



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

---

---

## FACULTAD DE PSICOLOGÍA

PROGRAMA DE PREPARACIÓN MENTAL PARA  
LO EQUIPOS DEPORTIVOS  
REPRESENTATIVOS DE LA UNAM

# TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A :

VERÓNICA RODRÍGUEZ GARCÍA

DIRECTORA DE TESIS:

LIC. KARIN WRIEDT RUNNE

REVISOR:

LIC. CARLOS ALBERTO PENICHE LARA



MÉXICO, D.F.

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.

# DEDICATORIA

Todo guerrero de la luz ya tuvo alguna vez miedo de entrar en combate.  
Todo guerrero de la luz ya recorrió un camino que no era el suyo.  
Todo guerrero de la luz ya sufrió por cosas sin importancia.  
Todo guerrero de la luz ya creyó que no era un verdadero guerrero.  
Todo guerrero de la luz ya falló en alguna de sus obligaciones espirituales.  
Todo guerrero de la luz ya dijo "sí" cuando en realidad quería decir "no".  
Todo guerrero de la luz ya hirió a alguien a quien amaba.  
Por eso es un guerrero de la luz:  
Porque pasó por todo esto y no perdió la esperanza de ser mejor de lo que era.

Paulo Coelho  
Manual del Guerrero de la Luz

Con todo mi amor:

Raúl Rodríguez Hernández

Carmen García Castelar

Patricia G. Rodríguez García

Raúl Rodríguez García

Carolina Rodríguez García

EricKa D. Rodríguez García

Yoyo

A toda mi familia.

# AGRADECIMIENTOS

A mis padres Raúl y Carmen por que nunca perdieron la fe y la esperanza de que algún día lograría esta meta. Gracias por todo el apoyo, cariño, paciencia y sobre todo por el amor incondicional que me han dado; este trabajo es para ustedes.

A mis hermanos Paty, Raúl, Caro y Eri por ser grandes de corazón y espíritu, por todas sus enseñanzas, por su ejemplo, por ser personas maravillosas que ante cualquier circunstancia siempre están ahí dándome su apoyo y cariño; los amo.

A mis cuñados Mary, Beto y Héctor por enseñarme la gran capacidad de amor que tienen para la familia.

A mis sobrinos Arturo, Montserrat, Frida, Raúl, Diana, Luís, Rodrigo, Héctor y Diego por sus sonrisas y travesuras.

A la familia Rodríguez Hernández y Familia García Castelar por todo su apoyo, cariño y ejemplo; muy especialmente a ti Tío Beto, a mis abuelos (qepd) y Tía Tere (qepd).

A mi terapeuta Dr. Alfonso Reyes Zubiría por el apoyo que me brinda para mi desarrollo personal y profesional; muchas gracias por ayudarme a encontrarme.

A la Lic. Karin Wriedt R. por todos sus comentarios, consejos y orientaciones para el desarrollo de este trabajo, pero sobre todo gracias por confiar en mí.

A mis sinodales Lic. Carlos A. Peniche Lara, Lic. Luis Cáceres Alvarado, Mta. Nury Doménech Torrens y al Lic. Rubén Miranda Salceda, por sus comentarios para enriquecer este trabajo.

A mi amiga Lupita Parra, muchas gracias por todo lo que hemos compartido pero sobre todo por tu cariño y amistad.

A mis amigas Lupita García, Laura Arvizu, Angélica Hernández, Mercedes Ramírez y Rosa Rosales; así como a mi entrenador y amigo Javier Rendón gracias por brindarme de manera desinteresada su amistad y respeto; pero sobre todo por los momentos que compartimos a través del baloncesto.

A todas aquellas personas que me brindaron siempre su amistad, apoyo y confianza en especial a Francisco Beyer, Marling Cisneros, Mat. Agustín Gutiérrez R., Ezequiel González., Rodrigo Suárez, Lourdes Otero, Amalia Parra, Eduardo Fonseca, Cesar Belmonte, Socorro Gutiérrez; a entrenadores y deportistas de los equipos representativos de la UNAM que me dieron la oportunidad de colaborar con ellos en especial a Leopoldo Vázquez, Luz Delfín, Gerardo Guzmán y Sergio Hernández.

A todas y cada una de las personas que me faltaron por mencionar pero que durante toda mi vida fueron parte de sueños y decepciones; de triunfos y derrotas; y que siempre seguirán siendo parte importante en mi corazón.

Al Centro de Educación Continua de Estudios Superiores del Deporte y al Centro de Documentación del Deporte y la Recreación por todo el apoyo y las facilidades que me brindaron para la realización de este trabajo.

Al Deporte Universitario por todas sus enseñanzas que han favorecido mi formación profesional.

Y muy especialmente a la Universidad Nacional Autónoma de México.

# INDICE

<b>RESUMEN</b>	<b>1</b>
<b>I. MARCO INSTITUCIONAL</b>	<b>3</b>
I.1 LA ACTIVIDAD DEPORTIVA EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO	3
I.2 DIRECCIÓN GENERAL DE ACTIVIDADES DEPORTIVASY RECREATIVAS (DGADyR)	7
I.3 ANTECEDENTES INSTITUCIONALES DEL PROGRAMA DE APOYO PSICOLÓGICO PROPUESTO	10
<b>II. MARCO CONCEPTUAL DEL DEPORTE</b>	<b>14</b>
II.1 ANTECEDENTES	14
II.2 CONCEPTO ACTUAL DEL DEPORTE	15
II.3 CLASIFICACIÓN DE LOS DEPORTES	17
II.4 ORGANIZACIÓN DEL DEPORTE	21
<b>III. LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE</b>	<b>23</b>
III.1 ASPECTOS CONCEPTUALES DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE	23
III.2 UTILIDAD, APLICACIÓN Y BENEFICIOS DE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE	27
III.3 EVOLUCIÓN HISTÓRICA DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE	30
<b>IV. PROGRAMA DE PREPARACIÓN MENTAL DE LOS DEPORTISTAS INTEGRANTES DE LOS EQUIPOS REPRESENTATIVOS DE LA UNAM</b>	<b>40</b>
IV. 1 OBJETIVO DEL PROGRAMA Y CONSIDERACIONES PREVIAS	40
IV.2 PROGRAMA DE PREPARACIÓN MENTAL	45
IV.2.1 PERFIL DEL PSICÓLOGO DEL DEPORTE Y DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	45
IV.2.2 DESARROLLO DEL PROGRAMA	48
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	<b>81</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>84</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>90</b>

# RESUMEN

La Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) ha venido promoviendo y desarrollando la actividad deportiva entre su comunidad estudiantil con el propósito de lograr, conjuntamente con su preparación profesional, su formación integral. Para llevar a cabo dicha función, la UNAM cuenta con una infraestructura deportiva, administrativa y organizativa que destaca entre las demás instituciones educativas de nuestro país. Sin embargo, las exigencias que representan competir en torneos de suma importancia, como la Universiada Nacional, así como los constantes avances de los agentes que están involucrados en la preparación de los deportistas de las instituciones participantes, demandan la necesidad de contar con nuevos y mayores apoyos a los equipos representativos.

