la información visual y la propioceptiva
- Es de gran significación el resultado que se expresa en la plasticidad del pensamiento táctico.
- Las características del sorteo para las competencias pueden ser determinantes en relación con la obtención del triunfo.

El Taekwondo tiene un tipo de periodización de entrenamiento bíciclico, es decir, con dos competencias importantes durante un año (Ver tabla 10 en anexos). El año se divide en dos y cada semestre está compuesto por un período preparatorio, uno competitivo y uno transitorio. El entrenamiento se estructura en períodos por dos razones fundamentales (Forteza y Ranzola, 1988):

1. El deportista no puede mantener por mucho tiempo la forma deportiva a causa de las limitaciones biológicas.
2. Los cambios periódicos de la estructura y contenido del entrenamiento son una condición necesaria del perfeccionamiento deportivo para poder alcanzar un nuevo y superior escalón en el desarrollo de los deportistas.

Como se mencionó, el entrenamiento en Taekwondo conlleva tres períodos (preparatorio, competitivo y transitorio). A través de estos se debe lograr el desarrollo óptimo de cada uno de los componentes de la preparación del deportista; ninguno se podrá ignorar, periodizar uno más que otro por necesidades del momento o dejar de cumplir tareas. De otra forma se afectará el entrenamiento.

Corteza y Ranzola (1988) mencionan que es importante considerar los siguientes principios básicos:

- Dirección del entrenamiento hacia logros superiores
- Continuidad del proceso de entrenamiento
- Carácter cíclico del entrenamiento
- Aumento progresivo y máximo de las cargas
- Carácter ondulatorio de las cargas
- Unidad de la preparación general y especial.

De manera general para una mejor comprensión del significado de cada período que anteriormente se mencionó, se puede decir, que en el periodo preparatorio es donde se deben desarrollar ampliamente los elementos que constituyen la base para la fase de adquisición de la forma deportiva y asegurar su consolidación.

El período competitivo representa en el ciclo anual o semestral la etapa donde están concentradas las competencias fundamentales del calendario oficial. El período transitorio se caracteriza por una disminución de exigencias en el trabajo, se estructura de tal manera que sean aplicables al régimen de actividades empleado, como medio fundamental del descanso activo. La cantidad de días de entrenamiento y de descanso se establecen de acuerdo con el estado de ánimo, de tal modo que crezca constantemente la sensación de plenitud de energías.

Dentro de la estructura metodológica del programa físico del Taekwondo, existen muchos más conceptos que se deben manejar, sobre todo porque el psicólogo debe adaptar su programa al entrenamientos físico. Por eso debe manejar muchos conceptos metodológicos que no se incluyen aquí por el espacio que implicaría.

De todas formas se incluye un plan grafico en los anexos (tabla 10) que muestra en que parte esta localizado el entrenamiento psicológico, y aunque parezca un espacio pequeño, en realidad tiene la misma importancia que un entrenamiento físico.

Sesión de entrenamiento

Es la forma organizativa básica de instrucción y la educación del deportista. La sesión de entrenamiento es la estructura de organización del entrenamiento más pequeña, compuesta por tres partes:

- Parte Inicial
- Parte Principal
- Parte Final

Esta división en tres partes atiende a principios fisiológicos, pedagógicos y psicológicos. Fisiológicos porque disminuye el riesgo de lesión y prepara el cuerpo para exigencias físicas mayores, pedagógico porque atienden a la exigencia, importancia y enseñanza de la puntualidad, la disciplina, el respeto, el uso del equipo y la ropa adecuada, así como de la higiene, presencia y responsabilidad de la práctica deportiva, entre otras cosas. Psicológica, por el hecho de la motivación, la concientización y el manejo de las emociones, principalmente.

La planificación de la sesión de entrenamiento es uno de los aspectos al que se debe conceder una gran importancia para evitar la improvisación, para esto es necesario tener en cuenta varios aspectos:

- Periodo, etapa, mesociclo y microciclo en que se encuentra y los objetivos de esta, si es de nuevo contenido, de consolidación o perfeccionamiento.
- Métodos de entrenamiento a utilizar
- Formas de organización del entrenamiento
- Medios de entrenamiento a utilizar (instrumentos, equipos, instalaciones)
- Medidas de seguridad
- Tipo de entrenamiento: de desarrollo, de mantenimiento, de regeneración
- Grado de desarrollo de las capacidades o habilidades que se van a entrenar
- Cantidad de atletas, lugar donde se realiza el entrenamiento

Al inicio de cada sesión de entrenamiento es importante no olvidar realizar un calentamiento, así como al final de la sesión no olvidar realizar un enfriamiento. El calentamiento es importante para prevenir accidentes y preparar el cuerpo, el enfriamiento es importante por el hecho de que fisiológicamente también pueden prevenirse lesiones y psicológicamente porque el deportista necesita hacer conciencia de la importancia de lo entrenado, cómo lo puede hacer suyo, cómo puede mejorarlo y llevarlo a la competencia. Recordar que el aprendizaje también se consolida al terminar las clases y por ello es importante reflexionar sobre lo trabajado.

Referente al orden de los ejercicios durante una sesión de entrenamiento como una regla empírica válida debe trabajarse en el siguiente orden:

- Técnica y Coordinación
- Rapidez
- Fuerza Explosiva y Fuerza Máxima
- Resistencia Anaeróbica
- Resistencia Aeróbica

Se debe tener en cuenta la interacción de los ejercicios, esta interacción puede ser positiva (cuando el ejercicio refuerza, ayuda la ejecución del que sigue), puede ser neutra, (no ayuda, no perjudica). Lo que debemos evitar a toda costa es la interferencia negativa, ya que el ejercicio puede anular o destruir el efecto de éste mismo .

5.2 Psicología Deportiva en los deportes de contacto

Comenzaré sosteniendo la vital importancia y contribución para la salud psicofísica, que tiene el trabajo del psicólogo, previendo o atendiendo los problemas, que se producen en el deporte en general, y en los Deportes de Combate en particular.

El psicólogo debe estar preparado para el diagnóstico; individual, grupal, e institucional. El psicólogo debe tener un marco de referencia dentro de los distintos modelos deportivos en el que se tenga que desenvolver.

El psicólogo está capacitado para comprender la importancia que tienen las metas como fuente básica de la motivación. En este concepto tendrá que desenvolverse ayudando al deportista en el logro de metas sin que éste altere por esta búsqueda su equilibrio psíquico.

Se mencionará a las artes marciales, en artes marciales convertidas en deportes; como el Judo y el Taekwondo, y las otras reconocidas que superan las 50 que aún no integran la categoría de deportes ni están en el C.O.I. (Comité Olímpico Internacional).

En el caso de las artes marciales convertidas en deportes, el Judo lleva históricamente la delantera y, las categorías de arte marcial olímpica data de comienzo de la década del 40. Jigoro Kano su creador quería que el Judo se convirtiera en un deporte destacado en la Olimpiadas a realizarse en Japón en esos años, la Olimpiada no se realizó debido a que se desató la II Guerra Mundial y el Maestro Kano no pudo ver su gran obra olímpica.

El Taekwondo tiene su ingreso reciente y les da a los practicantes (junto al Judo) una motivación adicional, la de llegar a ser Campeón Olímpico.

Se recomienda que el paso previo al ingreso en un doyang sea la entrevista, si se quiere hacer bien las cosas, sobre todo si comienzan desde niños. Si no, el profesor está obligado a saber del futuro deportista el por qué desea o elige tal o cual disciplina marcial. Esta necesidad surge de obligarse a perfeccionar el método ha seguir y saber a quién le está enseñando, no todos tienen los mismos objetivos. De aquí se podrá deducir los resultados futuros.

Muchos profesores se sorprenderán cuando el futuro practicante le dice que desea practicar para emprender feroz venganza contra quien le propino una paliza días pasados. La ansiedad por aprender rápido y ver consumada su venganza da paso a la emergencia psicológica.

Como estos temas, hay cientos que obligan a tener la participación de un psicólogo profesional. Interesarse del estado de salud del que comienza está por encima de los intereses económicos.

El adulto puede querer practicar por muchas razones que indican de alguna manera un perfil psicológico a saber:

- Para saber defenderse
- Para mejorar su estado de salud
- Para adelgazar
- Como salida laboral
- Por moda
- Para competir
- Para ser dirigente de alguna asociación
- Por exigencia de alguna repartición de seguridad
- Para conseguir novio
- Para encontrarse con su grupo de referencia
- Para satisfacer fantasías no expresadas
- Para comprender la parte mística de la cultura oriental

- Para vencer la timidez
- Para cometer ilícitos

La entrevista debería considerar los siguientes rubros:

Motivaciones

En cada caso los practicantes tendrán distintas motivaciones. Muchas motivaciones son comunes a todos, por ejemplo. La búsqueda de la seguridad personal, la competencia, la integración a un grupo de pertenencia, entre otras.

A diferencia de deportes con características netamente profesionales como la de los jugadores de fútbol. Al arte marcialista, no se le pasa por la mente ganar millones, por lo que no tiene un cuerpo técnico que presione de la manera que pueden hacerlo con un futbolista. La motivación económica es más bien limitada, pero no está ausente.

El salir en otros medios de comunicación sí bien motiva y estimula, es una fuente energética adicional, pero débil a la hora del balance psicológico.

Frustración

La frustración en los practicantes de artes marciales es tan común como la que viven otros deportistas. A diferencia que si en las artes marciales no interviene con buen manejo de las situaciones, ayudamos al aumento considerable de la agresividad (la agresividad casi siempre está originada por el miedo)

Es importante llegar a saber qué es lo que genera frustración en el deportista de combate y ver la posibilidad de dar intervención al psicólogo para ayudar a los objetivos deseados y controlar la crisis.

Frustraciones comunes:

- Perder en las competencias
- No calificar para los ascensos
- Apremiar que no evoluciona técnicamente con respecto a los compañeros
- No evolucionar físicamente
- No tener buena comunicación con el profesor
- Objetivos incumplidos ajenos al deporte
- Ansiedad
- No poder seguir el rigor del entrenamiento y la disciplina
- Imposibilidad para determinar una meta y otros

Resultados

El estrés se halla presente en las competencias, son muy pocos los profesores que desbordan en presión por los resultados, un poco más se encuentran en los padres, por lo que, la suma de presiones a veces supera la tolerancia del competidor y afecta su conducta deportiva.

Los arbitrajes, o malos arbitrajes, aumentan la presión del público por los resultados y el deportista suele ser el más afectado. En todos los casos los resultados positivos son los que refuerzan la conducta y personalidad ganadora.

Debemos saber que algunos deportistas no se pueden desprender de la vanidad y en ellos el solo pensamiento del fracaso los saca del juego.

En las competencias profesionales, principalmente en Estados Unidos, la conducta de los competidores difiere significativamente de aquellos competidores que solo compiten por el título y el trofeo. El incentivo del dinero y el alcance de un status que lo proyecte a un reconocimiento social destacado son generadores de una motivación altamente cargada de tensiones y ansiedad. Por lo que la presencia del psicólogo ya se ha hecho necesaria y de consulta frecuente.

5.3 Desarrollo psicológico-deportivo en el Taekwondo

No podemos desprendernos de nuestro cerebro, o de nuestros pensamientos cuando hacemos deporte. Si bien es cierto que la forma física condiciona nuestro rendimiento, no menos relevante lo es nuestra forma psicológica. Toda acción deportiva implica sensaciones, pensamientos, voluntad e inteligencia. Sin embargo, estos aspectos cobran paradójicamente, un segundo plano frente a las cualidades físicas.

Como muy bien apuntaba Bruce Lee, la diferencia entre dos deportistas de élite, estriba en sus habilidades o destrezas psicológicas, el control de la atención, la superación del estrés, el control de pensamiento, la motivación y la autoconfianza. Estas destrezas, al igual que las físicas pueden y deben aprenderse, no sólo para obtener un mejor rendimiento deportivo, sino también para lograr una mejor calidad de vida.

En ninguna actividad el hombre obtendrá todo el potencial que lleva dentro si no utiliza adecuadamente las capacidades que lleva en su cerebro. Las destrezas mentales que uno posee van a influir de manera decisiva en su rendimiento. Así, parafraseando a Bruce Lee y su profecía autocumplida "el hombre que gana, es el hombre que piensa que puede ganar".

Nuestros pensamientos acerca de nuestras conductas es el motor que nos impulsa hacia la consecución de nuestros objetivos, por lo que debemos entrenarnos en optimismo, en luchar contra el pesimismo que a veces nos acecha, confiar en nosotros mismos y en nuestras posibilidades. Y ahí reside una parte importante de nuestro éxito, tanto en el deporte como en la vida.

El contenido de nuestros pensamientos como hemos visto cobra especial relevancia, pero el uso que hagamos de él, es mas importante aún. El papel que éste desempeña en las artes marciales es crucial, tanto en el control de la atención como en la concentración extrema que este deporte exige.

Por otro lado, es bien sabido por los practicantes de artes marciales, la influencia que la práctica de este deporte ejerce en nuestro estado de ánimo, y en aspectos tales como la autoestima y la confianza en uno mismo. Está demostrado que la práctica regular de deporte ejerce una influencia muy satisfactoria en nuestra salud física y mental. Pero la práctica de las artes marciales, es una de las pocas disciplinas que fomenta de manera considerable los niveles de autoestima, de autoconfianza y respeto.

La influencia de aspectos psicológicos en las artes marciales, es por tanto, bidireccional, es decir nuestros pensamientos y actitudes hacia el entorno van a condicionar nuestro comportamiento y éxito de éste; y la práctica regular de artes marciales va influir positivamente en éstos.

Las artes marciales son en mi opinión una de las disciplinas deportivas que mayor índices de satisfacción proporcionan a las personas que las practican, por la buena forma física que proporcionan y por el grado de autosuperación y motivación que suscitan.

5.3.1 Beneficios de las artes marciales en la salud mental

Los efectos beneficiosos de la actividad física, practicada regular y adecuadamente, para la salud son muy documentados; menos conocido es su efecto positivo sobre el estado de ánimo. El deporte tiene una clara repercusión en los estados mentales, con un alto potencial antidepressivo; y su efecto ayuda a una pronta recuperación en psicoterapia. Muchos de los especialistas en salud recomiendan que se practique alguna actividad física, de acuerdo con su edad y estado de salud general (previo reconocimiento médico).

Las artes marciales orientales tienen mucho en común con otras actividades físicas: aumento de fitness, adquisición de habilidades, actividades sociales, etcétera. Pero se distinguen en algo muy importante: muchos deportes occidentales potencian la competición y el afán de ganar, mientras las artes marciales asiáticas tradicionalmente ponen su énfasis en el conocimiento, mejoramiento y control de uno mismo.

El arte marcial combina aspectos deportivos con aspectos psicológicos, filosóficos e incluso espirituales. Según el estilo practicado, el aprendizaje incorpora elementos de filosofía oriental, meditación, disciplina y comportamiento ético. Se supone que el alumno debe trasladar estos aspectos no exclusivamente deportivos a su vida diaria. Existen numerosos tipos y estilos de arte marcial de diversos orígenes (Karate, Judo, Jiu-jitsu, Kung-Fu, Taekwondo, por enumerar los más conocidos aquí), y según el país, el estilo y el profesor, se da más énfasis a uno u otro aspecto.

En los países occidentales se practica más como deporte, pero se puede considerar también como un “arte”, y como una actividad claramente “marcial”. Esto último está en oposición a lo que dicen la mayoría de las escuelas: el objetivo del entrenamiento no es enzarzarse en una lucha, sino evitarla. En este sentido siempre se ha insistido en que el “Do” es un camino pacífico.

De todas maneras, el arte marcial no simplemente es un tipo de deporte. Esta diferencia con las demás actividades físicas le confiere un potencial único para el que las practica, un beneficio no sólo para la salud física, sino especialmente para la salud mental.

Las investigaciones científicas sobre la práctica del arte marcial indican que ésta produce efectos psicosociales diferentes (y mayores) a las producidas por otras actividades físicas. Aunque todos los deportes pueden promover el bienestar psicológico, los procesos y efectos no son los mismos en artes marciales y en otros tipos de actividades físicas.

Es decir, la práctica del arte marcial reduce los rasgos negativos y aumenta los rasgos positivos de la personalidad. También reduce emociones negativas como la rabia y el sentirse vulnerable a una agresión o ataque. La persona se vuelve más relajada y emocionalmente positiva (más empática). Estos efectos positivos no son una consecuencia de la actividad física implicada en el arte marcial, sino de los otros aspectos del entrenamiento.

Parece que el sistema de aprendizaje que se usa en el doyang, el entorno y la influencia del maestro es muy importante. El maestro también juega un rol importantísimo en el aprendizaje, actúa como un modelo de rol y guía mediante su ejemplo. Un instructor agresivo es más probable que produzca alumnos agresivos. Está claro que el arte marcial debe ser mucho más que patadas, puñetazos y proyecciones, el efecto positivo sobre el funcionamiento psicológico y psicosocial depende de la forma en la que se enmarcan las técnicas.

Ahora también se ha empezado a evaluar los efectos terapéuticos de las artes marciales para problemas psicológicos, y ya existen estudios que demuestran su efectividad para ayudar en casos de mujeres abusadas, pacientes con trastornos alimentarios y con problemas de drogas o incluso personas con necesidades especiales.

De especial interés es la práctica del arte marcial para niños y adolescentes procedentes de familias disfuncionales, con problemas de conducta e incluso en casos de adolescentes delincuentes. Algunos especialistas recomiendan emplear en sus programas terapéuticos la práctica de un arte marcial, para mejores resultados.

Además, es importante destacar que autoestima y asertividad no es lo mismo que narcisismo y agresividad. Mientras el narcisismo es el grandioso sentido de la propia importancia, la autoestima es el aprecio hacia uno mismo – pero incluye el respeto y aprecio hacia los demás. La asertividad es una forma de autoafirmarse, de hacerse valer y conseguir lo que es justo, pero sin agresividad y conservando el respeto hacia los demás.

Quizás aquí está la llave del por qué el arte marcial tradicional aumenta la asertividad, pero disminuye la agresividad. Muchas personas son agresivas precisamente por una falta de autoestima; sus sentimientos de inferioridad no permiten otra conducta, sienten una necesidad de denigrar a los demás para sentirse mejor o superior ellos (afán de superioridad). Por eso, una persona con autoestima no tiene necesidad de ser agresiva, y curiosamente, aunque se supone que el arte marcial prepara para enfrentarse a un posible ataque, algunas personas comentan que se ven menos implicados en luchas callejeras.

La práctica del arte marcial, a la hora de aumentar la autoestima y autoconfianza, puede dar una sensación de mayor capacidad para defenderse, y ésta se traduce en una actitud más tranquila y a la vez más resuelta (pero no desafiante) a la hora de encontrarse con un posible atacante en la calle, y éste, al percibir esta actitud, puede desistir de antemano.

Es importante investigar más sobre los efectos benéficos que puedan tener las artes marciales en las personas. Sobre todo porque un conocimiento psicológico de las artes marciales podría hacer un buena mancuerna en el tratamiento de muchas situaciones problemáticas para las personas.

A continuación, en el siguiente apartado se muestra la metodología cualitativa que se llevó para la construcción de un programa psicológico para competidores de Taekwondo. Primero se revisaran los resultados de algunas entrevistas que se realizaron con el fin de tener un conocimiento más general sobre las necesidades que manifiestan competidores y entrenadores de Taekwondo. Además se trató de adaptar lo más posible al tipo de metodología que se lleva en el entrenamiento físico del Taekwondo.

METODO

Objetivo general: Con base en la aplicación de una entrevista semiestructurada entrenadores y deportistas de Taekwondo, realizar una propuesta de un programa de entrenamiento psicológico para competidores de alto rendimiento en el deporte de Taekwondo.

Objetivos específicos:

1. Obtener cuáles son los factores y características que los deportistas practicantes de Taekwondo consideran indispensables para el desempeño óptimo dentro de su deporte.
2. Obtener cuáles son los factores y características que los entrenadores involucrados en el Taekwondo consideran indispensables para un desempeño óptimo dentro de éste deporte.

Procedimiento:

Por medio de la información recabada en el marco teórico se realizó una entrevista, la cual se aplicó a tres entrenadores y a cinco competidores de Taekwondo. De los cuales se obtuvieron los tópicos que conforman el programa de entrenamiento que se propone dentro de ésta tesis. Cabe mencionar que es necesario adecuar el programa a cada persona, habrá competidores que requieran trabajar en una sola cosa y no en todo o quienes se tengan que detener más en algún aspecto.