En este contexto, este trabajo tiene como propósito aportar a los servicios de apoyo psicológico de la Institución una herramienta de trabajo, orientada a la preparación mental de sus deportistas representativos, que coadyuve a lograr, en paralelo a su preparación física, técnica y táctica, la optimización de su rendimiento deportivo y personal.

La tesis está conformada por cuatro capítulos. En el primero, se describe el marco institucional de la UNAM, haciendo énfasis en la estructura administrativa y operativa que apoya la actividad deportiva; así como los antecedentes que evidenciaron la necesidad de establecer procesos que facilitaran el apoyo psicológico a los estudiantes deportistas.

El segundo capítulo trata lo referente al marco conceptual del deporte, en el que se analizan diversas definiciones para determinar los elementos característicos que constituyen el concepto actual del deporte. Asimismo, se examina la clasificación de los grupos de deportes de acuerdo con sus características fundamentales y se realiza la distinción de los niveles de desempeño, para destacar lo que se refiere al deporte competitivo escolar y al deporte de alto rendimiento. De la misma manera, se distinguen los sistemas de organización deportiva, mediante el análisis del deporte federado y el deporte estudiantil; éste último en sus dos manifestaciones: recreativo y representativo.

En el tercer capítulo se establece su marco conceptual, sustentado en la investigación de las principales definiciones y en el análisis de los métodos y técnicas de la preparación psicológica del deportista y su articulación con el proceso de entrenamiento, y se describe la evolución histórica que ha tenido la psicología del deporte como disciplina científica, mediante las diversas manifestaciones surgidas en diversas partes del mundo.

En el cuarto capítulo se presenta un programa de preparación mental para los deportistas integrantes de los equipos representativos de la UNAM que comprende cuatro etapas: diagnóstico, planificación, intervención y evaluación, mismas que se sincronizan con los períodos preparatorio, competitivo y transitorio, que constituyen un ciclo de entrenamiento en el que se establecen acciones calendarizadas que desarrollará el psicólogo del deporte con los deportistas y el entrenador, consistentes en la enseñanza y aplicación de destrezas psicológicas.



# **I MARCO INSTITUCIONAL**

## **I.1 LA ACTIVIDAD DEPORTIVA EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

La Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), realiza dentro de sus funciones la atención del desarrollo de actividades deportivas y recreativas, con el propósito de transmitir a su comunidad estudiantil la adopción de valores, la disposición y actitud para el trabajo en equipo, las capacidades de adaptación y un firme sentido de responsabilidad y auto superación. El objetivo en la consecución de estas metas es el de lograr una formación integral de sus educandos, conjuntamente con lo que constituye su preparación profesional.

Para llevar a cabo las actividades mencionadas, la UNAM dispone de instalaciones adecuadas para la práctica de alrededor de 40 disciplinas deportivas, destacando que no existe en nuestro país ninguna institución educativa que la supere en este aspecto. En relación con la estructura administrativa orientada a dar los servicios de apoyo organizacional y de asistencia a los estudiantes – deportistas, la Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas (DGADyR); dependiente de la Secretaría de Servicios a la Comunidad Universitaria, es la instancia responsable de brindar estos servicios y en algunos casos con corresponsabilidad con otras instancias académicas de la propia institución ubicadas fuera de ciudad universitaria (Secretaria Administrativa, 1994).

La práctica de los diversos deportes por la población estudiantil de la Institución se realiza mediante distintos torneos de carácter interno y externo. Las competencias internas comprenden los torneos ínter preparatorias e ínter facultades y los juegos pumas, en los que intervienen los estudiantes deportistas provenientes de los planteles de la Escuela Nacional Preparatoria, del Colegio de Ciencias y Humanidades y de escuelas y facultades. En relación con las competencias deportivas de carácter externo, la UNAM participa con sus equipos representativos en los torneos estatales, regionales, nacionales e internacionales que se realizan a nivel estudiantil y federado. Cabe aclarar que gran parte de los estudiantes que no son integrantes de estos equipos y que solo realizan ocasionalmente actividades de diversión o entretenimiento deportivo, tienen el apoyo de la DGADyR en cuanto a la prestación de instalaciones deportivas y organización de actividades recreativas.

La integración de los equipos representativos de la Institución se realiza mediante un proceso de selección de los estudiantes-deportistas, con base en los resultados de su actuación en las competencias internas que realiza cada escuela, facultad, etc. Posteriormente, personal especializado de la Dirección de Deporte Representativo (DDR), dependiente de la DGADyR, se encarga de la preparación de los atletas, referida ésta a las técnicas y tácticas de las diversas disciplinas deportivas, al desarrollo de las capacidades físicas y en menor medida al manejo de destrezas psicológicas.

La población del sistema escolarizado en el nivel licenciatura de la UNAM es la que puede aspirar potencialmente a integrar los equipos deportivos que representan a la UNAM en las etapas estatal, regional y en la universiada nacional. En el año de 2005, ésta población se estimó en 150,000 estudiantes, de los cuales 399 integraron las 14 disciplinas deportivas con el que se inició el ciclo de eliminación para llegar a la universiada, 8 de estas disciplinas con participaciones individuales y 6 con equipos de conjunto a la orden de 24 entrenadores (<http://www.planeacion.unam.mx>).

En la etapa estatal recibieron apoyo de psicología del deporte (APD) 55 atletas, que significaron el 13.8% del total de participantes. En la etapa regional lograron clasificar 385 deportistas, continuando con el APD 48 de ellos (12.5%). Finalmente, 121 deportistas cumplieron con el objetivo de competir en la universiada nacional, de los que 41 prosiguieron con el APD (33.9%).

Analizando el ciclo completo de eliminación se observa que de los 399 deportistas que participaron desde la etapa inicial, el 30.3% lograron arribar a la universiada nacional, y de los 55 atletas que recibieron inicialmente el APD, el 74.5% alcanzó el mismo objetivo. Respecto a los entrenadores, cuatro de ellos contaron durante todo el ciclo con el APD, lo que representa el 16.7% del total. En el cuadro siguiente se muestra con mayor detalle la participación de la UNAM en la universiada nacional 2005.

**DISCIPLINAS DEPORTIVAS Y NÚMERO DE ESTUDIANTES-DEPORTISTAS QUE PARTICIPARON EN LAS ETAPAS ESTATAL, REGIONAL Y UNIVERSIADA NACIONAL 2005 Y LOS QUE RECIBIERON EL APOYO DE PSICOLOGIA DEL DEPORTE (APD)**

DEPORTE	NUMERO DE EQUIPOS, CATEGORIAS Y RAMAS	ENTRENADORES TOTAL APD	ETAPA ESTATAL TOTAL APD	ETAPA REGIONAL TOTAL APD	UNIVERSIADA TOTAL APD	DEPORTISTAS Y EQUIPOS DE UNIVERSIADA QUE RECIBIERON EL APD
ATLETISMO	Pruebas de pista, salto lanzamientos y fondo rama varonil y femenil	6 1	98 9	98 9	18 8	Lanzamiento de martillo 2 deportistas femenil; 400 mts con vallas 1 dep. varonil y 1 dep. femenil; relevos 4x400m 4 dep. femenil
BALONCESTO	1 equipo rama varonil y 1 equipo rama femenil	2 1	27 13	24 13	13 13	1 equipo rama femenil (13 deportistas)
BEISBOL	1 equipo rama varonil	1 0	20 0	20 0	18 0 1 equipo rama varonil	
FUTBOL RAPIDO	1 equipo rama varonil y 1 equipo rama femenil	2 0	34 0	24 0	0 0	
FUTBOL SOCCER	1 equipo rama varonil y 1 equipo rama femenil	2 0	39 0	39 0	20 0 1 equipo rama femenil	
GIMNASIA AEROBICA	Rama femenil	1 1	6 6	6 6	6 6	Rama femenil (6 deportistas)
JUDO	Categorías por peso ramas varonil y femenil	1 0	16 0	16 0	8 0 Categorías por peso ramas varonil y femenil	
KARATEDO	Categorías por peso ramas varonil y femenil	1 0	33 2	33 2	4 2	Varonil (1) y femenil (1)
LEVANTAMIENTO DE PESAS	Categorías por peso ramas varonil y femenil	1 0	7 5	7 5	7 5	Varonil(1) femenil(4)
TAE KWON DO	Categorías por peso ramas varonil y femenil	1 0	46 1	46 1	2 1	Femenil (1)
TIRO CON ARCO	Rama varonil y femenil	1 0	10 0	9 0	9 0 Rama varonil y femenil	
TENIS	Rama varonil y femenil	1 0	20 0	20 0	4 0 Rama varonil y femenil	
VOLEIBOL DE PLAYA	1 equipo rama varonil y 1 equipo rama femenil	2 0	8 6	8 6	0 0	
VOLEIBOL DE SALA	1 equipo rama varonil y 1 equipo rama femenil	2 1	35 13	35 6	12 6	1 Equipo rama femenil (6 deportistas)
<b>TOTALES</b>		<b>24 4</b>	<b>399 55</b>	<b>385 48</b>	<b>121 41</b>	

## **I.2 DIRECCIÓN GENERAL DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS (DGADyR)**

La DGADyR es una dependencia que está actualmente coordinada por la Secretaría de Servicios a la Comunidad Universitaria de la UNAM y sus funciones están orientadas a cumplir con los objetivos de su misión, que consiste en: “coadyuvar en la formación integral de los alumnos a través de las prácticas ordenadas y programadas de acciones deportivas y recreativas que privilegien la actividad académica y fortalezcan el orgullo de pertenencia institucional, así como fomentar su participación en la vida productiva” (UNAM, 2001).

La DGADyR está constituida por las direcciones de Comunicación Social, de Medicina del Deporte, de Desarrollo del Deporte y la Formación, de Planeación y Desarrollo Académico, y de Deporte Representativo (<http://www.unam.mx/dgadyr/modules/news>).

La Dirección de Comunicación Social tiene como objetivo el difundir entre la comunidad universitaria y la sociedad el deporte de la UNAM y todas aquellas acciones en beneficio de éste, realizadas por funcionarios y entrenadores de la DGADyR, a través de boletines, conferencias de prensa, entrevistas y reportajes, que se publican en medios de comunicación masiva. La Dirección lleva a cabo esta labor con sus propios medios de comunicación (Gaceta UNAM, Goya Deportivo y la página de Internet con la publicación de boletines).

La Dirección de Medicina del Deporte cuenta, para el desarrollo de sus actividades, con las áreas de atención médica y enseñanza e investigación que se encargan de la atención de los deportistas de manera integral, para preservar y fomentar la salud, mejorar el rendimiento y buscar nuevas formas

de atención médica. Complementariamente, la Dirección lleva a cabo actividades de actualización y formación de personal de la salud, en beneficio de la comunidad deportiva estudiantil.

La Dirección de Desarrollo del Deporte y la Formación orienta sus funciones para lograr que la actividad física, el deporte y la recreación sean elementos altamente significativos en la vida cotidiana de todos los universitarios, que constituyan hábitos de salud y que coadyuven a su formación integral para elevar así su calidad de vida. Para ello, establece programas de desarrollo deportivo y de enseñanza básica; promueve la práctica de nuevos deportes y organiza torneos deportivos en todas las escuelas, facultades y las diversas instalaciones de la UNAM. Asimismo, ofrece opciones de activación física no competitiva para las personas que buscan en la ejercitación un medio para la salud, el mejoramiento de la apariencia física y el desarrollo de sus capacidades y habilidades.

La Dirección de Planeación y Desarrollo Académico coordina y difunde las funciones de las áreas que la integran con la finalidad de implementar y desarrollar instrumentos metodológicos de planeación, evaluación y seguimiento que provean información de calidad para la toma de decisiones de la dependencia. Además, promueve la actualización académica dentro del sector deportivo de la UNAM como parte integral del desarrollo deportivo en las diferentes disciplinas.

La Dirección de Deporte Representativo tiene la responsabilidad de dirigir y coordinar el desarrollo del deporte representativo de la UNAM, para lo cual ejerce las actividades de coordinación del desarrollo de los diversos proyectos de la Dirección, con el fin de elevar la calidad del deporte competitivo de la

Institución; define los canales necesarios a fin de conseguir los apoyos para el mejor desempeño de los equipos representativos; da seguimiento a las gestiones de apoyo, de materiales y de instalación necesarios que se requieren para un mejor desarrollo del deporte competitivo, y opera los recursos humanos, materiales, de equipo e instalaciones, asignados a las Asociaciones Deportivas de la Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas.

Cabe destacar que existe una estrecha interacción de las actividades que desempeña cada una de las direcciones mencionadas, con la finalidad de satisfacer los apoyos que se requieren para dar solución a las diversas problemáticas que se presentan a los miembros de los equipos representativos, lo que conlleva a una participación multidisciplinaria. En este contexto, este trabajo se inserta dentro de las actividades que constituyen el servicio de apoyo psicológico que se brinda a los integrantes de dichos equipos; específicamente en lo que se refiere a su preparación mental, mediante la presentación del diseño, aplicación y resultados de un programa orientado a desarrollar cualidades de fortaleza mental a los deportistas de los equipos representativos.