Participantes

Entrenadores, con las siguientes características: Sujetos voluntarios, que sean cintas negras, que tengan un grado mínimo de 2º DAN o mayor (ver tabla 3), que tenga algún conocimiento o experiencia que lo avale como entrenadores, que actualmente impartan clases de Taekwondo y que hayan sido competidores.

Deportistas, con las siguientes características: Sujetos voluntarios, que sean cintas negras 1Dan o mayor y que actualmente compitan.

Instrumentos: Entrevista semiestructurada (ver anexo 2 y 3)

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A continuación se hablará sobre los aspectos más relevantes que se obtuvieron a partir de las entrevistas realizadas a los competidores y entrenadores de Taekwondo. Para facilitar la información, se utilizaron claves para referirse a cada uno de los entrevistados. De esta manera, los entrevistados de sexo masculino están identificados con la letra H y las mujeres con la letra M, el número que acompaña a cada letra, solo representa el orden en que fueron entrevistados.

Además, se presentan los resultados de forma separada por variables. Para mejor información de los tópicos de la entrevista, revisar el anexo 2 y 3.

Historia familiar

Durante esta parte de la entrevista se tuvo el objetivo de conocer la relación que llevaban con su familia y sus conocimientos sobre las actividades que realizan. Encontrando que solo uno de los entrevistados manifestó llevar una buena relación con su familia (H2), H1 por su parte solo considera parte de su familia a las personas que viven con él (su mamá), su papá falleció y sus hermanos están casados y viven a parte. La relación que lleva con sus hermanos es distante y sabe poco de sus actividades y de ellos en sí.

Por su parte H3 y H4 consideran a personas que ya no viven con ellos como parte de su familia, el primero manifestó tener padres separados y lo que era una buena relación con su papá cambio a partir de la separación. H4 se encuentra divorciado y la relación con su ex esposa es distante, durante su matrimonio era mala y aunque ahora ya no b es tanto, de todas formas no se llevan del todo bien.

Por otra parte, en el caso de las entrevistadas de sexo femenino, es importante mencionar que M1, M2 y M3 llevan una muy buena relación con su mamá, y es quien principalmente les aporta apoyo emocional hacia la actividad física que realizan. Sin embargo, solo M2 y M3 tienen una familia unida y se llevan bien con todos los miembros de su familia, incluso coinciden en el hecho de que fue por influencia de uno de sus hermanos, al que se encontraban más unidos, por el que entraron a practicar Taekwondo.

Ambas personas han estado en la Selección Nacional de Taekwondo, aunque una de ellas ahora es entrenadora (M3), su familia la apoyo siempre para que entrenara y compitiera, dejando a un lado la parte escolar para dedicarse enteramente al Taekwondo. En el caso de M2, actualmente estudia, aunque su mamá le permite faltar a clases para irse a cualquier evento, competencia o entrenamiento, entró en la Selección Nacional hace unos meses y su familia siempre la ha apoyado.

Cabe mencionar que M1 desea más apoyo de parte de su familia para la práctica del Taekwondo, la única vez que lo sintió le fue muy bien compitiendo, ya que se encontraba alegre de esa situación. Esta competidora tiene el objetivo de llegar a la selección nacional y durante las competencias donde se siente apoyada por su familia es donde ha obtenido los mejores lugares.

Por su parte M4 es apoyada por su familia para que siga dentro del Taekwondo, aunque ahora lo hace solo como entrenadora. Mientras sus hijos estuvieron compitiendo, M4 los apoyo para que así lo hicieran y se sintieran tranquilos. Sus hijos también tuvieron muy buenos resultados, aunque ahora ya se dedican a otras actividades.

Es interesante comentar que la mayor parte de los entrevistados de sexo masculino tienen una relación distante con al menos uno de los integrantes de su familia. A diferencia de las entrevistadas de sexo femenino, quines llevan en general una buena relación con al menos un integrante de la familia, y por cierto fueron quienes hablaron más sobre su familia y cómo es su relación o cómo les gustaría que fuera.

Pareciera que el apoyo de la familia en un competidor es algo que facilita su alto desempeño a nivel competitivo, o al menos eso se manifiesta con las entrevistas, principalmente de mujeres. Se necesitaría hacer un estudio que abarque el apoyo familiar, para saber si se trata de una cuestión de género o encontrar que le hace falta a los competidores para un mejor desempeño.

Sobre todo porque las mujeres fueron quienes manifestaron que el apoyo familiar es uno de los aspectos más importantes para un mejor desempeño deportivo y en todos los aspectos. Lo más interesante, es que por lo menos dos de los entrevistados cuentan con el apoyo total de su familia y son quienes mejores resultados deportivos han tenido.

Además, uno de los entrevistados, H4, quien lleva muchos años de entrenador, mencionó que en su experiencia ha llegado a la conclusión de que el apoyo de los papas es uno de los aspectos más importantes en el desarrollo óptimo de un deportista, la mayoría de mundialistas que ha tenido han sido mujeres, y en todos los casos su familia siempre las apoyó y les dio las facilidades para que pudieran dedicarse a competir.

Situación actual

La idea de éste apartado es para conocer acerca de las actividades que se encuentran realizando y la preparación tanto académica como deportiva de los entrevistados, encontrando lo siguiente.

Todos los entrevistados cuentan mínimo con el bachillerato, solo H3, M1 y M3 se encuentran estudiando una licenciatura. Por su parte, H1, H2 y H4 manifestaron dejar sus estudios por comenzar a trabajar y solo M4 mencionó que dejó inconcluso sus estudios porque se casó.

Es importante mencionar que H1 a pesar de seguir compitiendo, se encuentra preparando en el ámbito competitivo, pero como entrenador. Está cursando el Sistema de Capacitación y Certificación de Entrenador Deportivo SISED, el cual certifica a las personas como entrenadores en diferentes especializaciones. En este caso, el Taekwondo, consta de 10 niveles; H1 está en el nivel 3, H4 en el nivel 6, M3 en el nivel 5 y M4 en el nivel 2.

Además, es interesante manifestar que H1, H2, H4, M3 y M4 se dedican a trabajar como entrenadores de Taekwondo, es su única actividad laboral por la que obtienen sus recursos económicos. Solo H4 es referee internacional, ésta actividad también le ofrece un beneficio económico y le ha ofrecido viajar a distintas partes del mundo. Por su parte H1 y M3 se encuentran preparándose para referee y están en el colegio de árbitros. H3 trabaja atendiendo un negocio familiar, M1 y M2, actualmente no trabajan.

Es interesante manifestar que los entrevistados dijeron que el Taekwondo les puede ofrecer trabajar en distintas modalidades y lo cual han demostrado involucrándose en distintas áreas como la de entrenador, referee, instructor o competidores.

Para muchos de los entrevistados impartir clases, ser entrenador o referee, no es cómo un trabajo, sino como una actividad divertida por la que reciben una aportación económica. Algo similar a lo manejado por las teorías del deporte moderno, las cuales dicen que el deporte puede ser una forma de trabajo disfrazado.

Información Básica de la práctica deportiva

La idea de éste apartado es dar a conocer los aspectos más relevantes de la práctica deportiva de los entrevistados, a continuación se muestra lo más relevante.

En el caso del grado de Taekwondo de los entrevistados, todos son cintas negras, H4 es 6to DAN, H1 y M3 son 4to DAN, M2 es 3er DAN, H2 y M4 son 2do DAN y H3 y M1 son 1er DAN. Es interesante mencionar que todos los entrevistados tienen al menos 6 años dentro del Taekwondo, algunos tienen más tiempo, la mayoría comenzó su práctica en edad temprana y solo M4 comenzó a la edad de 30 años.

H3 y M1 comenzaron su práctica en el Taekwondo por influencia de unos amigos, M2 y M3 comenzaron porque a cada una de ellas su hermano las animó a que entrenaran juntos. H1 y H4 entraron al Taekwondo por iniciativa propia, H2 inicio porque su papá lo llevó, aunque al principio tenía la idea de entrar en fútbol, lo inscribieron en Taekwondo, le gustó y se quedó. M4, llevaba a sus hijos a entrenar y las personas que lo practicaban le dieron ánimos para que se integrara.

En cuanto a la forma de alternar el deporte y otras actividades, H1 mencionó que fue fácil, ya que durante la primaria y secundaria entrenaba por las mañanas e iba a la escuela por las tardes, cuando entró en el bachillerato asistía a la escuela durante las mañanas y por las tardes entrenaba. Durante este tiempo comenzó a impartir clases y no fue difícil para él alternar todo, incluso manifestó que después del trabajo (porque a parte tenía otros) entrenar era como su recompensa.

Por otra parte, H2 mencionó que solo mientras estuvo en el bachillerato se le complicó llevar todo a cabo, pero ahora tiene mucha facilidad para trabajar y entrenar. H3, que estudia, trabaja y entrena, manifestó que para llevar todo a cabo tiene un plan donde define horarios para cada cosa.

En el caso de las entrevistadas, M1 ha tratado de alternar y darle la misma importancia al estudio y a la práctica deportiva, por considerarlos como dos cosas muy importantes. La entrevistada manifestó que el Taekwondo es su adoración y no podría dejarlo, que incluso si por ella fuera le daría más importancia al Taekwondo que a la escuela, que podría ser atendido primeramente y ya luego darle continuidad a su carrera.

Sin embargo, alterna las dos actividades porque su familia no le gustaría que por el hecho de entrenar descuidara su carrera. Es por ello que generalmente procura meter sus horarios escolares de manera que le permitan entrenar. Situación que se ha tornado un tanto difícil, ya que la carrera le demanda ahora que trabaje y adquiera experiencia. La entrevistada ha considerado trabajar en estos momentos, pero siente que eso implicaría dejar de entrenar, ya que para ella sería casi imposible alternar las tres cosas.

Por su parte M2, menciona que alternar el estudio y la escuela es algo difícil, ya que los maestros no la apoyan en cuanto a los permisos de salir o faltar. Situación parecida a M3, quien mencionó que cuando asistía a la primaria y secundaria no había problema, entrenaba por las tardes y estudiaba por las mañanas, pero cuando entró en la selección nacional de México fue más difícil porque se le exigía tiempo completo, por ello aplazó mucho tiempo sus estudios.

En ambas competidoras la falta de apoyo de los maestros se ha visto compensada con el apoyo de sus papas para que pueda o hayan podido llevar las dos cosas al mismo tiempo.

Su familia las apoyó para poder llegar hasta eso, M3 pospuso el estudio y ahora esta terminando con esa parte, ya que manifestó que para poder competir en el Taekwondo es preferible que sea en una edad joven, ella pensaba que para estudiar tendría mucho tiempo, para competir no. situación parecida a la competidora M2, quien piensa dedicarse a competir y dejar los estudios hasta que ya no sea tan conveniente que siga compitiendo.

M4 por su parte alternó sus actividades de manera muy fácil, ella era quien llevaba a sus hijos a entrenar y cuando entró se volvió parte de su rutina diaria. Solo se dedicaba a su familia y a entrenar.

Con esto podemos ver que alternar el estudio y la competencia es algo difícil, H4 manifestó que uno de sus competidores lo hizo, alterno trabajo, estudio y deporte. Por ello H4 decía que si se organizaban todo era posible. Sin embargo, solo mencionó un deportista en su larga experiencia como entrenador, lo cual querría decir que es un caso entre muchos que no lo han hecho así.

De hecho la mayoría de los deportistas que se dedican a la competencia de alto rendimiento no terminaron sus estudios, por mencionar algunos, tenemos a Ana Guevara, Iridia y Oscar Salazar, entre otros. Incluso a estos dos últimos su papá, que igual fue competidor de alto rendimiento teniendo muy buenos resultados, les dijo a sus hijos que si querían dedicarse al Taekwondo tenían que hacerlo de tiempo completo y era porque iban a hacer todo por el éxito en su deporte.

A pesar de los intentos por querer llevar ambas cosas al mismo tiempo, muchos deportistas prefieren llevar una carrera deportiva y cuando ésta no les permita más competir, entonces concluir sus estudios o dedicarse a otro rubro del deporte, como muchos taekwondoinos lo hacen. Casi todos los deportes exigen un límite de edad para poder aspirar a algo mejor como competidor, de hecho H1 fue uno de los que habló al respecto, teniendo muy en cuenta que para la competencia la edad es un factor que determina mejores resultados y oportunidades.

Algo similar manifestó M3, quién fue competidora por muchos años y prefirió darle continuidad a la competencia, por encima de la parte académica. Al respecto recordemos que M1 manifestó su deseo por competir y que incluso estaría dispuesta a darle más importancia al Taekwondo que a los estudios, al fin tendría más tiempo para terminar su licenciatura que para competir.

M2 por su parte desea terminar la preparatoria para poder dedicarse enteramente al Taekwondo, aunque piensa estudiar una licenciatura, sus aspiraciones más próximas son competir para ser campeona mundial de Taekwondo.

Esta es una situación interesante de comentar, son las mujeres quienes más manifestaron su deseo por competir y aspirar a mucho más de lo que los entrevistados de sexo masculino mencionaron, lo suyo fue más del tipo continuar dentro del Taekwondo pero en algún otro de sus campos. Quizá se deba a que las mujeres entrevistadas han tenido mejores resultados, eso sería una cuestión que tendrían que plantársele a los competidores, sobre todo para saber cuáles son sus aspiraciones y objetivos dentro del deporte que practican.

Pareciera que como menciona Montealban (López, 2005) el deporte sigue siendo una lucha por sobrevivir en un medio altamente exigente. El deporte como lo manifestaron los entrevistados, es ya su forma de vida, y difícilmente podrían dejar de estar involucrados. Por ellos y por todos lo que de igual forma consideran el deporte su vida misma, es que radica la importancia de la psicología en tabajar e investigar para que puedan tener un mejor desenvolvimiento en su disciplina.

Ahora vamos a hablar del tiempo de competir de los entrevistados. Al respecto, H1 mencionó que desde cinta blanca a competido, aunque no han sido muchas las competencias a las que ha asistido debido al costo que cada evento tenía. Aspecto que para él es importante, pues muchos competidores no tienen una historia larga de competencia que les sirva como “fogueo” para las competencias mayores.

Actualmente compite menos, situación que se ha presentado durante los últimos cuatro años. Su mayor participación se reporta en las competencias nacionales que se realizan 2 veces por año, siendo para él un error, pues piensa que debe haber una preparación externa, que no te da el gimnasio, sino las competencias previas a los dos grandes eventos del año, donde se demuestra lo que has entrenado.

H1 dice que tal vez el motivo por el cual ha competido menos, se debe a su mayor involucramiento como entrenador. Además, porque el Taekwondo para él es una forma de vida, ya que involucra otros ámbitos donde puedes seguirte desarrollando como artemarcialista, sean estos como referee o instructor. Para H1 la competencia no es lo fundamental en el Taekwondo, piensa que es parte, pero un artista marcial completo sabe desde filosofía e historia del Taekwondo, formas, defensa personal, técnicas básicas, etcétera.

H2, expreso que su participación en la competencia no inicio a la par de los entrenamientos, sino dos años después, por lo cual lleva 10 años entrenando y 8 compitiendo. M1 lleva entrenando 6 años, tiene aproximadamente 3 años siendo cinta negra y durante este lapso es donde se concentra el mayor número de competencias fuertes que ha tenido. Ahora se visualiza en la selección nacional de México y compitiendo internacionalmente.

En cuanto a M2 entrenó hasta los 10 años y se retiro dos años porque se fracturo, regreso a los 12 años y fue cuando comenzó a competir de manera más regular, tiene 8 años entrenando, de los cuales 7 años son durante los cuales ha estado compitiendo. M3 compitió durante 18 años, siendo la primera mujer mundialista más joven al competir a la edad de 16 años, en el primer campeonato mundial en Barcelona.

Un caso especial, es el de M4, quien mencionó que a pesar de sus deseos por competir, comenzó a una edad avanzada, por lo cual no había gente con quien pelear.

Quizá el apoyo económico sea otro de los aspectos importantes de considerar, por lo menos H1, H2, M1, M3 y M4 lo mencionaron. Los tres primeros porque éste ha sido una de las trabas para poder tener un mayor número de peleas que les sirva como fogueo para la competencia principal.

Por su parte M3 y M4 mencionaron que los papas de sus competidores manifiestan un descontento por el costo que implica el deporte, pero ya lo mencionó M3 en su entrevista, “el Taekwondo es un deporte caro” y no solo económicamente, sino también implica tiempo, energía, dolor y esfuerzo, que no cualquiera está dispuesto a pagar.

Significado de la competencia

En general los competidores y entrenadores coinciden en su significado de la competencia, la mayoría piensa que es algo muy importante como practicante de Taekwondo, es donde te puedes medir con otros pero también contigo mismo, sobre todo para saber que tanto has aprendido y preparado en los entrenamientos.

Es como prepararte para un examen, esto sería entrenar y competir sería hacer el examen. Competir implica nervios, emoción, alegría, todo al mismo tiempo, es la etapa final del entrenamiento, un gran compromiso tanto con los compañeros como con los entrenadores, pero sobre todo con uno mismo.

Caso curioso, el de M2, quien fue la única que mencionó que el competir es como un juego, la divierte y le gusta mucho. Aunque cada vez lo toma más como algo serio, claro que sin perder esa parte divertida.

Esto se relaciona con lo mencionado por Huizinga (1966) el cual dice que el deporte esta relacionado inicialmente como una actividad lúdica, para éste autor el deporte constituye una de las más importantes creaciones del impulso lúdico del hombre. Por eso, aunque ahora tome un papel más serio para M2, no pierde su esencia divertida que le provee el hecho de verlo como un juego.

Además, M2 manifestó comenzar la practica deportiva porque se considera una persona muy inquieta, que no puede estar quieta y necesita moverse para no aburrirse, situación que se menciona por las teorías del origen del deporte, las cuales explican su origen en el placer, la necesidad de movimiento corporal, la escalada de posiciones sociales o el ganarse la admiración de sus semejantes.

Solo para H4 la competencia es lo más importante en el Taekwondo, ya que éste es 100% competitivo. El Taekwondo y el deporte en general son medios formativos completos que hacen que una persona sea más sana, despierta sus sentidos para estar alerta. Además, te da carácter, disciplina, te hace ambicioso, con ganas de superarte, te mantiene la mente abierta y despierta. Aspectos que difieren de su forma de pensar de H1, el cual considera que existen otros campos donde el Taekwondo te permite participar sin límites.

Valor que le otorgan al deporte

En cuanto al valor que le otorgan al deporte, los entrevistados manifestaron en general que es muy importante en la formación de los estudiantes y en general de todas las personas, ya que puede ayudar a liberar tensiones. El deporte significa llevar una vida sana, armoniosa y tranquila consigo mismo y con las personas de tu alrededor, te da carácter, te hace fuerte, y también te ayuda a salir adelante en la vida

La mayoría está a favor de la práctica deportiva, y no solo del Taekwondo sino de cualquier otra actividad física, siempre y cuando esta les brinde relajación y satisfacción. Para todos, el Taekwondo les ha ayudado a sacar enojos, frustraciones, alegrías, es un modo de vida pero también implica una gran responsabilidad, hay quienes mencionaron que una práctica constante previene enfermedades que llegan con la edad.

Para el caso de los que trabajan con niños, refirieron que el deporte en general es importante para el conocimiento del cuerpo, ya que muchos de ellos entran si saber coordinar, diferencias izquierda y derecha y la práctica del deporte les puede ayudar. Además si son niños inquietos o agresivos, les ayuda a manejar su carácter.

Algo al respecto mencionó M2, ya que ella encontró en el Taekwondo una actividad donde tiene que estar en constante movimiento, pues manifestó ser muy inquieta y aburrirse con facilidad, se desespera, no sabe estar quieta, y en el Taekwondo encontró como ocuparse y divertirse al mismo tiempo.

Lo grandioso de hoy en día es que la practica deportiva está al alcance de muchas personas y no solo de las clases dominantes como antes (López, 2005). Sin embargo a pesar de conservar el deporte como medio de perfección corporal y espiritual, muchas personas no lo consideran importante en la salud y hoy en día existe un alto grado de sedentarismo en las personas.

El deporte ha cambiado su ideología y hoy parece más comercial y mercadotécnico que lúdico y pedagógico. Por mencionar un ejemplo, tenemos al fútbol, donde se gastan grandes sumas de dinero en mercadotecnia que en lugares donde puedas llevar su práctica.

Satisfacciones de la práctica deportiva

En términos generales los entrevistados manifestaron que por medio del Taekwondo han conocido muchos lugares de la república mexicana y hasta de otros países, al igual que a muchas personas. A continuación se mencionan otras cosas relevantes que para los entrevistados han sido muy significativas.

El Taekwondo le ha dado a H1 la oportunidad de prepararse en el terreno de la defensa personal, situación que le ha ayudado económicamente, debido a que se ha dedicado a impartir cursos de defensa personal a empresas de seguridad y cursos para niños y mujeres, inclusive impartió en conjunto con otras personas cursos a mujeres que habían sufrido abuso sexual. Trabaja como juez o referee en las competencias, forma parte de un colegio de árbitros de Taekwondo de la UNAM, para en un futuro poder aspirar a ser un referee internacional.

Además, para H1 el Taekwondo le ha brindado una gran satisfacción por permitirle participar en todo lo que conlleva y disfrutarlo plenamente. Además, porque su enseñanza y filosofía le han inculcado ser una persona sana y sin vicios, dedicada a la divulgación y propagación de su arte marcial y cooperando con todos aquellos que se lo permitan o demanden.

Dentro de los logros de H2, se encuentra el haber obtenido su cinta negra, ya que por diversas razones, principalmente económicas, se atrasó. El hecho de poder pararse en el área de combate es gratificante, por ello ha obtenido un carácter más fuerte que le ha permitido salir adelante.

Las satisfacciones que le ha traído la práctica del Taekwondo a H3 han sido disciplina, conocimiento de sí mismo, de su vida interior, fortaleza, le enseñó a cooperar en equipo. Igualmente le enriquece porque cada taekwondoin tiene una forma de pensar diferente y aprende de cada uno, además, cada entrenamiento lo ve como un logro, a veces no puede ir, y el solo hecho de estar ahí es algo gratificante.

El Taekwondo le ha dado a H4 compañeros, amigos, tristezas, alegrías, una fortaleza mental. Además de muchas victorias como persona y competidor. Ha dirigido la Selección Nacional de México y conocido muchos lugares del mundo, es referee internacional y también por ello ha viajado mucho. Otra de sus satisfacciones ha sido visitar Corea, cuna del Taekwondo, tener competidores mundialistas y estar rodeado de gente que lo aprecia, entre muchas cosas más.

Para M1 el Taekwondo le ha ayudado a lograr una mayor confianza en sí misma, ya que antes era muy insegura. Además, encontró una actividad en la que considera puede ser buena y donde conoce a mucha gente que admira y valora.

Por su parte M2 mencionó que uno de sus mayores logros con la práctica del Taekwondo ha sido un segundo lugar a nivel nacional, 2 terceros lugares en las olimpiadas juveniles, ir a torneos abiertos e internacionales y entrar en la Selección Nacional de México.

Para M3 el Taekwondo es su forma de vida, no lo puede dejar porque es parte de ella, ya sea como juez, sinodal, entrenadora, inclusive aún entrenando, sigue muy presente en ella. Le ha dado compañeros, amigos, tristezas, alegrías, una buena salud y fortaleza. Además de muchas victorias como competidora, fue la mujer más joven en ir a un mundial.

Para M4, el Taekwondo es su vida, su forma de ser, le dio carácter, disciplina y le enseñó a ser respetuosa con la gente, además, de que ha conocido a muchas personas por este medio.

Por otro lado, debe destacarse como elemento importante y sustancial del deporte la capacidad del hombre para competir y la necesidad de logro que le lleva a plantearse constantemente nuevos retos y metas.

Al parecer, los participantes de deporte de alta competición practican sus actividades con un alto grado de seriedad y entrega que no puede explicarse únicamente por la obtención de una recompensa material o social, sino por las satisfacciones que la práctica del Taekwondo les ha dejado.

Autodescripciones

Durante este apartado se pretendió conocer las características que los entrevistados consideran mejores para ser un deportista de alto rendimiento, además, de conocer si eran concientes de sus propias características, tanto físicas como psicológicas.

De alto rendimiento

En general los entrevistados manifestaron que los competidores de alto rendimiento tienen que tener las características que se muestran en la tabla 4, incluida en los anexos.

H1 manifestó que la base del entrenamiento en el Taekwondo debe ser física, ya que sirve como respaldo durante las competencias. Incluso piensa que sirve para afrontar el estrés competitivo y evitar el cansancio. Al respecto Lazarus y Folkman (1986), mencionan que el desarrollo y mantenimiento de un buen estado físico tiene buenos efectos en la prevención del estrés, el ejercicio aumenta la resistencia física del individuo a los efectos del estrés, pero además, aumenta la resistencia psicológica. La realización de ejercicio nos obliga a desplazar la atención de los problemas psicológicos y nos permite el descanso y la recuperación de la actividad mental desarrollada anteriormente.

Por otra parte H2 mencionó que un cuerpo bien trabajado físicamente siempre impone, pero que no es lo más indispensable, ya que faltaría la mentalidad ganadora.

H2 y H4 expresaron que si tuvieran que calcular un porcentaje de trabajo entre la parte física y la psicológica, esta sería de 70% mental y 30% física. Algo interesante que mencionó H3, fue que los competidores de alto rendimiento deben estar dispuestos a dar siempre lo mejor y trascender, rebasar los límites y si no es posible, saber aceptarlo, además de tener esa “chispa” que otros llaman fuerza extraordinaria, que diferencia a los ganadores de los perdedores.

H4, además, dijo que los competidores deben saber organizarse en sus tiempos, ser ambiciosos, es decir, querer superarse y ser el mejor. Deben tener una buena alimentación, estudiar, que no “pierdan el piso”, es decir, que no se sientan superiores e invencibles, por esa razón vienen los fracasos y las decepciones. En su lugar deben ser humildes, sencillos, honorables, leales espirituales, puntuales y cumplidos. Esas son las características que hacen a los campeones mundiales.

Sobre todo debe gustarles el Taekwondo y tener un umbral al dolor alto, no cualquiera soporta el dolor, las lesiones o el cansancio. Es muy importante tener carácter, es fundamental para ser campeón mundial, si me caigo 10 veces me levanto 11, hay que reconocer los fracasos y sacar ventaja de ello para ganar.

H4 manejo que hay dos clases de competidores, los de alto rendimiento y los de Elite, los primeros son los que tienen cualidades para ir a competir a nivel internacional y representando a México y los otros son quienes compiten directamente representando a México. La diferencia es que los primeros aún no tienen tanta experiencia.

Con esto manifestó que en la UNAM hay muchos competidores de alto rendimiento y que son principalmente mujeres. La razón según piensa, se debe a que quizá ellas saben mejor lo que quieren, dan muy buenos resultados, no divagan tanto, son maduras, tienen más carácter que los hombres, ya que éstos no se tienen mucha confianza, y no tan fácilmente hablan de sus temores, son más cerrados, por lo cual es más difícil ayudarlos si no se sinceran.

Estos resultados los refleja en los cinco mundialistas que ha tenido, de los cuales 4 eran mujeres y un hombre, además, mencionó que observáramos los últimos resultados en las olimpiadas, donde hubo 4 medallas, tres de mujeres y un hombre, de las cuales dos son por el Taekwondo.

Por su parte M1 mencionó que piensa que los competidores que no han triunfado, es por la falta de actitud y porque no se mentalizan hacia un objetivo concreto. Es por eso que hizo hincapié en que la psicología debería trabajarse a diario como las cualidades físicas.

Algo muy interesante que manifestó M2, es que las cualidades físicas se pueden ir adquiriendo poco a poco en los entrenamientos, al igual las características psicológicas, ya que las puedes traer ya de tu casa o de personas que conociste en otros lugares que visitaste y tienen fortalezas psicológicas. Lo cual refleja una influencia de personas que pueden servir como modelos, ya sea por las cualidades físicas que posean o por las psicológicas que de igual forma reflejen.

Aspecto que podría ser investigado y así ver cuáles son los beneficios de contar con modelos psicológicos para el deporte.

Tiene o quisiera

Las características que los entrevistados manifestaron tener y las que quisieran tener de un deportista de alto rendimiento se resumen en la tabla 5, ver anexos.

Algo interesante de mencionar, es que H1 considera que los practicantes de Taekwondo podrían dividirse en dos, los que tienen cualidades increíbles y los que son “aferrados”, dentro del cual se incluye. Al referirse a “aferrados” dice que son las personas que entran a competencias y nos les va tan mal, a veces ganan y a veces pierden, pero que siempre están al pie del cañón.

Para el entrevistado son las personas que tienen más posibilidades de permanecer mucho más tiempo dentro del Taekwondo, pues al no parecerles tan sencillo, se involucran más y ponen más empeño a diferencia de las que tienen mayor facilidad y les sale a la primera, suelen ser quienes se decepcionan si no les sale bien las cosas siempre. Lo cual puede relacionarse con las personalidades tipo A, quienes necesitan tener una reafirmación constante de éxitos, si no se frustran más rápido.

Al respecto, M2 mencionó ser una persona que le agrada mucho competir, sin embargo si llega perder se siente muy mal, aunque es aventurado de mi parte mencionar que se puede relacionar al tipo de personalidad A que maneja Heredia, (2005), donde dichas personas necesitan afirmarse a través de logros personales para alcanzar la creencia de control y de dominio de las situaciones estresantes. Son competitivos, obsesivos, estresados. Tienden a controlar, ocultar o reprimir sus emociones en el afán de demostrar fuerza o firmeza y gastan en ello buena parte de su energía. Por ello son candidatos a padecer más enfermedades coronarias o de hipertensión.

Si es así, debería de estudiarse mejor a los deportistas y tratar de hacer algo al respecto, posiblemente este tipo de personas sea quienes abandonen de forma espontánea o para siempre la practica deportiva por algunos fracasos.

Por otra parte, M2 y M4 hicieron hincapié en el somatotipo que se maneja dentro del Taekwondo, M2 manifestó tener un cuerpo que le ayuda dentro de las competencias, ya que es alta, delgada, fuerte y con piernas largas. Mientras que M4 mencionó no tener un cuerpo bueno para desempeñarse dentro de las competencias de Taekwondo. Además, manifestó que existen competidores que no tienen un cuerpo perfecto y sin embargo tienen muchas ganas de ganar y triunfar.

Es interesante como algunos de los entrevistados, como H1 y M4 hablan sobre cómo pueden compensar algunas deficiencias con otras cualidades. Eso es lo que a veces sorprende a muchos cuando se enfrentan competidores de características físicas distintas (como una persona alta con una de baja estatura) y ésta última termina ganando.

Es ahí donde muchos enmarcan el poder que puede tener una fortaleza mental de un deportista, que puede ayudar a compensar ciertas carencias.

Forma de obtener

En cuanto a la forma de poder obtener las características que los entrevistados piensan les hace falta o son las más adecuadas para un mejor desempeño competitivo, las opiniones se dividieron. H1 y H3 mencionaron que solo había una forma y esa era entrenar, que depende del entrenamiento que te ponga el profesor, ya que éste tiene la capacidad de ver que es lo que te falta, te falla y debes practicar.

Pero el hecho concreto es que debes estar entrenando, porque el entrenar te va a dar confianza, ya que en una competencia el saber que entrenaste te va a dar la cualidad de saber que estas en óptimas condiciones para poder enfrentar a un oponente.

Por otra parte H2, M1, M2, M3 y M4 mencionaron que para poder sentirse bien y para que le vaya mejor, las personas especializadas deberían trabajar sobre esas cosas con los deportistas, como los psicólogos, por ejemplo. Además manifestaron que las características físicas son las más fáciles de obtener durante los entrenamientos, a diferencia de las mentales, que sí se pueden obtener pero dependiendo de la persona y el entrenamiento psicológico que lleven.

H4 por su parte mencionó que el Taekwondo siempre le ha dado medallas a México, antes cuando en las olimpiadas era solo deporte de exhibición, también se obtenían medallas y ahora que es oficial sigue dando éxitos para México. Por ello debería de dársele la importancia que merece y trabajar más con ellos, en el tiempo que estuvo manejando a la Selección Nacional de México no había un equipo multidisciplinario eficiente trabajando, el entrenador la tenía que hacer de todo, hasta de papá.

Alguna vez hubo un psicólogo, pero nunca había practicado este deporte y no sabía bien que experimentaban los competidores, no manejaba lo indispensable de los deportes de contacto. H4 piensa que debería ser una persona que haya vivido en carne propia la competencia en un deporte de contacto, para que sepa de lo que se trata y le sea más fácil trabajar con ellos.

Es también necesario un psicólogo especializado en el deporte, las investigaciones avanzan y espera que próximamente tengan un psicólogo colaborando con su equipo para tener más resultados positivos.

El entrevistado sugirió que se podría hacer un trabajo psicológico que abarque los miedos que tiene los hombres y mujeres para ver si en algún momento se emparejan y tienen resultados ambos. Tal vez algunos de esos miedos sean hacia la victoria, a pelar, al deporte, al fracaso, etcétera. Sería trabajo del psicólogo y el entrenador investigar sobre eso.

Además le gustaría que se trabajara también sobre los deseos y aspiraciones que tienen en el Taekwondo, si desean ser campeones mundiales y por qué las mujeres están ahora tan adelantadas, tal vez sabiéndolo podamos ayudar a los hombres para que no se estanquen.

Físicamente asegura que sus deportistas están en buen nivel, lo que falla es la mentalidad. Si de la FES Iztacala salio una mundialista obteniendo tercer lugar, y con pocos recursos, otros también pueden, la UNAM es un semillero de deportistas que a futuro darían mejores resultados si se trabajara mejor con ellos la parte mental.

Muchas personas piensan que la psicología no es tan necesaria y no le tienen fe, pero él que fue competidor sabe que si te mentalizas y visualizas puedes llegar a donde quieras, H4 lo creía porque su entrenador se lo hizo creer y por eso llegó hasta donde quiso. Los psicólogos pueden ayudar a los competidores, ellos saben emplear métodos y debe trabajarse a la par de la parte física.

Esta idea tal vez se debe principalmente a que existe poca investigación y difusión de la psicología y más en el aspecto deportivo, como menciona Browne y Mahoney (1984). Aunado a esto, refieren que en el pasado la mayor parte del trabajo se realizaba en departamentos de educación física y ciencias del deporte, lo cual se debe principalmente, a la ausencia de una organización regidora que actúe como árbitro, asumiendo la responsabilidad de acreditar a los participantes para vigilar el servicio proporcionado al competidor.

En el aspecto profesional el panorama no es más alentador, son pocos los psicólogos que ejercen en este ámbito, a pesar de que muchas áreas podrían beneficiarse de su actuación. Hay un total desconocimiento del papel que podrían desempeñar los psicólogos del deporte.

Sin embargo, es importante mencionar que en un principio, las áreas contenidas en la psicología deportiva, comenzaron con un énfasis conductual. Actualmente, es vista como una interacción dinámica de variables, teniendo especial atención la cognición y percepción del atleta. Por lo que se han dado pasos en el desarrollo de material especializado que permita la difusión del trabajo psicológico en el deporte.

Futuro

Ya en el caso de su visión de sí mismo en un futuro, H1 mencionó que en este momento ya se estaba dando, pues ahora se ve más participe del entrenamiento, ya cada vez más como instructor que como competidor. Por ello hace referencia a que su profesor le ha enseñado que el taekwondo no se acaba con la competencia, que existen otras áreas donde puede seguir, y en las cuales también sabrá desempeñarse pues durante su formación han participado en todas. Han sido referee, competidores, coach, instructores y sobre todo artistas marciales.

H2 mencionó que le gustaría llegar a la Selección Nacional de México, sería un logro enorme, pero si no llega no se va a dar de “topes”, ya que disfruta lo que hace, cada entrenamiento y competencia. Inclusive el hecho de impartir clases lo mantiene presente dentro del Taekwondo, así que se imagina siguiendo con sus clases o trabajando en algo relacionado con el deporte.

H3 mencionó que se ve contento con lo que hace siendo una persona responsable y atenta, que no sabe que más, no lo había pensado. A diferencia de H4, el cual se ve en un futuro trabajando como entrenador, no piensa retirarse hasta que otro más de sus deportistas vaya a un mundial y piensa que va por buen camino, sus competidores han obtenido resultados a nivel nacional y últimamente a logrado que una competidora llegue a la Selección Nacional de México.

M1 se ve compitiendo a nivel internacional, en las olimpiadas y en mundiales, dentro de la selección nacional de México, al igual que M2, quien también se ve como campeona mundial.

M3 expresó que se ve en un futuro dando clases de Taekwondo pero a juveniles y adultos, ya no tanto con niños, sobre todo para enfocarse, más en lo competitivo y de alto rendimiento. Con los niños le gustaría formar equipos de competencias de formas y exhibiciones.

A sus deportistas los imagina, a la gran mayoría, continuando sus estudios y olvidados del deporte, teniendo una vida como otros dedicados a su trabajo y familia. A otros pocos los visualiza dedicados al deporte, compitiendo apoyados por su familia y alternándolo con sus estudios, pero siempre con el deporte presente.

M4 expresó que se ve en un futuro siendo entrenadora, capaz de hacer que los niños sean buenos, que aunque es muy difícil porque las personas son muy cambiantes y luego sin el apoyo de los papas, mucho más, pero le gustaría intentarlo. También le gustaría seguir formando niños cintas negras que compitan, pero es muy difícil.

Cabe mencionar que la mayoría de los entrevistados se ve a un futuro involucrado en el deporte y sobre todo en el Taekwondo, solo H3 no había pensado en su futuro y no manifestó algo concreto.

Aspectos psicológicos del deportista frente a la competencia

Los principales comentarios realizados por los entrevistados sobre las reacciones que usualmente tienen ante las modalidades de la competencia y el Taekwondo se resumen en la tabla 6, la cual se muestra en los anexos.

En cuanto a los aspectos psicológicos de los deportistas frente a la competición, hubo variación en las reacciones que tienen durante los entrenamientos. Por ejemplo, H1 dijo no sentir ninguna reacción mientras realiza los ejercicios de los entrenamientos, solo se concentra y hace lo que le dice su entrenador. Sin embargo, al terminar el entrenamiento reflexiona sobre lo que vio durante la clase y trata de ver cómo puede ayudarle a mejorar como deportista.

A diferencia de H2, H3, M1 y M2, los cuales tiene recuerdos sobre competencias anteriores y tratan de hacerlo durante los entrenamientos. H3 se habla así mismo y se da instrucciones sobre lo que tiene que hacer, los entrevistados sienten enojo, tristeza o alegría dependiendo de cómo va el marcador, si éste está a su favor entonces están cómodos, pero si no es así, entonces se desesperan y pierden la cabeza.

Situación parecida presenta M1, la cual se siente tensa y estresada por saber que hay combate, algunas ocasiones se siente cansada, pero saber que otros pueden estar igual que ella la anima a seguir.

Por su parte, H4 cómo entrenador dice que sus deportistas se sienten más cómodos si hay armonía en el equipo, van a entrenar alegres, pero al comenzar el contacto, empiezan a desesperarse y muchos piensan que no van a aguantar tantos golpes y presión.

M3 y M4 mencionaron que algunos deportistas son obligados a ir, principalmente los niños, por esa razón a muchos les cuesta trabajo hacer lo que se les pide y pierden el interés fácilmente. Sin embargo, hay niños que les agrada entrenar y pese a los golpes y el cansancio están contentos.

El conocer que se acercan las competencias, H1, H3 y M2 piensan que es algo bueno y que tienen que ir para ver que tanto han aprendido en los entrenamientos, H2 y M1 sienten muchos nervios y suelen poner pretextos por el miedo o piensan en cosas negativas; cuando llegan a las competencias piensan que tienen que darlo todo por todo lo que han invertido.

Como entrenadoras, M3 y M4 dicen que cuando les mencionan a sus deportistas que habrá una competencia, la mayoría tiene una reacción de sorpresa e inmediatamente ponen excusas del tipo: no puedo, no me gusta; pocos son los que se emocionan y quieren ir.

Otra cosa que mencionaron en común, fue que en la mayor parte de las ocasiones aunque a los niños les gusta ir a competir, se debe considerar a los papas, ya que ellos son quienes deciden si los van a llevar o si van a pagar los gastos.

Al respecto, H4 manifestó que las reacciones que tienen los deportistas también dependen del torneo al que asistirán, si es uno de invitación no hay tantos nervios o miedo, pero si es un nacional, entonces todo aumenta y muchos es donde peor se sienten.

En los torneos de invitación siempre obtienen buenos resultados, pero en los nacionales cambia. Se preparan mucho pero comienzan a pensar en quiénes les van a tocar, si tiene experiencia, les pesa el nombre de la persona y su trayectoria. Tienen ideas irracionales, piensan que son invencibles y que no les van a poder ganar, les da miedo, se bloquean y por eso pierden.