### **I.3 ANTECEDENTES INSTITUCIONALES DEL PROGRAMA DE APOYO PSICOLÓGICO PROPUESTO**

Los apoyos directos que se proporcionan actualmente a los equipos representativos de la UNAM, entre los que se encuentra el psicológico, surgen de las necesidades que se fueron originando de las funciones que desarrollaba el Centro de Educación Continua de Estudios Superiores del Deporte (CECESD), perteneciente a la Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas (DGADyR), cuyas actividades iniciaron en el año de 1987, teniendo como objetivos principales la capacitación y actualización de los entrenadores deportivos universitarios en un período de tres años, mediante la impartición de las asignaturas referentes a las áreas social, administrativa, biomédica, psicopedagógica, teórica y metodológica del entrenamiento deportivo (Wriedt 1992; 1993).

A través de la difusión y promoción del CECESD por los recién egresados en el año de 1995, la Dirección de Fuerzas Básicas del Club Universidad AC por medio de un convenio, solicitó a la DGADyR asesorías y pláticas con la intervención del área psicológica dependiente de esta Dirección, para sus entrenadores de fuerzas básicas, culminando en el año de 1997 con un estrecho vínculo entre ambas organizaciones y con el diseño del “Sistema de Educación Continua del Entrenador Universitario del Club Universidad”, en el que se incluía, dentro de las tres etapas en que se dividió el sistema, un incremento sustancial en la capacitación psicológica. La primera etapa consistió en la impartición del “Taller I, Capacitación Psicopedagógica de Carácter Teórico”, cuyo objetivo era que los entrenadores aplicaran al entrenamiento de fútbol asociación los elementos didácticos y psicológicos que



influyen en el rendimiento deportivo. En la segunda etapa se expuso el “Taller II de Planeación y Evaluación de las Actividades Docentes en el Entrenador de Fuerzas Básicas del Club Universidad”, que abarcó los aspectos teórico y práctico. El trabajo se centró en la estructuración de los elementos que intervienen en la evaluación de las actividades diarias del entrenamiento deportivo, llevando a cabo un seguimiento con filmaciones de entrenamientos y competencias. En la tercera etapa se trabajó con el equipo Pumas de tercera división de ascenso, continuando con la formación docente del entrenador, con especial énfasis en la aplicación individual de técnicas psicológicas del deporte, que consistían en dirigir al grupo hacia objetivos de éxitos deportivos y académicos.

Los resultados obtenidos permitieron que el modelo de trabajo se consolidara y que otros equipos solicitaran este servicio, como el representativo de fútbol asociación de media superior de la UNAM, el club Necaxa de fuerzas básicas y filiales y, en agosto de 1999, el equipo de fútbol americano de Liga Mayor de la UNAM.

El trabajo con el equipo de fútbol americano se inició con la realización de un diagnóstico de la problemática existente, determinándose como resultado concreto la ausencia de habilidades de sus jugadores para el enfrentamiento de retos, tales como la recuperación de valores éticos, la disposición para enfrentar cambios, orientar su identidad, aceptar su responsabilidad como integrantes de un equipo representativo de la UNAM, etc. Asimismo, las limitaciones mencionadas permitieron suponer la falta de capacidad y flexibilidad necesaria para visualizar el éxito en sus metas académicas y deportivas; frustración existencial; imposibilidad de desarrollar su creatividad;

incongruencia en la toma de decisiones personales y falta de capacidad de auto expresión y una línea de pensamiento propio.

Con base en el análisis de la problemática mencionada anteriormente se establecieron estrategias de trabajo para brindar a los jugadores un servicio de apoyo en tres direcciones:

- Retroalimentación en el trabajo a desarrollar en los entrenamientos en el área de formación y en los aspectos mentales; exhibición y análisis de videos; pláticas individuales y/o grupales y desarrollo de la capacidad de liderazgo.
- Trabajo individual con los jugadores de acuerdo con los resultados de un diagnóstico que se realizó con el entrenador, para iniciar su programa de preparación mental, dirigido con especial énfasis al autoconocimiento orientado hacia su proyecto de vida; a la administración de sus tiempos deportivos y académicos, al manejo de técnicas de estudio y a su orientación vocacional.
- Sesiones con el equipo para fortalecer su identidad con la Institución y para lograr cambios de actitudes orientados a la recuperación de la tradición universitaria.

Después de la intervención se observó por parte de las autoridades, entrenadores y grupo de apoyo un cambio radical en la salud emocional de algunos de los integrantes del equipo, dando origen a la disposición a cooperar, el deseo de admitir y corregir los errores, adoptar una serie de valores gratificantes, como la honestidad, consistencia, disciplina, optimismo y seguridad; disfrutar de la actividad deportiva, y convertirse en promotores del

cambio hacia la dignificación de ser estudiantes y representantes deportivos de la Universidad sobre una base de principios éticos.

La experiencia y los resultados de los trabajos realizados con el equipo de fútbol americano, evidenciaron la necesidad de continuar con el apoyo psicológico para todos los equipos representativos de la UNAM que lo solicitan, mediante la elaboración de un modelo de intervención, extensivo a las características de cada una de las ramas deportivas y que contemple en su diseño una adecuada coordinación entre las actividades de apoyo psicológico y las de preparación física, técnica y táctica.

# **CAPITULO II MARCO CONCEPTUAL DEL DEPORTE**

## **II.1 ANTECEDENTES**

La práctica del deporte forma parte de la evolución de la cultura de la humanidad desde tiempos inmemoriales, como se puede constatar a través de los registros históricos de las antiguas civilizaciones egipcia, china, griega y romana; así como en diversas manifestaciones durante la Edad Media, el Renacimiento y la Revolución Industrial. En la época moderna, la actividad deportiva ha encontrado su máximo desarrollo, caracterizándose por una institucionalización integrada por asociaciones y federaciones a nivel nacional e internacional y una infraestructura administrativa, científica y empresarial orientada a altos niveles de competición, misma que comprende una constante en la superación de marcas y records en las diversas disciplinas deportivas en los ámbitos amateur y profesional, y que conlleva a una gran convocatoria de aficionados a los espacios en donde se celebran las competencias, destacando como su máxima expresión los Juegos Olímpicos (Hernández, 1994; Luschen G. y Weis K. 1976).

## II.2 CONCEPTO ACTUAL DEL DEPORTE

La definición del término deporte dada por múltiples autores y organismos especializados encierra diversas diferencias y coincidencias, originando que ésta no sea aceptada de forma genérica. Sin embargo, analizando los elementos básicos contenidos en la mayoría de las definiciones nos permite tener un claro concepto del mismo:

- La UNESCO ha declarado que el deporte es la actividad específica de competición en la que se valora intensamente la práctica de ejercicios físicos con vistas a la obtención, por el individuo, del perfeccionamiento de las posibilidades morfofuncionales y psíquicas, conectadas con un récord, en la superación de sí mismo o de su adversario (Vargas R. 1998).
- Por lo que se refiere a la Ley General de Cultura Física y Deporte, por la cual está regido el deporte en nuestro país, considera como definición básica de deporte, “la actividad institucionalizada y reglamentada, desarrollada en competiciones que tienen por objeto lograr el máximo rendimiento” (Diario Oficial de la Federación, 2003).
- El sociólogo francés George Magnane dice que “Es una actividad de placer cuyo dominante es el esfuerzo físico que participa a la vez del juego y el trabajo, y es practicado de forma competitiva, que comporta reglamentos e instituciones específicas y es susceptible de transformarse en actividad profesional” (citado en Hernández, 1994).
- El doctor en Ciencias de la Educación, José Hernández Moreno, define el deporte como “una situación motriz de competición, reglada, de carácter lúdico e institucionalizada”.