Por ejemplo, uno de sus competidores, de nombre Ramiro Mena, peleó con el primer campeón mundial de Taekwondo Oscar Mendiola, y le hizo una patada que lo mandó hasta el suelo, éste competidor ganaba, pero por su poca experiencia no lo dejaron ir al campeonato mundial universitario. Lo que refleja que se le puede ganar a los competidores con mayor experiencia, aunque por cuestiones políticas no les sea posible ir a ciertos torneos.

Otro competidor de nombre Raymundo González, también peleó contra otro de mucha experiencia llamado William de Jesús, y a pesar de que éste último le llevaba como 20 cm. de diferencia en la estatura, el otro competidor le pegó en la cara. No le contaron ese punto y al final el marcador quedó 2-1, sin embargo el competidor demostró que es posible hacerlo si te lo propones y si no le tiene miedo a la experiencia que tenía el otro competidor.

Ahora bien, durante las competencias es interesante manifestar que H1 mencionó no sentir nada durante los entrenamientos, pero cuando esta en la competencia, es distinto. Durante el calentamiento previo esta tranquilo, pero en cuanto lo llaman y le dice el color del peto que te toca, incluso cuando se lo estas poniendo y caminas al área designada, es cuando lo invade una sensación de pesadez en todo el cuerpo, que la mayor parte de las ocasiones desaparece cuando siente el primer golpe. Es cuando piensa que tiene que moverse y hacer lo que le enseñaron y practicó en los entrenamientos o sino lo pueden lastimar.

Hasta el final de la pelea es cuando recuerda todo lo que pensaba durante ésta, en ocasiones se ha hablado así mismo durante las peleas, cosa que según él no le ocurre durante los entrenamientos. Para H1, estas reacciones son importantes, no le gusta sentir esa tensión psicológica y aunque sea por poco tiempo, preferiría estar tranquilo.

Algo similar le ocurre a H2, quien antes de la competencia siente ansiedad porque el lapso entre una pelea y otra lo “mata”, lo hace perder la cabeza, no tiene mucha paciencia. Ya cuando esta peleando, sus sentimientos dependen de cómo vaya el marcador. Al final si gana se siente feliz y si no, trata de reflexionar sobre lo que hizo, pero finalmente no se siente a gusto.

Estas reacciones para él son muy importantes, ya que si no manejas la ansiedad no se va a poder realizar lo que quieres. Es muy difícil planear lo que piensas hacer durante una pelea porque no sabes cómo va a reaccionar la otra persona, no puedes manejar cómo le vas a pegar, de entrada no manejas la ansiedad, no la controlas y te aceleras más de la cuenta.

Por su parte H3 siente emoción, busca ganar, aunque en ocasiones se siente bloqueado, extraño y fuera de lugar, es decir, siente que no debería estar ahí, que no tienen el nivel para competir contra las personas que están en la competencia. Para él estas reacciones son de considerar, piensa que la razón porque los peleadores triunfan, es por su capacidad para ser “canijo”, su frialdad al ver las cosas, son inteligentes y estratégicos.

M1 por su parte, momentos antes de la pelea se siente tranquila, trata de mentalizarse a no tener miedo y a que lo puede hacer. Momentos antes de la competencia, imagina las cosas que quisiera hacer durante el combate. Hasta ese momento todavía controla los nervios. Sin embargo. Al comenzar el combate siente muchos más nervios y ansiedad, pero hasta cierto punto la entrevistada siente que le va mejor cuando se encuentra en ese estado.

Sin embargo no ha experimentado el pelear en un estado tranquilo y con seguridad de que puede realizar lo que quiere, así que es posible sugerirle un estado diferente y probar cómo se siente y si podría ser mejor estar tranquilo pero alerta en lugar de ansioso.

Hay ocasiones en que durante los combates pasan por ella pensamientos negativos, no se tiene confianza, piensa que los oponentes son mejores que ella, a veces le pesa el nombre y la trayectoria de las personas que le pueden tocar. Es por ello que trata de no ver las graficas antes de la competencia, para no enterarse contra quien va a pelear. En el caso de conocer a la persona que le toca, comienza a ponerse más nerviosa e imagina como le va a pegar, ha intentado pensar en personas que no conoce.

En el caso de M2, regularmente se siente tranquila, puede ver los combates de otras personas, esto le ocasionó ansias de querer entrar a pelear ya, la mayoría de las competencias tanto nacionales como internacionales son muy tardadas y puede pasar un periodo largo de tiempo entre una pelea y la otra.

Cuando ya le va a tocar pelear se pone nerviosa hasta que le ponen el equipo y llega al área de competencia, al estar ahí se le quitan los nervios, es corto tiempo en el que se siente así. Estas reacciones son importantes de considerar, pero es más importante controlarlas, por el miedo o los nervios puedes llegar a perder la pelea.

M3 y M4 mencionaron que sus deportistas se sienten con miedo, nerviosos, ansiosos, pero los que regularmente van es porque les gusta. Ambas quisieran que ellos se sintieran bien y seguros de que pueden ganar.

Es importante manifestar que la mayoría de las reacciones de los deportistas se concentran en el momento del evento competitivo, algunos sienten algo en todos momentos, pero todos coinciden en que el peor momento es cuando compiten. Además, estos sentimientos incrementan cuando la competencia tiene un nivel más alto, lo cual es importante de manejar a la hora de trabajar en el entrenamiento psicológico.

Sentirse

Los entrevistados manifestaron cómo les gustaría sentirse entrenando y compitiendo. Lo más representativo de lo que dijeron se muestra en los anexos. Además algunos manifestaron lo que quizá deba trabajarse e igual se incluyó en la tabla 7.

En general por parte de algunos entrevistados existe un desconocimiento del trabajo psicológico, saben que les puede ayudar en algo, pero no saben en qué y cómo.

Manejan algunos conceptos como relajación, visualización control de la tensión, nervios y el estrés, pero no saben exactamente cómo se trabaja. Piensan que deben manejar sus emociones y miedos y saben que la psicología puede ayudarlos, pero nadie les ha hablado sobre su función.

M1 por ejemplo, ha leído libros sobre la función de la psicología en el deporte y sabe que existen técnicas para sentirse bien al competir, pero siente que el solo leer no funciona que se queda en un nivel muy abstracto y no sabe cómo aplicar las técnicas. Siente que necesita alguien que le diga qué necesita trabajar, para qué sirven y cómo se usan, sobre todo para saber que lo que hace esta bien.

M3, sugirió que deberían existir entrevistas especializadas en los deportistas para saber exactamente que se les dificulta y cómo manejarlo como entrenador. Ella piensa que los entrenamientos deben ser más fuertes para que en las competencias salga todo natural y rindan mejor los competidores.

La mayor parte de los deportistas y entrenadores ignora lo que es un entrenamiento mental para la competencia y el amplio campo que tiene el trabajo de métodos y técnicas psicodeportivas, para mejorar el rendimiento, no sólo del deportista o del grupo, sino también del entrenador y del gran valor que tiene en el proceso de enseñanza-aprendizaje de destrezas motoras, en las primeras etapas del desarrollo infantil.

Relación entrenador- competidor

En general las características que deben presentarse en una buena relación entre el entrenador y el competidor se resumen en la tabla 8 (ver anexos). La mayoría de los entrevistados coincidieron en lo que consideran un ideal de relación.

Sin embargo, al preguntarles acerca de la relación que llevan con su entrenador o con los deportistas en caso de ser entrenador, las opiniones ya no fueron tan homogéneas. H1, M1 y M2 manifestaron llevar una relación basada en la amistad y el respeto. Por su parte H2 y H3 aunque dijeron que era buena, manifestaron que podría ser mejor, sólida y que en ocasiones tienen diferencias; aunque tratan de adaptarse.

Como entrenadores H4 mencionó que la relación que lleva con sus deportistas ha cambiado con el tiempo, ahora los deportistas ya no se comprometen tanto, todo lo quieren “peladito y a la boca” como si el éxito se tomara en cápsulas, ya no hay tanta disciplina, ni respeto. El entrenador es un medio para ser campeón, se han perdido valores y no solo en el deporte sino en la familia y otras esferas. Los hombres son menos sinceros que las mujeres, ya no son tan aferrados como antes. Su principal queja es que los competidores ya no se comprometen tanto con su deporte.

Por su parte M3 mencionó que la relación que mantiene con sus deportistas, es buena, muchos de los niños y adultos que entrena confían plenamente en ella, les agradan las clases y la buscan mucho, incluso después de las clases hay quienes se quedan para platicar con ella o para jugar.

Sin embargo, existen niños que por lo mismo que no les gusta el Taekwondo, se alejan y muy rápido le pierden el gusto a los ejercicios. Ella ha tratado de motivarlos con ejemplos, principalmente con los niños y compañeros que tienen, que le ponen muchas ganas a las cosas y que lo hacen de forma alegre, muchas cosas similares para ver si le gusta y deciden seguir.

De igual forma M4 manifestó tener una buena relación con sus deportistas son respetuosos, casi no son cariñosos porque ella como entrenadora se ha vuelto “recia”, además, le tienen confianza.

Al cuestionarles sobre las características que deba tener un buen entrenador los entrevistados coincidieron en muchas y a continuación se muestran:

Características de un buen entrenador

- Conocimientos
- Figura de autoridad
- Haber sido competidor
- Manejo de grupo
- Preocuparse por sus alumnos
- Comprometido
- Apoyarlos
- Necesidad de seguirse preparando, estar a la vanguardia
- No involucrar problemas personales, objetivo
- Experiencia
- Pulcra
- Agradable

Es importante que haya una comunión entre el competidor y su entrenador, sobre todo porque es quién directamente trabaja con él.

Aspecto familiar del deportista frente a la competencia y la práctica del deporte

Reacción de la familia

Las principales reacciones de la familia de un competidor por practicar Taekwondo y competir se resumen en la tabla 9 (ver anexos). Como puede verse la mayoría se disgusta por la actividad, principalmente por ser un deporte de contacto, los papas de las mujeres se sienten intranquilos por saber que puedan lastimarlas. Muchos de los papas hacen comentarios del tipo “pagas porque te peguen”.

Algunos más como a los papas de H2 y H3 les da gusto que entrenen porque prefieren que estén ahí a que anden con los amigos en la calle de “borrachos”. La mayoría de los entrevistados mencionó que a sus papas les da gusto que sean unas personas sanas y sin vicios, algunos se lo atribuyen a la práctica del Taekwondo o del deporte en general.

Según los entrevistados sus papas los apoyan, pero no van a las competencias y casi no tienen conocimientos sobre las competencias y cómo se manejan las cosas en el Taekwondo. Por ello algunos piensan que sus papas debería interesarse más y no limitarse, debería conocer sobre lo que involucra el Taekwondo para que sepan como deben apoyarlos.

Algunos, papas han manifestado que en otros países se pueda vivir del deporte, pero aquí no, y por ellos deben pensar en tener una solvencia económica con la cual enfrentarse a la vida.

A algunos competidores no les agrada que sus papas vayan a verlos, siente que su presencia los pone más nerviosos, tienen miedo de fallarles y que se sientan decepcionados y no vuelvan a ir.

Hasta la fecha a pesar de dedicarse plenamente al Taekwondo, y de ser su base económica, algunos papas siguen inconformes por la participación de sus hijos en el Taekwondo. Muchos de ellos dejaron de apoyarlos económicamente por ese disgusto de la práctica deportiva, diciéndoles que si querían seguir en eso tenía que ser bajo sus propios recursos.

Solo en el caso de M2 y M3 sus papas siempre la apoyaron y estuvieron con ellas en las buenas y en las malas. Asistían en lo posible a sus competencias y siempre se involucraron en lo que podían. Un dato curioso es que en esas familias más de una persona estaba dentro del Taekwondo.

Ante los buenos y malos resultados, es curioso como los papas se sentían alegres y orgullosos cuando les va bien, pero cuando pierden se muestran indiferentes. Solo M2 y M3 mencionaron que su familia siempre las ha motivado y cuando les iba mal es cuando más mostraban su apoyo para que continuaran y en la próxima demostraran que les podía ir mejor.

H4, M3 y M4 también mencionaron que los papas de sus competidores regularmente sienten miedo a que le peguen o a que lastimen a sus hijos, otros tienen miedo a exponerlos a una experiencia desagradable si llegaran a perder. Además, la mayoría de papas disgustados son de parte de las mujeres y es curioso porque según los entrenadores, son quienes están obteniendo mejores resultados en las competencias.

H4, por ejemplo, menciona que si los papas apoyaran a sus hijas, les sería más fácil llegar a triunfar, ya que tendrían que no tendrían que preocuparse por su actitud y sería un factor menos que les cause estrés.

Además, M4 manifestó que a muchos papas le agrada al principio la noticia de que sus hijos quieran competir y cuando a los niños comienza a gustarle mucho, piden ir a entrenar y a pelear, los papas ponen pretextos y entonces ya no es congruente su forma de ser.

¿CONSIDERA QUE LA PSICOLOGÍA PODRÍA AYUDAR A SU RENDIMIENTO EN SU DISCIPLINA DEPORTIVA, Y COMO SERIA ESTA AYUDA?

Por último, se les hizo una pregunta con la que se pretendía encontrar si existía facilidad e interés por trabajar con la psicología y si además tenían conocimiento del cómo podría ser ésta ayuda en caso de necesitarla.

Aunque ya se había manifestado que existía un conocimiento sobre la existencia de la psicología, pero no sobre su forma de trabajo y su campo, era necesario hacer una pregunta más directa que no influenciara sus comentarios desde el principio, por ello se hizo al final.

Al respecto se encontraron algunos aspectos curiosos, por ejemplo, H1 manifestó que si se podría utilizar la psicología para controlar algunas emociones perjudiciales en los deportistas, pero siempre la maneja en un según plano, por debajo del entrenamiento físico.

Al preguntarle si la psicología podría ayudar a su rendimiento y en su disciplina deportiva, H1 mencionó que sí podría ser benéfica, que por algo existía, que no solo podría ayudar al deportista o competidor sino al entrenador, sobre todo porque existen muchos deportistas que poseen características particulares que el entrenador no puede resolver y necesita la ayuda del psicólogo.

Además, existen competidores que necesitan otro tipo de trato, que usualmente el psicólogo se da cuenta de ello y cree conveniente tratarlo en sesiones que no son del todo como un entrenamiento físico. Inclusive sería benéfico que trabaje con niños para prepararlos en un futuro competitivo en el Taekwondo o quizá para darle un nuevo enfoque en las sesiones de entrenamiento, hacerlas más lúdicas y propiciar mejor el aprendizaje.

El trabajo psicológico debería llevarse durante un periodo largo o a la par del entrenamiento físico y no solo por algunas ocasiones. H1 también manifestó que el trabajo psicológico si debería llevarse y no tratarse solo de entrevistas o 2 consejos de fin de semana. Incluso él dice que hay una postura en la psicología del tipo “no te ayudo si no me lo pides”, y él piensa que entonces debería ser primero ofrecer la ayuda o el trabajo y ya ver si las personas lo piden.

Estos comentarios reflejan un interés en la psicología y hasta cierto punto un conocimiento sobre importancia, sin embargo lo mismo no se reflejó durante la entrevista H1 se enfocó mucho en la parte física y solo mencionó poco del aspecto psicológico en su disciplina deportiva. Tal vez si desde un principio se le hubiera preguntado sobre la psicología, sus preguntas se hubieran visto influenciadas por esto. A pesar de todo se mostró accesible si tuviera que trabajar con un psicólogo, claro mientras estuviera dentro de sus posibilidades y tuvieran acceso a éste en su equipo de trabajo.

H2, M2 y M4 coincidieron en que la psicología no solo lo ayudaría en el deporte, sino en todas las actividades que realice. Con ayuda de la psicología piensa que podría tenerse más confianza en lo que hacen y valorar más sus actividades, además, superar sus miedos y ser mejor persona.

H3 a pesar de estar bajo tratamiento psiquiátrico y haber asistido al psicólogo, sabe poco del cómo podría ayudar éste en su disciplina y cómo persona. Solo mencionó que es importante para conocerse a sí mismo, evaluarse si haces bien o mal las cosas en el plano mental, y también para tener una mente más fuerte y una fortaleza. Que además, puedas aplicar a la competencia y a la vida. Tardó mucho en dar sus comentarios y regularmente divagaba mucho, incluso hizo comentarios que no tenía nada que ver con lo que se estaba comentando.

Al igual que H1, H4 manifestó algunas ideas más concretas sobre las que la psicología puede trabajar en el deporte, solo que la diferente es que éste último habló sobre la importancia de la psicología durante toda la entrevista por encima de la preparación física.

Sin embargo, H1 manifestó la importancia de trabajar ambas cosas a la par y con igual importancia. H4 mencionó la importancia de trabajar la cuestión psicológica, pero él cómo entrenador no la tiene incluida en su plan de trabajo.

H4 mencionó haber manifestado su importancia durante la entrevista con respecto a la psicología, la cual es muy importante para trabajar con los miedos, el estrés y las ideas irracionales. Al igual que con la visualización, la planeación y construcción de metas y objetivos.

Algunas de las ideas que podrían trabajarse sería, el pensar que están mal entrenados cuando no es así o que al contrario han entrenado demasiado, la mente los convence de que no pueden y terminan creyéndolo. Es necesario fortalecer sus pensamientos positivos, inculcarles un compromiso.

En el caso de M1, ésta refirió la importancia de la psicología durante toda la entrevista, y al preguntarle si pensaba que ésta podría ayudarle en su desarrollo como competidora y dentro de su disciplina, dijo que sí y bastante, que se necesita de un profesional que sepa cómo hacer las cosas. Que hasta cierto punto desconoce cómo trabajan pero le gustaría tener a alguien a quien decirle lo que siente o que le ayude a manejarlo, sobre todo sus temores y angustias. Para ella, la psicología puede ser un complemento en el Taekwondo.

Por su parte, M3 manifestó que la psicología sería de gran ayuda, sobre todo para entender a los alumnos sobre qué sienten, qué desean, sus miedos, angustias, qué quieren y los medios para llevarlos hacia allá. Es necesario que la psicología le ayude a controlar su estrés, nerviosismo y miedos, ya que por eso algunos se pierden, se frustran y terminan abandonando el Taekwondo.

M3 está totalmente dispuesta a trabajar con otros profesionales para que sus deportistas puedan llegar más lejos, además, piensa que el Taekwondo también necesita trabajo multidisciplinario. Lo cual refleja su conocimiento y preocupación por el bienestar del deportista y la accesibilidad de trabajar con otros profesionistas.

En general existe una disposición de parte de los competidores y entrenadores para trabajar en conjunto con la psicología. Sin embargo en la práctica las cosas pueden ser distintas, así que hasta que no se lleve a cabo dicho programa, no se sabrá si verdaderamente existe esa facilidad para trabajar con los competidores y entrenadores.

De todas maneras, el arte marcial no es simplemente un tipo de deporte. Esta diferencia con las demás actividades físicas le confiere un potencial único para el que las practica: un beneficio no sólo para la salud, sino especialmente para la salud mental. Aunque todos los deportes pueden promover el bienestar psicológico, los procesos y efectos no son los mismos en artes marciales y en otros tipos de actividades físicas.

A continuación en el siguiente apartado se muestra una propuesta de trabajo psicológico en competidores de Taekwondo. Si bien, se podrá realizar con muchas técnicas psicológicas, es necesario conocer el tipo de necesidades de cada competidor. De ésta forma se adaptaría, teniendo en cuenta la metodología física que también se practica.

La propuesta se baso en los resultados por los entrevistados, si bien no son una muestra representativa de la población, este es uno de los intentos por demostrar la importancia de la psicología en uno de los deportes y artes marciales más populares y hasta cierto punto, un poco olvidados.

PROPUESTA

Programa de Taekwondo A + B + C

Fortalecimiento de habilidades de afrontamiento en competidores de Taekwondo.

Esquema general

El programa comprende tres fases: Evaluación, Tratamiento y Balance

El programa debe considerar antes de comenzar:

1. Disposición del deportistas
2. Disposición del entrenador

Fase A. Evaluación

1. Detección de necesidades:
 - Planteamiento del problema.
 - Reconocer las características generales y conductuales de la especialidad deportiva
2. Planteamiento del problema:
 - Identificar y enumerar necesidades susceptibles de solución con la psicología del deporte
3. Medios:
 - Entrevista semiestructurada al competidor
 - Entrevista semiestructurada al entrenador

4. Selección de técnicas para entrenar en habilidades o aplicar la modalidad conductual, grupal, individual, etc.
5. Establecer contrato de trabajo entre el entrenador y el psicólogo, así como el equipo o competidores.
6. Hipótesis de trabajo y objetivos a corto, mediano y largo plazo.

Fase B. Tratamiento

1. Atención a casos individuales grupales o especiales
2. Proceso enseñanza- aprendizaje: informativo- formativo.
3. Inducción, adquisición y ejercitación
4. Entrenamiento en habilidades.
5. Modalidad, conductual, grupal, otras.

Fase C. Balance

1. Análisis de los resultados
2. Conclusiones
3. Redirección de objetivos al siguiente ciclo.
4. Metas alcanzadas

Para la asistencia y servicios de psicología del deporte a deportistas de Taekwondo interesados en el área competitiva y de alto rendimiento, se propone una planeación encaminada a cubrir un periodo bicíclico. Es decir, donde se presentan dos competencias importantes en un año.

El cuál podrá comenzar con la entrada de cada año, en su primer fase (Fase A. Evaluación), continuando con la segunda fase (Fase B. Tratamiento), la cual presupone un proceso de enseñanza- aprendizaje, informativo- formativo para el entrenamiento de habilidades psicológicas. Por último se llevará a cabo la tercer fase (Fase C. Balance), dentro de la que se analizara y reportará los resultados y las metas alcanzadas, es la fase que permite la redirección de objetivos del servicio hacia futuras competencias.

Cada una de éstas fases o etapas son diferentes una de la otra, pero cada una requiere de la información obtenida de la fase anterior.

Esta propuesta parte de la necesidad de sistematizar un servicio psicológico del deporte, ya que como menciona González (1992) los deportes de contacto son aquellos que más requieren de una atención psicológica para un mejor desempeño en las competencias.

Esta pensada y planeada de tal manera, que contempla la asistencia individual y grupal, así como el registro y cambio de situaciones y actitudes pre y post. Posibilita el acopio de información, el análisis de datos en forma comparativa, el reporte de actividades semanales y mensuales, así como la redirección de objetivos o metas, teniendo con esto un carácter autogenerador de mejoras.

Se genera a partir de las necesidades reales de demanda del servicio y como una forma factible de cubrirlo, ya que es parte inicial de un proceso de entrenamiento en habilidades psicológicas para competidores de Taekwondo a partir de diversas técnicas de la psicología del deporte y los recursos de la psicología general.

Deseablemente, a largo plazo habrán de obtenerse resultados y suficiente cantidad de información para la integración de una psicología del deporte a partir de un modelo apropiado a las características de la población deportiva mexicana de taekwondoinas.

Descripción general

Fase A: Evaluación.

Esta encaminada a la detección de necesidades susceptibles de solución con la psicología del deporte. Las actividades se inician con una serie de entrevistas con los entrenadores de Taekwondo y los competidores de ésta misma disciplina.

La entrevista tiene como finalidad establecer la empatía necesaria para la interacción y comunicación necesaria entre el psicólogo y el entrenador. Es una entrevista semiestructurada, en la que habrá de identificarse la actitud del entrenador hacia la psicología del deporte, su experiencia y conocimiento de la materia, la forma en que la aplica, además, la problemática y necesidades de los atletas en la ejecución de su especialidad deportiva (el Taekwondo), el entrenamiento y las situaciones de competencia; en las que el psicólogo del deporte podrá colaborar en el entrenador.

En el caso de las entrevistas con los atletas, es semiestructurada y se realiza con la finalidad de conocer algunas de sus características generales: edad, tiempo de competir, especialidad, situación escolar y laboral, expectativas deportivas, actitud hacia el deporte y el significado personal del deporte que practica, en este caso el Taekwondo. Además, ésta entrevista servirá para conocer su experiencia y antecedentes en el manejo o aplicación de técnicas de la psicología del deporte, su conocimiento general de la psicología, disponibilidad y expectativas del competidor por el servicio.

Aprovechando la oportunidad, se tratará el tipo de relación que llevan los entrenadores con los atletas, y así identificar las características de la relación. Lo cual posibilitará detectar si existen problemáticas y así dirigir acciones concretas hacia la solución de éstas.

De los aspectos más fundamentales de dichas entrevistas, será el que concierne a recabar información acerca de lo que sucede con los competidores ANTES, DURANTE y DESPUÉS de las competencias, los tópicos que se manejarán serán los siguientes:

- Habilidades Cognitivas
- Habilidades Físicas
- Características Fisiológicas
- Autodescripción del deportista
- Ansiedad precompetitiva, competitiva
- Habilidad de reconocimiento
- Autocontrol

Cabe mencionar que el objetivo de formar una entrevista semiestructurada es para estar abiertos a cualquier información extra. El psicólogo cuenta con la habilidad de generar preguntas y obtener información que dependiendo del competidor cambiara.

Tal información recopilada, determinara la selección de las técnicas, la modalidad grupal o individual, así como las necesarias para los diferentes casos.

Una vez determinados los objetivos y seleccionadas las técnicas que habrá de enseñarse y operarse, se establece un contrato o convenio de trabajo con el entrenador, para destacar el compromiso y la participación responsable por ambas partes: entrenador- psicólogo – equipo, para el alcance de metas que se señalan en el plan de trabajo (general) que también se hace del conocimiento del entrenador.

Fase B: Tratamiento.

Es propiamente la instauración del proceso enseñanza –aprendizaje o manejo de variables. Este proceso se divide en tres partes:

1. Inducción: en esta secuencia se dan a conocer las características generales de las técnicas.
2. Adquisición: se registra la forma en que el atleta se capacita y la forma cómo utiliza y opera la técnica.
3. Ejercitación: se detecta la forma cómo efectivamente se utiliza la técnica.

Tal procedimiento propiciará la atención de casos individuales, donde habrá de programarse la enseñanza de otras habilidades acordes al caso.

Esta fase se caracteriza además, por un sistema de control sobre el aprendizaje, con el seguimiento, evaluación y supervisión en competencia, ya que al definir operacionalmente o por acuerdo entre el psicólogo y el entrenador algunas de las ejecuciones y registrar la forma en que el competidor las aplica y desempeña pueden revalorarse y redefinirse los objetivos del proceso enseñanza- aprendizaje.

Estará comprendida básicamente por tres tipos de entrenamientos:

1. Entrenamiento A. Antes del Combate

Donde se trabajará técnicas encaminadas principalmente al manejo de la tensión, los nervios, la ansiedad, emociones y pensamientos e ideas irracionales, entre otros que puedan surgir y sigan por la misma línea.

- Relajación
- Desensibilización Sistemática: entrenamiento del autocontrol
- TRE: Controlar pensamientos y actitudes sobre sucesos externos

- Reestructuración cognitiva
- Inoculación del estrés

2. Entrenamiento B. Durante el combate

Encaminado principalmente a trabajar con los tiempos muertos que se presentan durante las competencias, es decir, el tiempo de espera que puede pasar entre una pelea y otra. Además, trabajar la desensibilización en vivo, donde podamos recrear el ambiente y las reacciones que presentan los competidores durante las peleas, para tener un mejor manejo de dichas reacciones. Posteriormente se trabajará durante los torneos entre los tiempos de descanso.

- Desensibilización en vivo
- Representación de imágenes
- Role Playing
- Biblioterapia/ Videoterapia

3. Entrenamiento C. Después del combate

En este entrenamiento se pretende ayudar al competidor a asumir la responsabilidad de las decisiones que tomó durante las peleas o durante los entrenamientos. Se trabajará también con la autocrítica y las reacciones que tiene frente a los buenos o malos resultados y cómo debe manejarlo para aprender de las experiencias.

- Recuerdo de éxitos pasados
- Importancia de asumir responsabilidades en las decisiones
- Autocontrol
- Autocrítica
- TRE
- Reflexión

- Relajación

Con este tipo de entrenamientos es posible hacer diferentes combinaciones, dependiendo de la persona y sus necesidades, las posibles serian las siguientes:

- A + B + C
- A + B
- A + C
- B + C
- A
- B
- C

Este seguimiento genera información que es analizable estadísticamente por lo que en ésta fase es posible acopiar información para posteriores análisis y conclusiones.

Esta fase, descrita en forma general concluye con la evaluación individual o grupal del proceso, avance y efectividad de lo aprendido por los competidores en entrenamientos y competencias.

Fase C: Balance

Es propiamente el análisis de los datos y los resultados obtenidos en las fases anteriores, lo cual posibilita una serie de conclusiones y el reconocimiento de las metas alcanzadas, un reporte semestral o anual de actividades, dependiendo del acuerdo con los entrenadores, así como la redirección y planeación de metas y objetivos hacia el siguiente ciclo.

A continuación se muestra la forma de trabajo psicológico, al igual que se incluirá una lista de posibles factores que pueden presentarse en los deportistas de taekwondo y su posible tratamiento.

PROGRAMA PPSICOLÓGICO

FASE II. TRATAMIENTO

SESIÓN PRÁCTICA

Problema: Ansiedad competitiva

Técnica: Relajación Muscular progresiva

Tiempo: 5 sesiones para el ejercicio 1 y 2, y para el ejercicio 3 aproximadamente 10 sesiones, depende del manejo de competidor.

Objetivo: Proporcionar al competidor medios para tener un nivel de activación adecuado para la práctica deportiva, eliminando el exceso de tensión acumulada en los músculos.

Objetivos específicos:

1. Eliminar tensiones habituales
2. Desinhibir tensiones momentáneas
3. Controlar los impulsos, para tener tiempo a reflexionar la respuesta adecuada a una situación concreta.

Fundamentación Teórica: la relajación es una técnica de autocontrol mediante la cual podemos mantener un bajo nivel de ansiedad o bien conseguir eliminarla en momentos determinados. Es por tanto la respuesta antagónica a la ansiedad, estado corporal desagradable que se manifiesta fundamentalmente por la tensión de nuestros músculos, lo cual repercute negativamente en los movimientos físicos a realizar por el sujeto, afectando la ejecución positiva de las diversas acciones implicadas en la tarea.

Por lo tanto la relajación serviría para manejar la tensión y serviría igualmente, como medio para aprender a controlar nuestra actividad mental, ayudándonos a centrarnos en una tarea sostenida (resistencia en atención o en un momento particular), concentración.

Beneficios:

Puede ayudar a resolver los siguientes problemas en Taekwondo:

- Ansiedad precompetitiva
- Temor al fracaso
- Errores propios trascendentales
- Errores arbitrales
- Criticas del público
- Falta de concentración
- Impaciencia

Es importante mencionar que puede dársele los siguientes usos:

A. ANTES DE LA COMPETENCIA

- Ansiedad precompetitiva
- Temor al fracaso
- Impaciencia

B. DURANTE LA COMPETENCIA

- Dosificación del esfuerzo
- Control psicofísico
- Concentración
- Criticas y exigencias

C. DESPUÉS DE LA COMPETENCIA

- Recuperación de la energía

Ejercicios:

- Explorar la relajación y tensión

Tiempo: 1 sesión de 20 min.

- Respirar para conseguir un rendimiento máximo

Tiempo: 2 sesiones de 20 min.

- Relajación muscular progresiva

Tiempo: aproximadamente 10 sesiones de 30 minutos

a) los músculos que habitualmente se tensa hasta hacerse molestos y con los cuales se trabajará son:

- Frente
- Ojos
- Cuello
- Brazos
- Estómago
- Piernas (principalmente es la parte en la que más se enfocará, por ser las que más se emplean)

Ejercicio1.

Preparación:

Realizar este ejercicio en un lugar tranquilo, donde no te vayan a interrumpir por lo menos durante veinte minutos. En cada paso haz una pausa de dos o tres segundos para ser consciente de tus sensaciones y sentimientos. Este ejercicio debe hacerse despacio y en silencio. Obtendrás un beneficio óptimo si te sientas en una silla con respaldo recto, ya que una postura erguida y alerta mantiene una alineación de la columna vertebral próxima a la utilizada en las posturas clásicas -y durante tiempo experimentadas- de la meditación.

Instrucciones:

Cierra el puño y apriétalo firmemente. Mantén el puño cerrado y localiza los músculos que participan. Siguiendo solo tus sensaciones, y sin utilizar palabras, observa las sensaciones de la palma de la mano y de los dedos.

Centra tu atención en las sensaciones que sientes en la muñeca, en el dorso de la mano y en el antebrazo. Tómate tiempo, debes estar atento a cualquier sensación, no importa lo insignificante que pueda parecerte.

De nuevo, sin utilizar palabras, sé consciente de cómo sientes el brazo, el hombro, el pecho, la espalda.

¿Cómo afecta el puño cerrado a tu respiración? ¿A los músculos del estomago? ¿Sientes alguna tensión o cualquier otra sensación en la pelvis? ¿En las nalgas? ¿En la parte inferior de la espalda? ¿Te parece que las sensaciones que sientes en las piernas se relacionan de alguna forma con el puño?

Abre la mano. Deja que se relaje. Muévela suavemente. Relaja. Muévela de nuevo. Relaja otra vez. Anota mentalmente las palabras que te acudan a la mente para describir las sensaciones que sientes. Concéntrate en esas sensaciones tan intensamente como puedas. Para hacerlo, utiliza sólo palabras aisladas para describir lo que sientes. Levántate si tienes el impulso de buscar una explicación razonable de tus sensaciones. Utiliza sólo palabras aisladas. Ejemplos: apretado, contraído, pinchazos, duro, frío, fuerte, caliente. Las respuestas son a menudo muy individualizadas, y las tuyas pueden o no incluir algunos de los ejemplos dados.

Haz una lista mental de las palabras simples que te vengan al describir cualquier emoción estés sintiendo, en particular las que estén relacionadas con el puño. Ejemplos: resuelto, miedo, seguridad, confusión.

Ahora relaja el puño por completo. Deja caer el brazo, flojo. Toma nota mentalmente de cualquier sensación física que sientas mientras estas en posición relajada, utilizando otra vez únicamente palabras aisladas. Ejemplo: suelto, ligero, hormigueo, caliente. Pon mucha atención a las sensaciones más sutiles. Sigue estas sensaciones por los músculos como cuando tenías el puño cerrado.

Todas las sensaciones y los pensamientos con palabras aisladas que observaste al cerrar el puño son manifestaciones de la experiencia de la tensión. De forma similar, las sensaciones y los pensamientos con palabras aisladas que observaste después de relajar el puño son manifestaciones de la experiencia de relajación. De momento, vuelve a prestar atención a las sensaciones y a las palabras aisladas que utilizaste para describirlas. Siente las respuestas de tu cuerpo. No intentes definir tu experiencia o sacar conclusiones.

Para futuros ejercicios será muy importante el recuerdo de las sensaciones de tensión y relajación que has experimentado aquí. Pero no intentes memorizar lo que has experimentado; tus impresiones de la experiencia se almacenarán automáticamente en tu sistema neuromuscular.

Las instrucciones siguientes te ayudaran a condensar la experiencia y te darán un enfoque que agudizará tu capacidad para evocar para evocar ese material. Recuerda la experiencia de tensión que sentiste cuando cerrabas el puño. Repite para ti: "así es como se siente la experiencia de tensión". Recuerda la experiencia de relajación que sentiste al relajar la mano. Repite para ti: "así es como se siente la experiencia de relajación".

Cuanto mas claro puedas recodar y revivir estas experiencias, primero de tensión y luego de relajación, seguidas de un enunciado que dé nombre a esa experiencia, mas completos serán los recuerdos de estos estados. A partir de ahora, siempre que leas sobre tensión y la relajación, se tratará de las experiencias que has descubierto en este ejercicio.

Ejercicio 2.

Preparación:

La primera vez que hagas el ejercicio es mejor hacerlo acostado. Busca un lugar tranquilo, donde no te vayan a interrumpir por lo menos durante veinte minutos. Después de experimentar las pautas de respiración y de hacer el ejercicio por lo menos tres veces en un lugar tranquilo, no tiene importancia donde y bajo que circunstancias lo practiques en adelante. Puedes practicarlo en tu mesa de trabajo, en casa mientras ves la televisión o mientras esperas para participar en una competencia deportiva.

Es recomendable practicar la respiración profunda, tiene mejor efecto si la relacionamos con algo que hacemos habitualmente durante el día. Por ejemplo, si trabajas en una oficina muy ajetreada, haz que el timbre del teléfono te recuerde respirar a fondo. No conteste el teléfono al primer timbre, déjalo que suene un par de veces mas mientras respiras. De forma similar, podrías colocar una cita en tu reloj, o en el reloj de la pared, para que te recordase respirar a fondo cada vez que mires la hora. En última instancia, el primer signo de estrés en tu vida será la señal para una revitalizadora respiración diafragmática profunda.

Instrucciones:

Paso uno: ¿Cómo respiras?

Mientras estas estirado de espaldas, coloca la mano encima del abdomen, justo debajo de las costillas (reborde costal). Respira a fondo. Según lo haces, observa como lo hace tu mano, ¿se mueve hacia arriba, hacia abajo, no se mueve? Si respiras con el diafragma, se moverá hacia arriba. Si respiras con el tórax, se moverá solo ligeramente, si es que lo hace, o incluso hacia abajo.

Mira la mano mientras respiras. Se conciente de donde ocurre la mayor parte del movimiento: en el pecho, parte superior del abdomen, parte inferior del abdomen, o en los tres lugares.

Paso dos: Céntrate en el abdomen

Espira, vaciando los pulmones por completo.

Respira a fondo. Mientras inspiras, coloca la mano en el abdomen y controla las pautas de respiración como sigue:

La parte inferior del abdomen se ensancha, creando un vacío en la cavidad del pecho, lo que provoca que el aire llegue a la parte inferior de los pulmones. A la vez que la sección media de los pulmones se llena, la parte superior del abdomen se ensancha. Según continúas inspirando, el pecho se ensancha, llenando la región superior de los pulmones.

Paso tres: Saber como respirar

Espirar. Vaciar los pulmones por completo. Respira a fondo, ¿por donde inspiras? ¿Por la nariz o por la boca? Espira. ¿Por donde espiras? ¿Por la nariz o por la boca?

Toma nota mentalmente de tus pautas de respiración antes de pasar al paso siguiente.

Paso cuatro: Corrige la respiración

Respira a fondo. Esta vez, inspira por la nariz, incluso aunque esta no sea tu pauta habitual, llenando los pulmones por completo.

Espira por la boca; al hacerlo, siente como el aire caliente pasa por la boca y los labios. Sigue esta rutina siempre que respires para relajarte. Inspira por la nariz; espira por la boca

Paso cinco: Ahora, únelo todo

Respira a fondo, inspira por la nariz. Observa como en tu cuerpo primero se ensancha la parte inferior del abdomen, luego la parte superior y por último el pecho.

Mantén la respiración por diez segundos.

Siente como al mantener la respiración se crea tensión en la garganta y en la boca.

Respira con un «suspiro de alivio», espirando por la boca.

Al principio, el suspiro de alivio puede resultar desagradable, pero inténtalo varias veces hasta que consigas hacerlo libre y cómodamente. Es muy beneficioso, descarga la tensión muscular de todo el cuerpo.

Paso seis: Ponte una máscara de relajación

Empieza con suavidad un ciclo de relajación diafragmática profunda.

Ahora imagina que te estás poniendo una «máscara de relajación». Según te pones la máscara, sientes su ligereza contra tu piel. Todos los músculos de tu cara empiezan a relajarse, suavizando las líneas del entrecejo y las arrugas de tensión. Los párpados están cerrados, descansando suavemente, los ojos dirigidos hacia la punta de la nariz, aunque no necesariamente centrándose en ella.

Con la mascara imaginaria en su lugar se relaja por completo la zona alrededor de los ojos. Se relajan los músculos de la cara, así como los músculos de alrededor de la boca y de la mandíbula.

Durante cinco minutos, céntrate en todas las sensaciones de relajación que podrás sentir con la mascara puesta. Simplemente disfruta estas sensaciones, dejando que la cara se relaje por completo.

Repite este paso del ejercicio de dos a cuatro veces antes de pasar al paso siguiente. Haz dos sesiones al día (una por la mañana y otra por la noche) durante dos días. Puedes aumentar el número de días si lo deseas.

A partir de aquí, inicia cada paso con la respiración diafragmática, y a continuación te colocas la mascara de relajación imaginaria.

Ejercicio 3.

Preparación:

Para lograr los mejores resultados es preferible que alguien lea las instrucciones a los competidores. Si esto no es posible se recomienda grabarlas en una cinta. De forma resumida el procedimiento de relajación progresiva se ajusta al siguiente esquema:

Sentado en una silla con respaldo donde apoyar la cabeza o tumbado boca arriba o en otra posición confortable se pide al sujeto que cierre los ojos y relaje su cuerpo, se le sugiere que respire profundamente varias veces, inhalando por la nariz y exhalando el aire despacio, sintiendo que la tensión corporal desciende conforme se completa la respiración.