De las definiciones descritas anteriormente se puede observar una serie de elementos que constituyen características predominantes del concepto actual del deporte, como son: actividad específica de competición; reglamentado; institucionalizado; perfeccionamiento morfofuncional y psíquico; máximo rendimiento y superación personal, o vencer a un adversario. Estas características guardan una estrecha vinculación e interacción que permiten clarificar el concepto, es decir, desde el punto de vista organizacional y administrativo la actividad de una competencia deportiva debe estar reglamentada para definir su desarrollo y finalidad. Asimismo; se necesita el reconocimiento y el control de una institución que avale su actuación y establezca los reglamentos de juego. Por lo que se refiere a la participación de los deportistas en la competencia deportiva se impone un enfrentamiento de fuerzas en la lucha por conseguir un título o un elevado resultado deportivo, para lo cual los atletas deben estar preparados para aportar su máximo rendimiento, que se sustenta en una interacción entre factores inherentes al deportista, como son los físicos y los morfológicos, y la acción de factores externos aplicados al entrenamiento, como los aspectos técnicos y el apoyo psicológico.

## II.3 CLASIFICACIÓN DE LOS DEPORTES

Actualmente, existe una gran diversidad de clasificaciones de los deportes, basadas en los intereses de las ciencias afines o que se ocupan de algunos aspectos específicos del área del deporte. Sin embargo, quien se encarga de integrar los aspectos de las demás ciencias aplicadas al deporte, la constituye la teoría y metodología del entrenamiento. Al respecto, Manno (1994) clasifica a los deportes en cinco grupos afines: deportes de fuerza y fuerza rápida; deportes de combates; deportes de resistencia; deportes de juego con pelota y deportes de coordinación y arte competitivo, cuyas características principales son las siguientes:

➤ *Grupo de Deportes de Fuerza y Fuerza Rápida*

Son los deportes en los que se busca el máximo rendimiento posible que puedan medirse con el sistema MKS (metro, kilogramo, segundo), como son: el levantamiento de pesas y algunas especialidades de ciclismo de pista y atletismo (velocidad, saltos, lanzamientos y eventos múltiples), destacando como principios comunes:

- Planes de entrenamiento con estructuras similares en su corta duración y en los medios de obtención de la forma deportiva de los atletas.
- Son disciplinas de corta duración a realizarse con el máximo esfuerzo físico.
- Desde el inicio del macrociclo, el comportamiento general de la intensidad es muy alto.
- Por la realización de los ejercicios, existe predominio de la deuda de oxígeno.

- Son fundamentalmente reactivos, por su expresión competitiva.
- Tienen dos tendencias predominantes: la fuerza o la velocidad.

➤ *Grupo de Deportes de Combate*

Es el tipo de deporte en el cual el enfrentamiento deportivo se realiza entre dos deportistas que entran en contacto directo uno contra otro. Como ejemplo están el boxeo, la lucha, la esgrima, el judo, el karate, etc. Sus principios comunes son:

- Planes de entrenamiento con estructuras similares y planes de trabajo por ciclos semestrales.
- Esfuerzos variables, combinación de fases aeróbicas y anaeróbicas.
- Predominio de información visual y propioceptiva.
- Los resultados se expresan en la flexibilidad del pensamiento táctico ante el oponente.
- El sorteo para las competencias puede ser decisivo para conseguir la victoria.

➤ *Grupo de Deportes de Resistencia*

También pretenden el máximo rendimiento posible, relacionado con la resistencia, y que puede medirse mediante el sistema MKS. El grupo se integra por las disciplinas deportivas de atletismo de fondo y medio fondo, remo, natación, canotaje y ciclismo de ruta. En su comunidad de principios destaca:

- Planes de entrenamiento con estructuras similares en medios, contenidos y duración.
- Se caracterizan por esfuerzos de larga duración.
- Predominio de las cualidades volitivas.



- Necesidad de grandes gastos de energía para su realización.

➤ *Grupo de Deportes de Juegos con Pelota*

Son los deportes que se fundan en la imprevisibilidad de la situación, debido a la presencia del contrario que intenta, por medio de amagos individuales y colectivos, no dejar intuir cual va hacer su acción. El objetivo de estas disciplinas estriba en no repetir nunca la misma acción motora de la misma manera. Son determinantes los factores de percepción, las habilidades técnicas y tácticas. Los deportes de este grupo incluyen al fútbol, baloncesto, voleibol, balonmano, etc. Sus principios comunes son:

- Los planes de entrenamiento son de estructura similar en su contenido, medios y duración (4 – 5 meses).
- Son de esfuerzo variable (anaeróbico/aeróbico).
- Predomina la información visual.
- Es de gran significado la riqueza de pensamiento táctico.

➤ *Grupo de Deportes de Coordinación y Arte Competitivo*

Se refiere a los deportes en los que el rendimiento esta constituido por elementos automatizados que evolucionan constantemente y con nuevas combinaciones. El resultado depende casi siempre de la valoración subjetiva de los jueces y su competencia se basa en la ejecución elegante, precisa y sugerente de figuras; el control motor predomina sobre los demás factores, y las condiciones de competición están fuertemente estandarizadas. Pertenecen a este grupo de deportes los clavados, la gimnasia rítmica y olímpica, vela, tiro, nado sincronizado, equitación y tiro con arco. Sus principios comunes son:

- Varios años de trabajo para su especialización.
- Predominio de las reacciones psicomotoras, así como elegancia y creatividad.
- Planes de entrenamiento similares en sus medios y duración.

Como se puede apreciar, la clasificación de los grupos de deportes mencionada anteriormente está sustentada en las características fundamentales de cada grupo, sin establecer los niveles en que se desempeñan, por lo que es importante diferenciar lo que se refiere al deporte de base y al deporte de alto rendimiento. En el primer caso, Matveyer (1983) nos dice que atañe a la parte predominante del deporte “escolar” que se práctica en los centros de enseñanza general, como también a la gran parte de la práctica del deporte por iniciativa propia que brinda una buena preparación física general y éxitos en los resultados a nivel de masa. En cuanto al deporte de alto rendimiento o de altas marcas, el mismo autor indica que es el que está orientado a obtener el máximo resultado deportivo absoluto, incluidas las marcas a escala internacional. Por su parte, los cubanos consideran al deporte de altas marcas como la parte selectiva del deporte nacional que agrupa a los talentos deportivos tanto del deporte escolar, como del deporte social. Destaca también la apreciación del mexicano Corona (1992), que dice que el deporte de alto rendimiento está representado por los mejores exponentes de una actividad deportiva, es decir, por aquellos individuos que cuentan con las capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas capaces de desarrollar un alto nivel competitivo.

## II.4 ORGANIZACIÓN DEL DEPORTE

La organización del deporte se realiza básicamente en dos sentidos: por el número de personas que lo practican, que puede ser individual y/o colectivo y por el fin que persigue, que puede ser de alto rendimiento, educativo o formativo y recreativo (Desentis, 2005). De acuerdo con la clasificación de los deportes, en el que se describieron los diversos grupos de deportes con base en sus características, se puede establecer la organización de los grupos a que pertenecen los atletas que participan de manera individual y en los que los deportistas compiten colectivamente integrando un equipo. En cuanto al nivel de desempeño, el deporte se encuentra organizado por el deporte federado (de alto rendimiento), deporte estudiantil (educativo o formativo) y deporte para todos (recreativo) (Matveyev, 1983).

El sistema de organización del deporte federado, esta integrado por varias estructuras como son el deporte estudiantil, asociaciones de trabajadores, clubes, asociaciones estatales, federaciones nacionales y federaciones internacionales y tiene como principales eventos deportivos: los Juegos Olímpicos de verano e invierno, los Juegos Panamericanos, los Juegos Centroamericanos y del Caribe y los Campeonatos Mundiales por deporte (Desentis, 2005).

En el deporte estudiantil, el sistema de organización educativo o formativo se lleva a cabo fundamentalmente en las instituciones de enseñanza primaria, secundaria y en algunos casos en la media superior (bachillerato), en donde existen planes que se traducen en asignatura de educación física y deportiva generalmente es obligatoria.

En relación a las instituciones de educación superior, aún cuando la práctica del deporte no es una asignatura curricular, existe una gran promoción para el desarrollo de la actividad deportiva. En el caso particular de la Magna Casa de Estudios (UNAM), sus equipos deportivos participan en diversos torneos de singular importancia, lo mismo internos que nacionales e internacionales, para lo cual cuentan con el apoyo de la DGADyR, que está considerada como entidad deportiva por Acuerdo Presidencial y de la Confederación Deportiva Mexicana (UNAM, 1984). La DGADyR está estructurada en asociaciones deportivas, afiliadas a las federaciones nacionales y al Consejo Nacional del Deporte Estudiantil, participando en diversos torneos convocados por dichos organismos, de los que destacan los siguientes eventos: Universiada Nacional, Juegos Centroamericanos Estudiantiles, Campeonatos Mundiales Universitarios por Deporte y la Universiada Mundial (UNAM, 1970; 1984).

Por lo que se refiere al deporte recreativo –que Matveyer define como el deporte que se practica como medio de lograr el descanso sano, el restablecimiento activo y la organización atractiva del tiempo libre- su sistema de organización se encuentra previsto en la Ley General de Cultura Física y Deporte, en la que se establecen bases generales de coordinación y colaboración entre la Federación, los estados, Distrito Federal, municipios y la participación de los sectores social y privado, para promover y fomentar los programas de desarrollo en materia de cultura física y deporte que se implementa entre toda la población interesada en esta actividad, garantizando igualdad de oportunidades y ningún tipo de discriminación. Entre los eventos que se identifican en el deporte recreativo, Valdés (1986) cita los juegos, festivales, competencias, actividades gimnásticas, excursiones, campismo, etc.

# CAPITULO III LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE

## III.1 ASPECTOS CONCEPTUALES DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Existen numerosas definiciones de diferentes autores acerca de lo que es y lo que estudia la psicología del deporte, destacando el consenso a que se ha llegado en algunos aspectos, tales como la complejidad de su objeto de estudio; su situación de integradora en la aplicación de diversas ramas que constituyen la ciencia psicológica y su orientación al estudio científico de la conducta humana en el ámbito deportivo. Para un mayor conocimiento del tema, se presentan a continuación las definiciones de mayor relevancia:

- Rodionov (1990) considera que la psicología del deporte se deriva de la ciencia psicológica, centrándose en el estudio de las particularidades psicológicas de las diversas disciplinas deportivas y de la personalidad del deportista, para proporcionar una fundamentación científica que contribuya a la utilización eficaz de los métodos racionales de la educación física y el entrenamiento deportivo.
- Cruz Feliu (1997) estima que la psicología del deporte es un campo de aplicación de la propia psicología, cuyos principios determinan *qué* se aplicará en cada área. La progresión especializada indica *cómo* y *en qué direcciones* se aplicarán los principios psicológicos.
- Por su parte, Valdés (1996) dice que la psicología del deporte es una aplicación de la psicología que busca la explicación, el diagnóstico y la transformación del aspecto psicológico de problemas como el ajuste emocional y volitivo del atleta, el desarrollo técnico-táctico y la

conformación del equipo deportivo. Asimismo, considera que el entorno deportivo constituye un excelente laboratorio natural para el estudio de diferentes procesos psicológicos básicos en un contexto social complejo, y que esta situación ha propiciado el desarrollo de un campo de investigación y aplicación de la psicología del deporte.

Diversos autores han externado su apreciación de lo que es la psicología del deporte, refiriéndose a ella como:

- El estudio de los factores psicológicos que determinan el ejercicio y práctica deportiva y los efectos psicológicos (Williams, 1991).
- La ciencia que estudia los procesos y la conducta del deportista, busca conocer y optimizar las condiciones internas para lograr expresar el potencial físico, técnico y táctico adquirido en la preparación (Rudik, 1988).
- El conjunto de estudios que se ocupa de la preparación psicológica de atletas, equipos, entrenadores y árbitros (Wriedt, 1992).
- El estudio científico de la conducta humana en el ámbito y bajo las condiciones que impone la práctica deportiva (Wriedt, 1992).
- Algunos autores estadounidenses, como Feltz, Gill y Morgan, consideran la psicología del deporte como una subdisciplina dentro de las ciencias del deporte, en tanto que la mayoría de los autores europeos, entre los que destacan Hanin, Vanek y Cratty, la ubican como un área de estudio en la que se aplican los principios de la psicología.