Los grupos de músculos pueden trabajarse en el siguiente orden:

1. Manos, antebrazo y bíceps (10 minutos).
2. Pies y piernas (10 minutos).
3. Músculos de la cabeza, cara, cuello y hombros (10 minutos).
4. Tórax, región del estómago, del abdomen y de la espalda (10 minutos)

Instrucciones:

A continuación se expone un ejemplo de aplicación de esta técnica. En él se pueden observar los diversos elementos que se utilizan y el orden en que se entrenan. Este orden no es inamovible, ni tampoco los grupos musculares que se trabajan. Lo ideal es que se construya un método individualizado en función de la experiencia y, lo que es más importante, según los grupos musculares que intervienen en la actividad deportiva que se trate y de las dificultades específicas de cada deportista.

Para empezar, debes colocarte en una posición cómoda, ya sea en una silla o un sofá. Mantén la cabeza recta sobre los hombros, sin inclinarla ni hacia delante ni hacia atrás. La espalda tiene que tocar el respaldo de la silla. Coloca las piernas sin cruzarlas de manera que los pies descansen totalmente en el suelo. Las manos deben reposar sobre los muslos con las palmas hacia abajo. Esta es la posición de relajación. Prueba hacer varias respiraciones profundas de la manera que te haya sido más eficaz en el pasado para relajarte. Cuando lo hagas, mantén la posición de relajación y no pienses en nada más que en tu cuerpo. Nota cómo se relaja a medida que vas respirando profundamente. Aíslate de todo lo que te rodea. Si te es difícil, prueba a hacerlo con los ojos cerrados, pues te será más fácil concentrarte en la tarea que estás haciendo.

Ahora debes comenzar a tensar y relajar toda una serie de grupos musculares que te iré indicando. Piensa que cuando tenses el músculo has de notar la tensión en esta zona particular; pero al mismo tiempo has de intentar mantener el resto del cuerpo relajado. Vamos a intentarlo con el brazo derecho, piensa tan sólo en él. Ténsalo levantándolo un poco y cierra el puño con fuerza. Aguanta en esta posición 6 segundos, nota la tensión en todo tu brazo, desde la mano hasta el hombro.

Cuando hayan pasado los 6 segundos, relaja el brazo bajándolo suavemente. Déjalo suelto y flojo. Déjalo reposar encima del muslo con la palma de la mano hacia abajo. Siente cómo los músculos de tu brazo se relajan más y más. Luego puedes hacer lo mismo con el brazo izquierdo, e intenta combinarlo también con los ejercicios de respiración. Cuando tenses el músculo no respire: aguanta la tensión en todo tu brazo. Cuando lo relajes, deja salir todo el aire de los pulmones. Mientras te concentras en las sensaciones de relajación, debes mantener una respiración constante.

Ahora, centra tu atención en los músculos de tu pierna derecha. Incluye también los ejercicios de respiración e intenta mantenerlos constantes a lo largo de toda la técnica. Tensa la pierna levantándola horizontalmente hacia delante y tensando fuertemente la punta del pie en dirección a la rodilla. Aguanta en esta posición y nota la tensión en toda tu pierna. Acuérdate de mantener el aire dentro de los pulmones y no lo sueltes hasta que te relajes. Después de 6 segundos baja la pierna poco a poco doblando la rodilla hasta que toque suavemente el suelo. Haz unas respiraciones profundas. Relaja totalmente los músculos de tu pierna, déjalos sueltos, flojos, sin tensión. Después puedes hacer lo mismo con la pierna izquierda.

El siguiente ejercicio se centra en tu tronco. Empezaremos por los músculos de la espalda. Mientras, mantén tus piernas relajadas. Piensa tan sólo en tu espalda. Inspira profundamente y tensa el tronco inclinándolo hacia adelante. Levanta fuertemente los codos hacia atrás como si los intentaras unir por detrás. Aguanta la respiración y nota la tensión en toda tu espalda.

Después de 6 segundos, relaja toda tu espalda, espira profundamente y nota la placentera sensación de la relajación de todos los músculos de tu espalda. Ahora centra tu atención en los músculos de tu estómago. Aprieta los músculos del estómago dentro del abdomen lo más fuerte que puedas. Aguanta la respiración. Después del tiempo establecido, deja ir todo el aire y relaja todo tu estómago. Deja que la tensión desaparezca. El último ejercicio sobre el tórax se centra en los hombros. Dirige los hombros hacia las orejas tensándolos fuertemente. Mantén todo lo demás quieto y relajado. Concéntrate sólo en tus hombros. Después de la contracción de 6 segundos, espira profundamente y haz que los hombros vuelvan a una posición más relajada.

Ahora vamos a dirigir nuestra atención a los músculos de la cara, cuello y nuca. Empezaremos por los ejercicios el cuello. Céntrate tan sólo en tu cuello, baja la cabeza como si quisieras tocarte el pecho con la barbilla. No arquees la espalda e intenta mantener el resto del cuerpo sin tensión. Ahora relaja todo el cuello mientras vas espirando lentamente. Cuando notes todo tu cuerpo completamente relajado, empieza a centrar tu atención en los músculos de tu frente. Arrúgala alzando las cejas lo más fuerte que puedas. Nota la tensión en toda la parte superior de tu cara. Pasados los 6 segundos, puedes expulsar el aire y relajar todos estos músculos. Nota la diferencia entre la tensión y relajación y disfruta de la agradable sensación de esta última.

Ahora centrémonos en tus ojos: ciérralos y ténsalos apretando lo más fuerte que puedas. Comprime al máximo tus párpados y tus cejas. Mantén la presión en estos músculos mientras aguantas la respiración. Después de la contracción relaja profundamente y espira expulsando todo el aire. Suelta despacio los músculos. Déjalos sueltos y distendidos.

Piensa que en todos estos ejercicios lo principal es que sepas diferenciar el estado de tensión del de relajación y cuáles son los músculos que tensas y destensas en cada caso. Ahora dirige tu atención a los músculos de la mandíbula. Imagínate que hay un palo entre tus mandíbulas y apriétalo fuertemente sin que se toquen los dientes.

Nota la tensión en los músculos laterales de la cara y también en las sienes. Después relaja lentamente la mandíbula mientras vas expulsando el aire por la nariz. Nota cómo los labios se separan ligeramente.

Cuando termines este último ejercicio, haz unas cuantas respiraciones profundas mientras notas cómo te vas relajando progresivamente. Ve repasando mentalmente los grupos musculares principales de tu cuerpo. Debes notar que todos ellos están profundamente relajados. Si notas la tensión en alguno, puedes repetir el ejercicio específico del grupo muscular deseado. Piensa que la primera vez que lo realices no será suficiente. Lo interesante sería que mantuvieras una constancia durante varias semanas, hasta que tú mismo te des cuenta de que estás profundamente relajado después de la sesión.

Es recomendable que todo el método se adapte a las necesidades de cada uno y se transcriba en una cinta de cassette. De esta forma será más fácil hacer sesiones individuales y entrenarlo, ya que no se deberá recordar de memoria todo lo escrito. Este recurso debe utilizarse en un primer momento, pero posteriormente debe abandonarse progresivamente el empleo de la cinta para que el deportista adquiera un control mayor sobre la técnica.

Ejercicio alternativo

Se puede incluir un ejercicio donde se ensaye imaginariamente en una competencia. Este ejercicio se puede realizar con o sin la utilización de un electrodermógrafo. En ambos casos, se realizan unos ejercicios de respiración profunda para lograr rápidamente un cierto estado de relajación. Supongamos que utilizamos el electrodermógrafo que conectamos a los dedos anular e índice de la mano dominante de la persona. Se sugiere al sujeto que se concentre, con los ojos cerrados, imaginando con toda viveza, que va a efectuar su actuación, en una competencia importante.

Para darle un tinte más realista se puede grabar en una cinta un conjunto de frases fuertes, a las que resulte más vulnerable el deportista, con el fin de romper su concentración. El deportista tratará de no perder la concentración en esta situación simulada de competencia. El electrodermógrafo le informará, por medio del incremento del tono, si ha perdido la concentración. Este ejercicio, sistemáticamente practicado, le servirá para no perder la concentración en situaciones reales de competencia.

Las experiencias de competición imaginaria pretenden familiarizar al deportista con los estímulos distractores del entorno competitivo, con el fin de que no resulten distractores para él. En términos de modificación de conducta, lo que se ha producido, con la práctica sistemática, es una respuesta condicionada de atención ante estímulos que, de suyo, tienden a influir negativamente en la concentración. Experimentalmente se puede inducir una respuesta de atención a estímulos altamente distractores.

Problema: autoexigencias desmesuradas

Técnica: Terapia Racional Emotiva de Ellis TRE y Terapia Cognitiva de Beck

Tiempo: dependiendo del avance.

Objetivo: Mantener un equilibrio entre la realidad situacional del competidor, sus propias expectativas y sus posibilidades reales de actuación.

Objetivos específicos:

1. Determinar los eventos que perturban al competidor
2. Ayudar al competidor a descubrir los patrones específicos de pensamiento y las creencias subyacentes que constituyen la respuesta interna a estos eventos y que dan nacimiento a las emociones negativas. Modelo ABC – D

3. Mostrar al competidor los cuatro procesos cognitivos por los cuales se mantiene un pensamiento que altera la conducta. (razonamiento dicotómico, sobregeneralización, magnificación, inferencia arbitraria)
4. Enseñar al competidor a alterar estos patrones de pensamientos y creencias.
5. Enseñar a los competidores cómo retar, cuestionar y disputar enérgicamente sus creencias irracionales que no tienen una base empírica.

Fundamentación Teórica:

La premisa básica de la TRE es que gran parte, si no todo el sufrimiento emocional, es debido a los modos inadaptativos en que las personas construyen el mundo y a las creencias irracionales que mantienen.

Por su parte Beck menciona que existen pensamientos que emergen automáticamente a los cuales llama “pensamientos automáticos”. Tales pensamientos con frecuencias son vagos, informales y generados sin que la persona los inicie voluntariamente. Son difíciles de interrumpir y muy frecuentemente se cree completamente en ellos, sin importar cuán ilógicos sean.

Lo común en estas dos terapias es que los pensamientos e ideas que se tienen están asociados con una diversidad de emociones e influyen en la conducta. En la mayor parte de las situaciones, no prestamos atención a la forma que procesamos la información, decidimos si una situación es amenazante para nuestra persona o recuperamos la información y damos hechos. Estas son rutinas muy ensayadas y usualmente las realizamos automáticamente.

Beneficios:

Puede ayudar a resolver los siguientes problemas en taekwondo:

- Ansiedad precompetitiva
- Temor al fracaso
- Errores propios trascendentales
- Errores arbitrales
- Criticas del público
- Falta de concentración
- Impaciencia

Es importante mencionar que puede dársele lo siguientes usos:

A. ANTES DE LA COMPETENCIA

- Temor ante los rivales conocidos y no conocidos
- Temor al fracaso o al no verse bien al competir

B. DURANTE LA COMPETENCIA

- Manejar los imprevistos
- Concentrarse
- Criticas y exigencias
- Errores arbitrales

C. DESPUÉS DE LA COMPETENCIA

- Manejo de los buenos y malos resultados
- Asumir responsabilidad en las decisiones
- Autocontrol

- Reflexión
- Manejar el enfoque real de los acontecimientos

Ejercicios:

- Reestructuración cognitiva
- Inoculación del estrés
- Role playing

- Además de seguir trabajando con las técnicas de relajación.

Plan general

Preparación:

Después de haberle enseñado al competidor el modelo ABC –D por el cual surgen las ideas irracionales, y contar con las ideas que perturban a los competidores, será momento de hacer una ensayar cómo cuestionar dichos eventos y darles un nuevo enfoque.

Para esto será necesario contar con un salón que tenga pizarrón y gises para manejar los ejemplos, también podrían usarse papel rotafolio y plumones. Inclusive, hacer sesiones grupales donde recreemos y ejemplifiquemos las ideas con la actuación de los propios competidores, utilizando el role playing. Los recursos que se emplean se dejan a consideración y creatividad del psicólogo.

Instrucciones:

Ejemplos de preguntas que pueden servir para cuestionar las ideas desmesuradas de los competidores

- ¿Por qué es horrible que yo fracase?
- ¿Quién ha dicho que siempre debo triunfar?
- ¿Dónde está la evidencia que demuestra que soy una persona despreciable si fracaso o soy rechazada?

Podemos sugerir que los competidores escriban distintas formas de expresar la idea que les causa problema. De ésta manera se ira deformando hasta ver que la idea final no se parece a la primera, a pesar de surgir originalmente de esta. Así es como verán que podemos darle otro enfoque a las ideas que tienen hasta mostrar la forma en la que mejor pueden servirnos y no hacernos sentir mal.

Es necesario cambiar siempre el sentido de las ideas por el de otro basado en la realidad y que motive al competidor, la idea es que se sienta mejor con sus propios pensamientos, los cuales puedan ser su recurso en un momento de gran tensión donde se exija su rápida respuesta y toda su concentración.

Al emplear los cuatro procesos cognitivos, se puede hacer uso del role playing, para recrear el cómo piensan y el cómo debería de ser para no causar problemas al competir. Se puede comenzar con ejemplos sencillos, y después ubicarlos en el plano competitivo del Taekwondo.

Además, es importante emplear las terapias de reestructuración cognitiva, ya que estas están diseñadas para ayudar al cliente a identificar, contrastar con la realidad y corregir conceptualizaciones distorsionadas y las creencias disfuncionales.

Para esto se le puede pedir a los competidores que registren sus pensamientos disfuncionales y negativos que experimentaron durante los entrenamientos y las competencias, incluso al recrear los combates habrá competidores que experimenten nuevamente dichos pensamientos y sentimientos, por lo cual deben estar atentos a ellos mismos y aprender a discriminar cuando los experimentan y por qué.

Igualmente deben registrar las situaciones en las cuales estuvieron perturbados y lo que experimentaban. Al encontrar la mejor forma en la que los competidores deben sentirse, se ensayaran con el juego de roles durante las sesiones.

Otra técnica que se puede emplear será la de exhortarlos a que lleven a la práctica lo que se trabaja durante las sesiones, ya sea durante sus entrenamientos físicos del taekwondo y en las competencias amistosas que se realicen. Las tareas que se realicen deben trabajarse de forma gradual, hasta llegar a la competencia oficial de medio semestre.

La técnica del ensayo cognitivo puede facilitar el trabajo, se le enseña al competidor a imaginar y visualizar cada uno de los pasos sucesivos en una secuencia conductual y las formas de identificar cualquier trampa de pensamiento que pueda interferir su conducta deseable.

Se le debe enseñar al competidor a ser su propio científico, ya que muchas de las decisiones que se tomen durante las peladas serán responsabilidad suya, el primer afectado será él y nadie más. En esto radica la importancia de hacer un buen trabajo con los competidores y de practicarlos siempre hasta que los dominen y se descarte el mayor número de variables extrañas que los pueden perturbar.

El uso de otras técnicas se le deja a consideración del psicólogo que trabaje en el momento. Muchas veces tendrá que adaptar diferentes técnicas con los competidores, éste programa es solo una guía de lo que posiblemente pueda emplearse, por ello se adjunta una lista de posibles situaciones y técnicas que se presentan en el deporte, y principalmente en el competitivo, donde la psicología tiene un papel fundamental.

El modo de evaluación varía desde los autoregistros durante las sesiones psicológicas, entrenamientos y competencias. Pueden emplearse tests psicométricos, aunque con sus debidas especificaciones y reservas, el propio juicio del competidor puede servir como referencia de los avances o de la dirección que debe tomar el programa psicológico. Sin olvidar la observación del psicólogo ante las actuaciones de los competidores.

Problema: Falta de confianza y habilidades de afrontamiento en el estrés competitivo

Técnica: Desensibilización sistemática y en vivo, Biblioterapia/ videoterapia

Tiempo: el que considere el psicólogo y dependiendo del avance.

Objetivo: Hacer consciente al competidor de sus capacidades reales, recursos y habilidades tanto físicas como psicológicas, con las que cuenta y las que son factibles de obtener y usar en el taekwondo.

Objetivos específicos:

1. Enseñar al deportista las habilidades que poseen los competidores de alto rendimiento.
2. Encontrar las cualidades físicas y psicológicas que poseen los competidores asistentes a las sesiones.
3. Conocer cuáles son las habilidades que es posible adquirir y que a los competidores les hacen falta, a partir de los recursos con los que cuentan.
4. Ayudar a los competidores a desarrollar una mejor comprensión de la naturaleza del estrés y del afrontamiento y habilidades específicas de afrontamiento.

Fundamentación Teórica:

Un aspecto fundamental en el deportista de alta competición es ser conciente de sus capacidades reales en todo momento, evitando de este modo sobrevaloraciones y/o temores infundados sobre sus posibilidades de actuación.

El reconocimiento y la aceptación de los cambios ocurridos de forma inesperada en la dinámica de la competición deportiva, produce en el jugador una estabilidad en la ordenación de sus ideas y objetivos previamente determinados en la planificación de la competencia, teniendo de éste modo una coherencia en las diferentes acciones que se dan durante el transcurso de la competencia.

Beneficios:

Puede ayudar a resolver los siguientes problemas en taekwondo:

- Ansiedad precompetitiva
- Temor al fracaso
- Errores propios trascendentales
- Errores arbitrales
- Criticas del público
- Falta de concentración
- Impaciencia

Es importante mencionar que puede dársele lo siguientes usos:

A. ANTES DE LA COMPETENCIA

- Enfrentar los pensamientos que le provoca el conocer a los peleadores ante los que se enfrentara
- Temor al fracaso o al no verse bien al competir

B. DURANTE LA COMPETENCIA

- Manejar los imprevistos
- Concentrarse
- Criticas y exigencias
- Errores arbitrales o propios
- Concentrarse en la pelea y no dejarse llevar por la presión del marcador

C. DESPUÉS DE LA COMPETENCIA

- Manejo de los buenos y malos resultados
- Asumir responsabilidad en las decisiones
- Autocontrol
- Reflexión
- Manejar el enfoque real de los acontecimientos

Ejercicios:

- Habilidades de afrontamiento
- Solución de Problemas
- Inoculación del estrés
- Confianza en si mismo
- Además de seguir trabajando con las técnicas de relajación y las TRE y TC

Ejercicio 1. Habilidades de afrontamiento en la inoculación al estrés competitivo

Preparación:

Una buena autovaloración comparada permite contrarrestar objetivamente los efectos producidos por la subjetividad individual, por ello es importante dotar de recursos y habilidades psicológicas a los deportistas, para que puedan hacer uso de ellos en momentos difíciles para ellos.

Instrucciones:

En colaboración con los deportistas, generar una lista de autodeclaraciones de afrontamiento incompatibles, que puedan utilizar para afrontar el estrés más efectivamente.

Ya que tenemos la lista de acciones o aspectos que generan estrés, falta de concentración o miedos, se deben poner ejemplos a los competidores para que éstos descubran que otras personas también tienen reacciones similares a las suyas y cómo logran afrontarlo. Esto se puede hacer mostrando videos, ilustraciones, dibujos o por medio de la representación en el role playing.

La idea es enseñar a los competidores que sus cogniciones y emociones tienen el papel de engendrar y potenciar el estrés y que ellos no son simples víctimas de peste, por el contrario, ellos exacerban sus propias reacciones de estrés.

Es importante, que los competidores lleven un autorregistro de los pensamientos, sentimientos y conductas que le originan estrés. Esto es sobre todo para enseñar a los competidores a plantear sus problemas paso a paso para así evitar que se sientan abrumados.

Para su evaluación, es necesario asegurarse que los competidores cuenten con un buen repertorio de habilidades de afrontamiento, como solución de problemas, relajación, manejo del tiempo, apoyo social, habilidades para cambiar las demandas del ambiente, habilidades de comunicación y asertivas.

Ejercicio 2. Solución de problemas

En el caso del entrenamiento en solución de problemas, es importante que se genere la idea del problema de manera clara y precisa, que haya una predisposición del competidor a resolver problemas que entre el grupo o el competidor y el psicólogo, incluso si puede también debe participar el entrenador, generar alternativas que lo ayuden a enfrentar el problema. A continuación, debe tomar una decisión y verificarla, es decir, llevarlo a una situación real o en su defecto a una recreada en las sesiones.

El entrenamiento de solución de problemas es una herramienta importante en las habilidades de afrontamiento. Se divide en cuatro fases que a continuación se describen:

Fase 1. Diseñada para fomentar la predisposición a resolver los problemas. Lo cual incluye la identificación y reconocimiento de una situación problemática cuando ésta ocurre, la aceptación de la idea relativa a que en la vida la presencia de problemas es normal e inevitable y la expectativa de la propia capacidad para resolver problemas efectivamente.