De acuerdo con los autores Weinberg, Gould (1996), Williams (1991) y Wriedt (1992), la psicología del deporte estudia los factores psicológicos que influyen en la participación y en el rendimiento deportivo, y los efectos psicológicos

derivados de la participación en un programa deportivo o de ejercicio físico. Lo anterior conlleva al estudio de tres grandes áreas:

- a) El área de aprendizaje y control de la actividad motora, en la que se abordan aspectos vinculados con los procesos cognitivos como la percepción, el aprendizaje, la motivación y procesos cognitivos más complejos, todos los cuales se reflejan en la ejecución. En estos campos, los especialistas investigan los procesos cognoscitivos y perceptuales involucrados en el aprendizaje y la ejecución de los movimientos especializados, así como los procesos cognoscitivos y psicofisiológicos que dan origen al control del movimiento.
- b) El área de desarrollo motor, en la que se investigan los aspectos del desarrollo psicológico relacionados con la ejecución deportiva y motriz. En este campo, como su nombre lo indica, se investigan patrones motrices y su relación con la ejecución compleja.
- c) El área propiamente dicha de la psicología del deporte, que abarca la investigación sobre la influencia que ejercen procesos psicosociales en conductas deportivas significativas. Este ámbito no se encuentra restringido al puro estudio de la personalidad o a fenómenos psicosociales, sino que ha desarrollado diversos procedimientos y planteamientos para transformarse en una herramienta que permita analizar y optimizar el conocimiento sobre lo que sucede en situaciones deportivas, especialmente en el proceso educativo que se desarrolla en el entrenamiento, y dando con ello elementos al entrenador y al deportista, con el apoyo del psicólogo del deporte, para desarrollar habilidades

psicológicas específicas, requeridas a lo largo del logro de los objetivos establecidos para alcanzar un rendimiento determinado.

El psicólogo del deporte ha ido evolucionando en su formación profesional con base en las manifestaciones teóricas e investigaciones realizadas por diversos estudiosos de la materia en un período que abarca ya 85 años. La finalidad de su formación está orientada actualmente a las particularidades específicas de la actividad deportiva y de la personalidad del deportista, para el desarrollo de una función eminentemente preventiva y educativa, en la que el sentido de la agonística, como agresividad competitiva inconsciente, sea sustituido por el disfrute de la actividad deportiva y de la salud emocional.

Los psicólogos del deporte desempeñan una serie de papeles distintos, entre los que se incluye la investigación, la enseñanza y el asesoramiento a deportistas y entrenadores. Para poder llevar a cabo estas actividades el psicólogo del deporte demanda que en su formación se incluyan aspectos relacionados con otras áreas de la psicología por ejemplo de la psicología educativa que estudia y desarrolla técnicas de enseñanza/aprendizaje para mejorar este proceso, en el campo deportivo apoya con técnicas para ser implementadas en el campo de juego; de la psicología social que estudia el comportamiento en grupo, apoya en entender la conducta interna de los equipos deportivos; de la psicología fisiológica que estudia las bases biológicas del comportamiento, apoya las técnicas biorretroalimentadoras de la ejecución deportiva; etc.



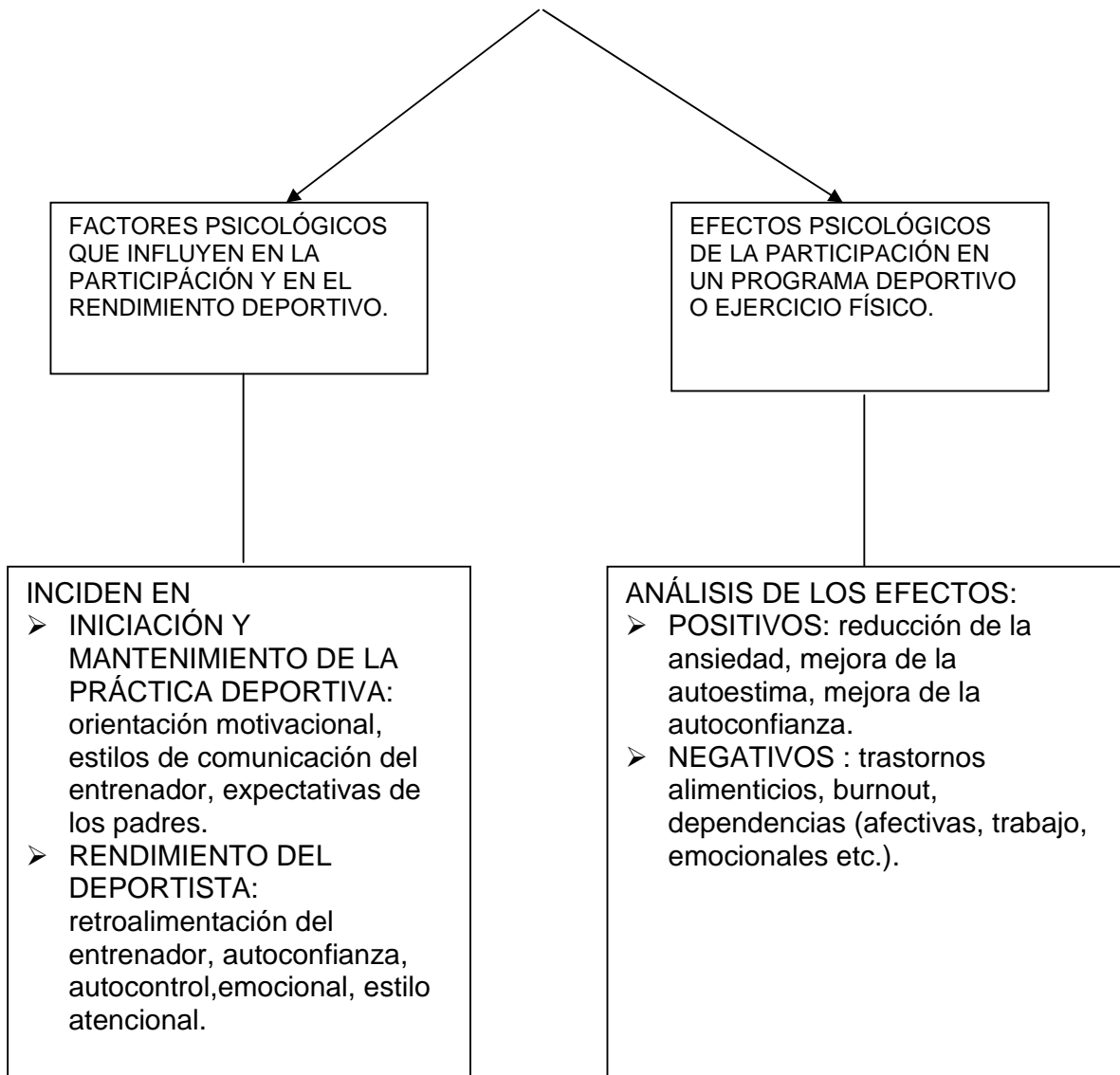
## **III.2 UTILIDAD, APLICACIÓN Y BENEFICIOS DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

En países con altos grados de desarrollo deportivo, la psicología del deporte constituye actualmente una disciplina de gran importancia para el entrenamiento, especialmente en el área de deporte de alto rendimiento, brindándole al entrenador la posibilidad de contar, además del apoyo de un grupo interdisciplinario de especialistas en la teoría y metodología del entrenamiento, la medicina deportiva, la biomecánica y las neurociencias, con la aportación de conocimientos actualizados de especialistas en la psicología del deporte sobre una serie de aspectos de los procesos psicológicos que intervienen en la práctica deportiva, que va desde el aprendizaje de la disciplina deportiva hasta los factores que intervienen en la relación deportista-entrenador.

En este sentido, uno de los aspectos que ocupan a la investigación y asesoría de la psicología del deporte comprende la relación entre el entrenador y el deportista, ya que a ella le subyacen una serie de elementos psicológicos de orden subjetivo que tienen un efecto directo sobre los resultados que desea obtener el entrenador y el deportista.

En el esquema siguiente, basado en los criterios conceptuales de Weinberg, Gould (1996) y Williams (1991) se ilustra la relación interactiva entrenador-deportista en la que interviene la psicología del deporte:

# PSICOLOGÍA DEL DEPORTE



1. Abarca a todos los implicados en las situaciones deportivas y no sólo a los deportistas.
2. Contempla los cambios en los valores en la organización y en las manifestaciones de las actividades deportivas que se están produciendo actualmente.

Los beneficios de la intervención de la psicología del deporte, en la relación entrenador-deportista y de éstos con todos los implicados en las situaciones deportivas, que finalmente se concretan en la consecución de objetivos, resultados y logros previamente establecidos, se obtiene con el desarrollo de una serie de tareas realizadas por los psicólogos del deporte, entre los que destacan:

- Formar y asesorar a los entrenadores para que incorporen la preparación psicológica en sus entrenamientos diarios.
- Elaborar programas de entrenamiento psicológico con deportistas jóvenes, a fin de que aprendan técnicas y estrategias psicológicas necesarias para el deporte.
- Elaborar y aplicar programas de entrenamiento psicológico específico de cada deporte y lo suficientemente flexibles para adaptarlos a las necesidades de cada deportista.
- Evaluar la efectividad de las diferentes técnicas y programas de entrenamiento utilizadas.
- Desde un enfoque educativo y preventivo, impartir una buena docencia en psicología del deporte a los futuros entrenadores y educadores físicos.

### **III.3 EVOLUCIÓN HISTÓRICA DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

La psicología del deporte es una disciplina científica relativamente reciente, ya que en algunas asociaciones científicas, como la Americana Psychological Association, fue aceptada como una división con entidad hasta el año de 1986; en tanto que en la mayoría de los países fue reconocida oficialmente a partir de 1965, como una rama de la psicología aplicada y de las ciencias del deporte.

Las raíces de la psicología del deporte en la psicología experimental se sitúan a partir de 1879, en diversas manifestaciones a lo largo de cuatro décadas en Europa y Estados Unidos, principalmente, realizándose los siguientes esfuerzos (Cruz F., 1997; Cruz J. y Riera J. 1991; Valdés, 1996; Weinberg y Gould, 1996; Williams, 1991):

#### **EUROPA (1879-1919)**

- Se elaboran ensayos y estudios experimentales sobre tiempo de reacción y aprendizaje motor.
- El laboratorio de Wundt se enfoca a investigaciones sobre el tiempo de reacción como técnica experimental para evaluar procesos mentales.
- Surge la necesidad de investigar la psicología de los movimientos (sensación visual, táctil y muscular-motora).
- Lesgaft se centró en la necesidad de elaborar, desde una perspectiva científica, las bases de la actividad física en el desarrollo mental infantil.
- Pierre de Coubertin, analiza el deporte como una herramienta educativa, como un medio de expresión estética y como un instrumento para lograr el equilibrio emocional.

## ESTADOS UNIDOS (1879-1919)

- Se elaboran estudios empíricos sobre tiempo de reacción, el aprendizaje motor y los efectos de la práctica en variables de la personalidad.

Los antecedentes inmediatos de la psicología del deporte datan del año de 1920, con las primeras investigaciones y líneas de trabajo realizadas durante el período de 1920 a 1939 en Europa, la Unión Soviética y en los Estados Unidos, destacando las siguientes actividades:

## EUROPA (1920-1939)

- Varios institutos de educación física introducen cursos de psicología del deporte en sus currículos.
- Destacan tres psicólogos de los institutos de educación física de Leipzig y Berlín: R. W. Shulte, N. Sippel y F. Giesse quienes escribieron libros sobre *Psicología de la actividad física y el deporte que cubrían aspectos filosóficos y experimentales aplicados*.
- Otto Klemm divulga escritos sobre *aprendizaje motor*.
- Las primeras investigaciones dedicadas al estudio de procesos cognoscitivos, presentaron dificultades para definir las características de la metodología de investigación y para establecer la problemática que se abordaría en la psicología del deporte.

## UNIÓN SOVIETICA (1920-1939)

- En 1925, Meter Rudik publica sus trabajos sobre tiempo de reacción y en 1936 publica uno de los primeros manuales de Psicología del Deporte (Psicología: un manual para educadores físicos, profesores de deporte y entrenadores).
- En Leningrado, a finales de los veinte, Alexander Puni realiza sus trabajos sobre personalidad y deporte.
- En la aplicación de la psicología del deporte se empiezan a concretar tres temas de estudio: las motivaciones e intereses de los atletas; el concepto de “poder mental del deportista”, que estaría formado por características tales como: valor, determinación, tenacidad, resistencia y autodisciplina, y las tensiones de los atletas previas a las competencias.

## ESTADOS UNIDOS (1920-1939)

- Coleman Griffith trabajó en la Universidad de Illinois para ayudar a mejorar el rendimiento, impartió el primer curso de psicología del deporte, fue el autor del primer libro de psicología del entrenamiento y dirigió el primer laboratorio de Psicología del Deporte en EU. Griffith se dedicó a la investigación experimental, pero también recurrió a las observaciones de campo y a las entrevistas cuando el tema de estudio así lo exigía. En sus trabajos se distinguen tres líneas de investigación: las habilidades motrices, el aprendizaje y las variables de personalidad.

Durante el período de 1940 a 1964 se inician las investigaciones sobre aprendizaje motor y continúa el desarrollo de la psicología del deporte aplicada, sumándose a los esfuerzos que venían realizando los Estados Unidos y la Unión Soviética, Europa del Este y Europa Occidental, sobresaliendo los hechos siguientes:

#### UNIÓN SOVIÉTICA Y EUROPA DEL ESTE (1940-1964)

- Las líneas de trabajo fueron marcadas por los padres de la Psicología del Deporte soviético Alexander Puni y Meter Rudik
- Se inició con la psicología del deporte aplicada a la preparación del deportista para la competencia, con el estudio de las tensiones previas a la competencia y se evalúa mediante tests psicofisiológicos y psicomotores.
- Inició un trabajo interactivo entre psicólogos y fisiólogos buscando dos objetivos: el nivel de activación óptimo en cada deportista para obtener el rendimiento máximo, y encontrar habilidades motrices que permitieran predecir el rendimiento deportivo.
- En los años sesenta el estudio se centró en la preparación psicológica del deportista para la competición, en función de una observación sistemática de las demandas psicológicas de cada situación deportiva y de las necesidades específicas de cada atleta