Fase 2. Esta centrada en la definición y resolución del problema. Primeramente debe buscar todos los hechos e información disponibles acerca del problema, a la vez de ser cuidadoso en la descripción de los hechos, dicha descripción debe hacerse en términos claros y específicos. Después, es necesario diferenciar la información relevante de la que no lo es y los hechos objetivos de las inferencias, acciones e interpretaciones no verificadas.

A continuación se debe identificar los factores o circunstancias que hacen problemática la situación y establecer un objetivo realista en la solución de problemas.

Fase 3. Incluye la creación y evaluación de un amplio rango de cursos alternativos de acción. El competidor y el psicólogo evalúan los pros y contras de cada solución propuesta y ordenan las soluciones asignándoles puntuaciones desde la menos hasta la más práctica y deseable.

Fase 4. Es la fase final del entrenamiento en la solución de problemas y supone que el competidor ponga a prueba la solución más aceptable y factible, y luego considere los resultados. Se prepara a los competidores para esperar fracasos, pero también para premiarse a ellos mismos por haberlo intentado.

En general son las principales cuestiones que deben trabarse, el psicólogo debe adaptar la sesión dependiendo del avance o la participación de los competidores, además, de las inquietudes. Podrá haber ocasiones en las que los pensamientos se parezcan o en una sola representación puedan abarcar varios, ya depende de la creatividad del psicólogo y la disposición de los competidores.

Ejercicio 3. Confianza en si mismo

Preparación:

Es necesario hacer un análisis individual y posteriormente grupal, donde todos puedan cooperar y ayudar a sus propios compañeros.

Instrucciones:

Para que los competidores sean conscientes de sus capacidades reales, se recomienda hacer una dinámica donde respondan ante cuestiones tales como:

1. Yo se hacer: _____
2. yo puedo: _____
3. yo soy: _____
4. mi mejor cualidad es: _____
5. la mejor cualidad que yo veo en _____ es:

Preguntas similares que tengan que enfocarse en la faceta deportiva de los competidores. Y que sean factibles de compartir con sus compañeros.

También podrían hacerse dinámicas donde todos los compañeros retroalimenten positivamente a uno por uno de los participantes, incluso si quieren pueden preguntarle sus medios por los cuales ha conseguido dichas cualidades o a qué le atribuye su éxito en algunos aspectos.

Lo que se acaba de exponer es solo una muestra del cómo se puede conformar un programa psicológico para competidores, existe una variedad de técnicas y ejercicios que pueden emplearse, lo cual depende de la disposición de trabajo tanto del psicólogo como del competidor y su entrenador, así como del espacio que se tenga, la participación activa de todos los involucrados, del tiempo de trabajo, los recursos, habilidad y creatividad del psicólogo.

Por ello se incluye un capítulo dedicado a diferentes técnicas cognoscitivo-conductual que pueden servir de guía para el trabajo psicológico, así como de una lista dentro del programa que permite ampliar las posibilidades de trabajo y los recursos. Existen competidores que se sentirán mejor adaptados a algunas técnicas que a otras, por esa razón se incluyen varias en uno de los capítulos de esta tesis. Es trabajo del psicólogo adaptar sus habilidades clínicas y formativas al ámbito deportivo y competitivo.

Lista de posibles cuestiones que puedan o deban trabajarse dentro del deporte competitivo Taekwondo

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

1. Fijación de Metas y Objetivos

- a. Estrategias para la fijación de metas y objetivos
- b. Entrenamiento para la fijación de metas y objetivos
- c. Fijación de metas y objetivos de intervalo, por jerarquización y escalonamiento.

2. Percepción de Pensamientos Positivos y Negativos

- a. Reconocimiento de pensamientos positivos y negativos
- b. Habilidades para mantener los pensamientos positivos y eliminar los negativos.
- c. Detención del pensamiento
- d. Estrategias para controlar dichos pensamientos
- e. Autoinstrucciones

3. Detección de Estrés y manejo de la tensión

- a. Niveles de estrés precompetitivo, competitivo y poscompetitivo.
- b. Como se manifiesta el estrés
- c. Inoculación del estrés

4. Relajación

- a. Introducción de técnicas
- b. Relajación breve (respiración completa y rítmica)
- c. Relajación muscular progresiva

- d. Relajación autógena
- e. Control de la respiración
- f. Cuándo y donde utilizar las diferentes técnicas

5. Técnicas de Activación

- a. Habilidad para incrementar la energía física y psíquica al nivel adecuado
- b. Control de la energía
- c. Tensar y relajar rápidamente los músculos
- d. Respiración rápidas y profundas
- e. visualización de escenas cargadas de energía.

6. Concentración

- a. Habilidad para focalizar la atención en una tarea, eliminando las distracciones.
- b. Control de la atención
- c. Manejo del agotamiento
- d. Incremento de la concentración

7. Visualización

- a. Habilidades de imaginar escenas para incrementar el rendimiento
- b. Ensayo mental e imaginario
- c. Memoria Muscular

8. Actitud Positiva

- a. Diferencia entre una actitud ganadora y una perdedora
- b. Formación de una actitud ganadora

9. Técnicas de Afrontamiento

- a. Lista de recursos psicológicos
- b. Estrategias de entrada
- c. Plan de competición
- d. Competición simulada

10. Métodos de Reestructuración Cognitiva

- a. Entrenamiento asertivo
- b. TRE
- c. TCB
- d. Ensayo Cognitivo

11. Técnicas de Modificación de Conducta

- a. Programas de refuerzo
- b. Reforzamiento Positivo
- c. Modelado
- d. Retroalimentación del rendimiento y la ejecución

Este programa se debe seguir en el orden que se necesite dependiendo del grupo o personas con las que se trabaja, para obtener los mejores resultados posibles de un entrenamiento mental. Los siguientes puntos se pueden incluir en el programa de acuerdo a las necesidades de cada grupo o individuo.

1. Comunicación

- a. Barreras en la comunicación
- b. Técnicas para mejorar la comunicación
- c. Comunicación entrenador - atleta, medico - atleta, medico - entrenador, entrenador - psicólogo, atleta - psicólogo.

2. Como sobreponerse a obstáculos

- a. Lesiones
- b. Cancelación de eventos

3. Motivación

- a. Teoría
- b. Platicas

4. Dinámicas de Grupo

- a. Necesidades
- b. Dinámicas para facilitar la comunicación
- c. Dinámicas para unir al grupo

5. Temas y actividades libres

En ocasiones los atletas tienen inquietudes y quieren informarse en las sesiones de psicología, esto se debe proponer al psicólogo una sesión por adelantado para que el tema libre se desarrolle como se debe y tanto el psicólogo como los atletas estén preparados. Además, es recomendable considerar sesiones donde se pueda crear un ambiente fuera del deporte y lo competitivo, principalmente lúdicas para que se distraigan los deportistas antes del evento.

CONCLUSIONES

Como puede advertirse las fronteras de la psicología del deporte son enormes y difíciles de limitar, ha sido imposible en este espacio reducido describir tantos tipos de esfuerzos de investigación que actualmente avanzan y otros que necesariamente lo hacen mal. La investigación básica conduce a un cuerpo sólido de conocimientos, de teorías y de hallazgos científicos, tan bien como la investigación aplicada, llevando a contribuciones directas para deportistas y a una participación masiva en programas atléticos, ésta pudiera ser la meta de este campo. Pero ¿cómo puede hacerse esto efectivo?

A continuación manifiesto algunas de las principales colusiones a las que llegué, que pudieran servir en un futuro para el desarrollo de la psicología del deporte:

La investigación puede mejorar para observar los programas de investigación concurrentes, esforzarse por colaborar con investigaciones factibles, y echarlas a andar en futuros programas con equipos deportivos. Delimitar las necesidades de deportistas y entrenadores, las posibilidades de investigación, la metodología de la investigación y una forma de revisión periódica, puede contribuir.

A pesar de esta aparente unanimidad en el objeto a estudiar, ha quedado patente una gran diversidad de presupuestos teóricos en las investigaciones y en el ejercicio profesional de los psicólogos del deporte. Esta circunstancia, común por otra parte a otras especialidades psicológicas, no hubiera tenido mayor importancia si los autores hubieran especificado en todo momento el marco de referencia del que partían. Por desgracia, la falta de interés por los aspectos teóricos de la nueva especialidad ha quedado de manifiesto en la ausencia de referencias explícitas sobre ellos.

No es de extrañar que muchos entrenadores y deportistas hayan dejado de recurrir a los psicólogos ante la diversidad de planteamientos, intentos de solución y explicaciones dadas a sus problemas. Es probable que otro de los motivos del escaso papel del psicólogo en el deporte haya sido la desconexión entre lo que éstos investigaban y lo que el deporte necesitaba, así como el que a menudo, a requerimiento de los entrenadores, deportistas y directivos, se hubiera buscado la solución rápida a problemas concretos, de forma intuitiva y sin contar con el suficiente apoyo empírico.

Muchos deportistas y las personas en general, tienen cierta resistencia social a consultar al psicólogo, sea por el miedo a estigmatizarse socialmente y que se piense que quien acude a este especialista es “por que está loco”, porque es “débil” o “incapaz” de resolver sus problemas sólo, o simplemente no tiene el talento y la fuerza emocional suficiente. Ideas con las cuales tiene que trabajar primeramente el psicólogo antes de ocuparse en lo que su población le demande.

Esto ese es solo el primer paso, ya que después se enfrentará a un desconocimiento de su labor por parte de la población, la inmensidad de problemáticas deportivas y la falta de material especializado, entre otras cosas. La mayor parte de los deportistas y entrenadores ignora lo que es un entrenamiento mental para la competencia y el amplio campo que tiene el trabajo de métodos y técnicas psicodeportivas, para mejorar el rendimiento, no sólo del deportista o del grupo, sino también del entrenador y del gran valor que tiene en el proceso de enseñanza-aprendizaje de destrezas motoras, en las primeras etapas del desarrollo infantil.

Sin embargo poco a poco, se ha ido divulgando cada vez más las ventajas del contar con un equipo de apoyo multidisciplinario de Ciencias del Deporte y así paulatinamente se vencen las resistencias al cambio.

Anualmente los psicólogos del deporte pudieran convocar al estudio de un tema en particular, por lo tanto, incrementar el entendimiento internacional y propiciar una comprensión más concreta de esta área.

Sería de gran beneficio unir esfuerzos para colaborar entre psicólogos, fisiólogos, médicos, clínicos, ortopedistas, nutriólogos, asistentes y otros profesionales relacionados con el estudio de problemas en esta área, en forma integral y dinámica.

Además, son necesarios mayores estudios de campo, la mayor parte de la investigación reportada se ha tomado de situaciones controladas de laboratorio, cuando los laboratorios para los deportistas deben ser en su área de entrenamiento y competencia. Por cierto, la investigación es necesaria en todos los deportes y no solo en los más populares, otras especialidades deportivas merecen la atención de los psicólogos del deporte.

Estas son algunas de las ideas para las direcciones futuras de la investigación, en contenidos y procedimientos, que debemos tomar como psicólogos interesados en la propia psicología y en el deporte. Si los deportistas están dispuestos a realizar su máximo potencial, y los psicólogos el suyo, la comunicación y la colaboración debe mostrarse por todos aquellos que pudieran afectar y ser afectados por la investigación en la psicología del deporte.

Hablar más acerca de las conclusiones de ésta tesis sería redundar, cada persona que la lea podrá hacer las suyas propias. Por otro lado me gustaría mencionar algunas ideas más que me surgieron y se me hacen importantes de comentar en éste apartado por ser el último.

Al hablar sobre la historia del deporte, me di cuenta que se fue deformando la idea de ser un medio que buscaba la superación personal y el mejoramiento del cuerpo-mente. Practicar deporte es también una forma de vida, que beneficia a las personas. Sin embargo, un punto muy cuestionable es aquel lema “cuerpo sano en mente sana”, sobre todo cuando te das cuenta que en el mundo deportivo existen deportistas con comportamientos enfermos que no permiten esa conjunción saludable entre cuerpo-mente. Quizá ese famoso lema también fue parte de la mercadotecnia para que más personas se involucraran y así tener un campo de trabajo más alto.

Es una pena como en la actualidad muchos deportistas que han llegado a la cumbre, han olvidado esa sencillez que caracterizaba a los primeros deportistas, los cuales realizaban sus acciones por el bien de su país, estado, ciudad o pueblo, sin esperar el reconocimiento social y económico. Aquellas personas actuaban con humildad y hoy en día muchos deportistas se han vuelto parte de esa distorsión y han perdido los pies del suelo.

Sin embargo, hoy en día aún existen personas que se involucran y dan todo por su deporte, lo comprobé porque a pesar del cansancio, dolor, esfuerzo, tiempo, dinero y todas las demás cosas que puede implicar la práctica del Taekwondo, las personas lo aman, se vuelve parte de tu vida y no es solo por el hecho de competir, sino por estar ahí, ser parte de él. Para los entrevistados y para mí, el Taekwondo se volvió una forma de vida, su filosofía te enseña a que puedes aspirar a una superación propia, a ser humilde con lo que haces, sobre a ser una persona noble con quienes lo ameritan, a aceptar a las que no lo son contigo y segura ante todo.

El taekwondoin tiene espíritu de sacrificio, sigue un camino recto y tratará de no cometerá nunca un acto de bajeza que tenga que reprocharse; es el gentilhombre realizado, una especie de caballero moderno que contribuye en gran medida a la prosperidad y grandeza de su país. Eso es lo que se busca y aunque se tengan tropiezo estaremos de nuevo en pie por la búsqueda del camino que nos conduzca hacia allá.

De todas maneras, el arte marcial no simplemente es un tipo de deporte. Esta diferencia con las demás actividades físicas le confiere un potencial único para el que la practica, un beneficio no sólo para la salud física, sino especialmente para la salud mental.

Poder combinar la psicología y el Taekwondo ha sido un placer para mí y una realización, son mis dos grandes pasiones, me alegra que puedan combinarse y trabajar una en beneficio de la otra. El hacer un programa psicológico para competidores de Taekwondo es por el beneficio de los involucrados, poder regresar a la psicología y al Taekwondo algo de lo mucho que me han enseñado es algo que me llenó de placer.

Me costó trabajo, una resistencia conmigo mismo al iniciar, cuando me di cuenta ya había avanzado muchísimo y el día que estaba apunto de terminarla sentí que ahora ya no podía, no quería hacerlo. Esta tesis se lleva algo muy significativo de mí, el esfuerzo valió la pena, aquí esta y nadie puede negar que lleva parte de mi esencia. Estoy complacida con su realización y satisfecha de poner un granito de arena.

Lo último que me queda decir es que siento un gran alivio y mucha emoción, significa una realización para mi y la culminación de una de las metas más importantes de mi vida. Esto es solo el principio de una nueva etapa que con ansias espero y por la cual me siento emocionada. Tropecé con mis dudas, mis puntos ciegos, miedos y barreras, pero también es una gran satisfacción haberlos superado y tener la prueba de ello en estas palabras.

No me queda más que decir gracias por haber revivido conmigo todo lo escrito en estas páginas y ser parte de esta experiencia.

Inés Márquez C.

REFERENCIAS

- Browne, M. A & Mahoney, M. J. (1984). *Psicología del deporte*. Annual Review of Psychology. 35 (8). Traducción: García, J. E. (1990) Unidad de orientación y Asistencia Psicológica. Departamento de Ciencias Aplicada al Deporte. CONADE
- Cagigal, J.M. (1957). *Hombres y deporte*. Madrid: Espasa Calpe.
- Cagigal, J.M. (1974). *El deporte en la sociedad actual*. Prensa española, magisterio español. Madrid: Biblioteca cultural.
- Diem, C. (1966). *Historia de los deportes*. Barcelona: Diamante.
- Forteza D. R y Ranzola, R. A. (1988) *Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo*. Cuba: Científico- Técnica.
- García F, M. (1990). *Aspectos sociales del deporte*. Madrid: Alianza.
- Gillet, B. (1971) *Historia del deporte*. Barcelona: Oikos- Tau
- Gómez, C., P. (2005) *Taekwondo. Teoría y Metodología de la Preparación Competitiva*. México: Albert
- González, J.L. (1992) *Psicología y Deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Heredia, (2005). *La psicología deportiva y el Fútbol*. Revista digital universitaria. 6 (6)
- Hernández, M, J. (1994). *Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras del juego deportivo*. Zaragoza: Inde.
- Hernández, S. R., Fernández, C. C., & Baptista, L. P. (2001) *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw Hill
- Huizinga, J. (1996) *Homo Ludens: El juego como elemento de la cultura*. San Pablo: Perspectiva
- Kim, H. B. (1989) *Taekwondo. Fundamentos y Pumsé*. Barcelona: Editorial Talleres Gráficos de la M. C. E.
- Labrador, F. J. (1992) *El estrés. Nuevas técnicas para su control*. Madrid: Ediciones Temas Hoy.

- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1986) *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Lee H. K. (1995) *Taekwondo. Fundamento, Básica y Pumse*. Barcelona: Editorial Novoprint.
- López, U., A. (2005). *Vigorexia, trastorno dismórfico corporal: una revisión teórica*. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México. Campus Iztacala, Edo. de Méx. México
- Mandell, R.D. (1986). *Historia cultural del deporte*. Barcelona: Bellaterra.
- Martín, Garry y Pear J (1999). *Modificación de conducta. ¿Qué es y cómo aplicarla?*. Madrid: Prentice may.
- Mora, J. A., García, R. S., Toro, B. & Zarco, R. J. (1995) *Estrategias Cognitivas en Deportistas Profesionales*. España: Universidad de Malaga.
- Moreno, G., A. & Moreno, A., E. (2000) *Caracterización psicológica y de somatotipo del equipo de Taekwondo de la Universidad del Tolima*. Revista Electrónica Granma Ciencia. Vol. 4, No. 2.
- Ortega y Gasset, J. (1966). *Origen deportivo del estado*. Obras Completas. Madrid: Espasa Calpe.
- Parlebas, P. (1988), *Elementos de sociología del deporte*. Málaga: Unisport
- Pérez, G., Cruz, J. & Roca, J. (1995). *Psicología y Deporte*. Madrid: Alianza Editorial.
- Piernavieja, M. (1966). Depuerto, deporte, protohistoria de una palabra. *Citius, Altius, Fortius* 1-2, (VII), 5-190.
- Riera, J. (1991) *Introducción a la Psicología del Deporte*. México: Editorial Roca
- Singer, R., Kane, J., Borg, G., Bouet, M. y Epuran, M. (1984). *Investigación en psicología del deporte*. Annual Review of Psychology. 47 (2). Traducción: García, J. E. (1990) Unidad de orientación y Asistencia Psicológica. Departamento de Ciencias Aplicada al Deporte. CONADE
- Thomas, A. (1978) *Psicología del deporte*. Barcelona: Herder

Anexo 1

Tabla 1

Conceptos del término deporte

TEXTO Nº	VOZ		SIGNIFICADO	LENGUA
	SUSTANTIVO	VERBO		
1. Cantar de Mio Cid v.1514 v.2711		Deportar Deportar	Diversión, ejercicio físico Diversión (¿obscenidad?)	Castellano (Soria)
BERENGUER DE PALOL 2. Tant m'abelis... v.2	Deport		Diversión	Provenzal
Alfonso II de Aragón 3. Per mantas guizas... v.2	Deportz		Diversión	Provenzal
4. Vida de Sta. María Egipcíaca v.168 v.266 Gonzalo de Berceo	Depuertos	Deportar	Diversión Diversión obscena	Castellano
5. Milagros de Nuestra Señora Mil. IV v.128 b Mil. XV v.337 a v.345 c Mil. XVI v. 355 d Mil. XXIII v. 674 c	Depuerto	Deportar Deportaba Deportar Deportarse	Diversión ? Diversión Ejercicio Físico Diversión	Castellano (Rioja)
6. Duelo de la Virgen v. 192 c	Depuerto		Broma, chanza	
7. Libro de Apolonio v. 144 b v. 146 c v. 147 b v. 149 d v. 180 d v. 201 d v. 215 a v. 463 b v. 473 c v. 496 a	Depuerto Depuertos	Deportar Deportar Deportar Deportar Deportar Deportar Deportar Deportado Deportado	Ejercicio físico(juego pelota) Ejercicio físico(juego pelota) Ejercicio físico(juego pelota) Ejercicio físico(juego pelota)	Castellano (Aragón)

			pelota) Diversión Pasear Pasear Pasear Pasear Diversión	
8. Libro de Alexandre v. 603 c v. 667 a v. 850 d v. 991 c v. 1271 d v. 1873 b v. 2384 c	Depuertos Depuerto Depuerto Depuerto Depuerto	Deportando Deportar	Diversión Ejercicio Físico ¿Broma? Burla, broma Diversión Ejercicio físico Entretenerse, hablar	Castellano (León)
9. El Bonium		Se deportan	Diversión, recreo	Castellano
10. Calila e Dina Cap. XI		Se deportaban	Diversión, distracción	Castellano
Cerveri de Girona 11. Canço v. 13	Deport		Placer (amor)	Provenzal
12. La Canço de les letres v. 36	Deport		Diversión	
13. Lo vers [del] repentir v. 25	Deportz		Diversión	
14. La faula del rosinyol v. 150	Deport		Diversión	Castellano (León)
15. Elena y María v. 297		Deportar	Diversión	Castellano
16. Primera Crónica General v. 908 v. 908 [bis]		Deportarse Se deportasse Deportarse	Diversión Diversión Diversión	Castellano
Ramón Llull 17. Lo desconhort v. 8	Deport		Diversión	Catalán
18. Vidal Mayor IV 12, 19		Se depuerta	Diversión	Castellano (Aragón)
19. Fuero de Heznatoraf [Índice] [Ley CCXXIII] [Ley CCXXIII] [Ley CCXXIV]	Depuerto Depuerto Depuerto [de bodas] Depuerto	Deportandos e	Ejercicio físico Ejercicio Físico Fiesta, diversión Ejercicio físico	Castellano (Jaén)

[Ley CCXXX] [Ley CCCIII]	[de bodas] Depuerto [de bodas] Depuerto		Fiesta, ejercicio físico Diversión	
Ramón Muntaner 20. Crónica Cap. V Cap. V Cap. CCIII	Deport Deport	Deportat	Solazarse (amor) Juego amoroso Diversión	Catalán

Tabla 2

Consecuencias de la respuesta al estrés

Reacciones ante el estrés.	
<i>Fisiológicas</i>	<i>Psicológicas</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Ritmo cardíaco acelerado • Incremento de la presión sanguínea • Incremento del ritmo respiratorio • Aumento de la glucosa en sangre • Incremento de la capacidad pulmonar • Descenso de la salivación (sequedad de boca) • Aumento de la sudoración • Incremento del flujo sanguíneo a los músculos • Aumento de la secreción de adrenalina • Rubor • Hiperventosidad • Diarrea • Náuseas • Vómitos • Ganas de orinar • Malestar en el estómago • Incremento de la tensión muscular • Agujijoneo en los músculos 	<ul style="list-style-type: none"> • Distorsión visual • Descenso de la flexibilidad mental • Sentimientos de confusión • Descenso en la capacidad de tomar decisiones • Aumento del número de pensamientos negativos • Descenso en la capacidad de concentrarse • Menor capacidad de centrarse en la actuación • Dirección de la atención a los sentimientos personales y vivencias internas • Olvido de detalles • Incremento de la irritabilidad • Recurrir a antiguos hábitos • Sensación de fatiga • Distorsión de la voz • Incremento de la tendencia a precipitarse en la actuación.

Tabla 3
Tabla de grados dentro del taekwondo

Grado	Color de cinta
10 Kup	Blanca
9 Kup	Blanca
8 Kup	Amarilla
7 Kup	Amarilla
6 Kup	Verde
5 Kup	Verde
4 Kup	Azul
3 Kup	Azul
2 Kup	Roja
1 Kup	Roja
1 DAN	Negra
2 DAN	Negra
3 DAN	Negra
4 DAN	Negra
5 DAN	Negra
6 DAN	Negra
7 DAN	Negra
8 DAN	Negra
9 DAN	Negra
10 DAN	Negra

Tabla 4

Características físicas y psicológicas de los deportistas de alto rendimiento

Características físicas	Características psicológicas
✦ Altos	✦ Saber afrontar la victoria y la derrota
✦ Delgados	✦ Mentalidad positiva
✦ Jóvenes	✦ Actitud ganadora
✦ Buena condición física	✦ Agresivos, peladores
✦ Fuerza	✦ Respetuosos,
✦ Velocidad	✦ Comprometidos
✦ Potencia	✦ Ambiciosos
✦ Resistencia	✦ Sencillos
✦ Flexibilidad	✦ Honorables
✦ Elasticidad	✦ Leales
✦ Movilidad	✦ Humildes, nobles
✦ Soltura	✦ Puntuales
✦ Saludables	✦ Constantes
✦ Umbral alto al dolor	✦ Disciplinados
	✦ Espirituales
	✦ Cumplidos
	✦ Gusto por lo que hacen

Tabla 5
Características que poseen los entrevistados y características que quieran tener

Características que tienen	Características que quisieran
<ul style="list-style-type: none"> ✦ Técnica ✦ Fuerza de impacto ✦ Movilidad ✦ Potencia ✦ Ganas de triunfar ✦ Gusto por el taekwondo 	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Elasticidad ✦ Flexibilidad ✦ Mentalidad ganadora ✦ Constancia ✦ Resistencia ✦ Seguridad ✦ Rapidez ✦ Control de las emociones ✦ Actitud peleadora ✦ Fuerza

Tabla 6
Principales reacciones de los deportistas ante las modalidades de la competencia

Reacciones ante las modalidades de competencia		
Al entrenar	Al enterarse del evento	Al competir
<ul style="list-style-type: none"> ✦ Ninguna reacción durante ✦ Reflexión al terminar el entrenamiento ✦ Recuerdo de competencias anteriores ✦ Alegría, armonía ✦ Timidez ✦ Diálogos consigo mismo ✦ Autoinstrucciones ✦ Enojo ✦ Tristeza ✦ Desanimo por los golpes ✦ Estrés ✦ Cansancio ✦ Gusto ✦ Piensa contra quienes puede pelear y cómo le van a pegar. ✦ Enojo consigo mismo ✦ Desesperación ✦ Miedo excesivo 	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Piensa que es bueno para probar lo entrenado ✦ Nervios ✦ Piensa en pelear y ganar ✦ Piensan en quines les puede tocar, les pesa el nombre, les da miedo, se bloquean ✦ Piensa de forma negativa, pone pretextos por el miedo, los nervios, quiénes le pueden tocar o incluso si es un evento nuevo. ✦ Emoción de ganar, por agradecimiento al apoyo ✦ Alegría, mucho gusto, emoción. ✦ Sorpresa, ponen excusas, pocos se emocionan. ✦ Miedo 	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Tranquilidad momentos antes ✦ Durante el calentamiento ansiedad ✦ Pesadez en el cuerpo ✦ Recuerdos al final de la pelea ✦ Diálogos consigo mismo ✦ Carga fuerte de tensión psicológica ✦ Recuerdos de la preparación ✦ Ansiedad entre el lapso de una pelea y otra ✦ Impaciencia ✦ Estado de animo depende del marcador ✦ Emoción, nervios, busca ganar, piensa en ganar y entrar ofensivo. ✦ Bloqueo, extraño, fuera de lugar. ✦ Imágenes de lo que quiere hacer durante la pelea. ✦ Pensamientos negativos ✦ Falta de confianza

Tabla 7

Muestra cómo le gustaría sentirse a los entrevistados y que piensan deba trabajarse para lograrlo

<i>Sentirse</i>	<i>Aspectos que deben trabajarse</i>
<ul style="list-style-type: none"> ✦ Como entrenando ✦ Sin ninguna presión ✦ Tranquilo ✦ No sentirse frustrado y perder la cabeza. ✦ Sentirse alegre ✦ Sin dolor ✦ Con energía y no cansado ✦ Seguro ✦ Tranquilo ✦ Mas resistente, ✦ Sin nervios, sin ansiedad, motivado ✦ Alegres, emocionados y apoyados ✦ Presionados al entrenar para sentirse normales y con la suficiente confianza al competir 	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Programa de visualización para la tensión. ✦ Relajación, ✦ distracciones antes de las competencias (jugar, escuchar música, pasear, distraerte) ✦ trabajar miedos ✦ habilidades para que los hombres manifiesten sus problemas. ✦ Necesidad de alguien que le diga qué necesita trabajar, para qué sirven y cómo se usan, las diferentes técnicas psicológicas ✦ Entrevistas, conversaciones, pláticas ✦ Confianza ✦ Simulación de combates.

Tabla 8

Ideal y relación entre competidor y entrenador

Tipo de relación entre el entrenador y el competidor	
<i>Ideal de relación</i>	<i>Relación que mantienen</i>
<ul style="list-style-type: none"> ✦ Respeto ✦ Confianza ✦ Amistad ✦ Sinceridad ✦ Realista ✦ Motivador ✦ Consejero ✦ Comparta objetivos ✦ Buena comunicación ✦ Obedecerlo ✦ Mancuerna fuerte ✦ Especializado ✦ Comprensivo ✦ Disciplinada ✦ Compromiso mutuo 	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Respeto y amistad ✦ Buena pero no tan sólida ✦ Respeto, tienen diferentes formas de pensar. ✦ Los deportistas ya no se comprometen tanto. ✦ No hay tanta disciplina ni respeto, se han perdido valores, ✦ Los hombres son menos sinceros ✦ Buena, de amigos, apoyo incondicional, los quiere mucho. ✦ Amigos, apoyo. ✦ Buena, confianza plena

Tabla 9
Principales reacciones de la familia del competidor

Reacción por entrenar y competir	Reacción ante los buenos y malos resultados
<ul style="list-style-type: none"> ✦ Disgusto ✦ Comprensibles ✦ Gustosos ✦ Alegres ✦ Apoyo ✦ Miedo a que los lastimen ✦ Miedo a que les pequen ✦ Miedo a la frustración ✦ Limitación de apoyo y afecto ✦ Nervios ✦ Motivación ✦ Falta de apoyo económico ✦ No asisten a las contiendas ✦ Falta de constancia 	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Orgullosos ante los buenos resultados ✦ Ante los malos indiferente ✦ No hablan sobre cómo les fue ✦ No hay comentarios ✦ Cuando les va mal hay más apoyo ✦ Agresivos si les va mal ✦ Regaños ante malos resultados ✦ Los reprimen y se sienten doblemente frustrados ✦ Constancia si hay buenos resultaos, si no les piden que lo dejen o ya no los llevan y apoyan.

Tabla 10
Plan grafico del programa de entrenamiento de taekwondo

PLAN GRÁFICO

DEPORTE: Taekwondo

ESPECIALIDAD: Combate

RAMA:

CATEGORÍA:

CANTIDAD DE ATLETAS:

CENTRO DE ENTRENAMIENTO: _____

TIPO DE PERIODIZACIÓN: Simple (monocíclica)

NOMBRE DEL ENTRENADOR:

MACROCICLO	SIMPLE (MONOCICLICO)																																							
PERIODO	PREPARATORIO															COMPETITIVO							TRANSITORIO																	
MESOCICLO	INTRODUCTORIO					DESARROLLO					ESTABILIZADOR					CHOQUE INTENSIVO					CONTROL PREPARATORIO					PRECOMPETITIVO					COMPETITIVO					RECUPERATORIO MANTENIMIENTO				
MESES																																								
SEMANAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27													
MICROCICLO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27													
TIPO DE MICROCICLO	O	O	R	O	O	CH	R	O	O	R	O	CH	R	O	CH	R	O	O	MC	C	R	O	MC	C	R	R	R													
DÍA DE INICIO MICROCICLO																																								
SESIONES DE ENTRENAM.																																								
HRS.DE ENTREN. XDÍA																																								
VOLUMEN X HRS. TOTAL																																								
VOLUMEN PROMEDIO																																								
INTENSIDAD PROMEDIO																																								
TEST PEDAGÓGICOS																																								
PRUEBAS MEDICAS																																								
PRUEBAS PSICOLÓGICAS																																								
COMPET. FUNDAMENTAL																																								
COMPET. PREPARATORIA																																								
PREPARACIÓN FÍSICA																																								
A. FUERZA																																								
B. RESISTENCIA																																								
C. RAPIDEZ																																								
D. MOVILIDAD																																								
E. CAPAC. COORDINATIVAS																																								
PREPARACIÓN TÉCNICA																																								
PREPARACIÓN TÁCTICA																																								
PREPARACIÓN TEÓRICA																																								
PREPARACIÓN PSICOLÓGICA																																								

TIPOS DE MICROCICLOS

O = ORDINARIO

R = RECUPERACIÓN

CH = CHOQUE

MC = MODELO COMPETITIVO

C = COMPETITIVO

Anexos 2

Esquema general de entrevista al deportista de alto rendimiento de Taekwondo

Nombre del entrevistador:

Fecha:

Datos demográficos

- ✚ Nombre:
- ✚ Edad:
- ✚ Fecha de Nacimiento:
- ✚ Lugar de nacimiento:
- ✚ Tiempo de residencia en la localidad:
- ✚ Estado civil:
- ✚ Domicilio:
- ✚ Padecimiento de alguna enfermedad:
- ✚ ¿Práctica alguna religión?:

- ✚ Numero de integrantes de su familia:
- ✚ Edades:
- ✚ Estado civil:
- ✚ Ocupaciones:
- ✚ Relación con cada uno de ellos:

- ✚ Escolaridad:

- ✚ Situación actual:
- ✚ Forma en la que alterna o alternó el deporte y la educación:
- ✚ Logros:
- ✚ Valor que le otorgan a la educación
- ✚ Ha trabajado:
- ✚ Desde que edad ha trabajado:
- ✚ En la actualidad trabaja:

Información básica de la práctica deportiva

- ✚ Grado dentro del taekwondo:
- ✚ Tiempo de practicar taekwondo:
- ✚ Tiempo de competir:
- ✚ Significado de la competencia:
- ✚ Valor que le otorgan al deporte:
- ✚ Satisfacciones de la práctica deportiva:

Autodescripciones

- + Características generales del deportista de alto rendimiento (físicas y psicológicas)
- + Características del deportista en Taekwondo (físicas y emocionales)
- + Características del entrevistado (físicas y psicológicas)
- + Qué características no tienes y cuáles quisieras adquirir
- + Piensas que existe una forma de obtener esas características, cuál crees que pueda ser el medio.
- + Cómo te ves en un futuro dentro del mundo deportivo
- + Qué características piensas que debe poseer un buen entrenador

Aspectos Psicológicos del deportista frente a la competencia

- + Qué sentimientos presentas al entrenar y con qué frecuencia
- + Qué imágenes presentas al entrenar y con qué frecuencia
- + Qué emociones presentas al entrenar y con qué frecuencia
- + Qué pensamientos presentas al entrenar y con qué frecuencia

- + Qué sentimientos presentan al conocer que se aproxima una competencia y con qué frecuencia
- + Qué imágenes presentan al conocer que se aproxima una competencia y con qué frecuencia
- + Qué emociones presentan al conocer que se aproxima una competencia y con qué frecuencia
- + Qué pensamientos presentan al conocer que se aproxima una competencia y con qué frecuencia.

- + Qué sentimientos presentan al competir y con qué frecuencia
- + Qué imágenes presentan al competir y con qué frecuencia
- + Qué emociones presentan al competir y con qué frecuencia
- + Qué pensamiento presentan al competir y con qué frecuencia

- + Qué valor le otorgas a estas reacciones
- + Cómo quisiera sentirse al entrenar y cómo al competir
- + Qué piensas que deban trabajar para sentirte así.

Relación entrenador- competidor

- +Cuál sería desde tu experiencia el ideal de relación entre el entrenador y el competidor
- +Cuál es la relación que llevas con tu entrenador

Aspecto familiar del deportista frente a la competencia y la práctica del deporte

- + Reacción de la familia al practicar el deporte
- + Reacción al competir
- + Usualmente, cómo se comportan tus familiares ante los buenos o malos resultados que obtienes
- + Qué tipo de apoyo recibes de tu familia

- + *¿CONSIDERA QUE LA PSICOLOGÍA PODRÍA AYUDAR A SU RENDIMIENTO EN SU DISCIPLINA DEPORTIVA, Y COMO SERÍA ESTA AYUDA?*

- ✚ Comentarios finales que el entrevistado desea hacer, que crea convenientes tratar, importantes o que no se hablaron durante la entrevista.
- ✚ Actitud y Comportamiento durante la entrevista
- ✚ Aspectos personales relevantes:

Anexos 3

Esquema general de entrevista al entrenador deportivo de Taekwondo

Nombre del entrevistador:

Fecha:

Datos demográficos

- ✚ Nombre:
- ✚ Edad:
- ✚ Fecha de Nacimiento:
- ✚ Lugar de nacimiento:
- ✚ Tiempo de residencia en la localidad:
- ✚ Estado civil:
- ✚ Domicilio:
- ✚ Padecimiento de alguna enfermedad:
- ✚ ¿Práctica alguna religión?:

- ✚ Numero de integrantes de su familia:
- ✚ Edades:
- ✚ Estado civil:
- ✚ Ocupaciones:
- ✚ Relación con cada uno de ellos:

- ✚ Escolaridad:
- ✚ Situación actual:
- ✚ Forma en la que alterna o alternó el deporte y la educación:
- ✚ Logros:
- ✚ Valor que le otorgan a la educación
- ✚ Ha trabajado:
- ✚ Desde que edad ha trabajado:
- ✚ En la actualidad trabaja:

Información básica de la práctica deportiva

- ✚ Grado dentro del taekwondo:
- ✚ Tiempo de practicar taekwondo:
- ✚ Tiempo de competir:
- ✚ Tiempo de impartir clases:
- ✚ Reconocimientos como entrenador:
- ✚ Significado de la competencia:
- ✚ Valor que le otorgan al deporte:
- ✚ Satisfacciones de la práctica deportiva:

Descripción de los deportistas

- ✚ Características generales del deportista de alto rendimiento (físicas y psicológicas)
- ✚ Características del deportista en Taekwondo (físicas y emocionales)
- ✚ Características del entrevistado (físicas y psicológicas) durante su tiempo de competidor
- ✚ Qué características no tienes sus entrenados y cuáles quisieras que adquirieran.
- ✚ Piensas qué existe una forma de obtener esas características, cuál crees que pueda ser el medio.
- ✚ Cómo te ves en un futuro dentro del mundo deportivo
- ✚ Cómo ve a sus deportistas en un futuro dentro del mundo deportivo
- ✚ Qué características piensa que debe poseer un buen entrenador

Aspecto PSICOLÓGICO del deportista frente a la competencia

- ✚ Qué sentimientos piensa que experimentan sus deportistas al entrenar
- ✚ Qué imágenes piensa que experimentan sus deportistas al entrenar
- ✚ Qué emociones piensa que experimentan sus deportistas al entrenar
- ✚ Qué pensamientos piensa que experimentan sus deportistas al entrenar

- ✚ Qué sentimientos piensa que presentan sus deportistas al conocer que se aproxima una competencia
- ✚ Qué imágenes piensa que presentan sus deportistas al conocer que se aproxima una competencia
- ✚ Qué emociones piensa que presentan sus deportistas al conocer que se aproxima una competencia
- ✚ Qué pensamientos piensa que presentan sus deportistas al conocer que se aproxima una competencia.

- ✚ Qué sentimientos presentan sus deportistas al competir
- ✚ Qué imágenes presentan sus deportistas al competir
- ✚ Qué emociones presentan sus deportistas al competir
- ✚ Qué pensamiento presentan sus deportistas al competir
- ✚Cuál es su medio para saber de las reacciones que tienen los deportistas frente a cada uno de los aspectos competitivos.
- ✚ Qué valor le otorga a estas reacciones
- ✚ Cómo quisiera que sus deportistas se sintieran al entrenar y cómo al competir
- ✚ Qué piensas que deban trabajar para sentirte así.

Relación entrenador- competidor

- + Cuál sería desde tu experiencia el ideal de relación entre el entrenador y el competidor
- + Cuál es la relación que llevas con sus deportistas

Aspecto familiar del deportista frente a la competencia y la práctica del deporte

- + Sabe cuál es la reacción en general de las familias de los competidores al practicar el deporte y al competir. Cómo lo sabe
 - + En general que puede decir acerca de la familia para un mejor apoyo hacia el competidor.
 - + Usualmente, cómo se comportan tus familiares ante los buenos o malos resultados que obtienen sus deportistas
 - + Cuál piensa que sea el papel de la familia dentro del deporte competitivo y en general.
- + ¿CONSIDERA QUE LA PSICOLOGÍA PODRÍA AYUDAR AL ENTRENAMIENTO EN SU DISCIPLINA DEPORTIVA, Y COMO SERÍA ESTA AYUDA?**
- + Comentarios finales que el entrevistado desea hacer, que crea convenientes tratar, importantes o que no se hablaron durante la entrevista.
 - + Actitud y Comportamiento durante la entrevista
 - + Descripción física:
 - + Aspectos personales relevantes: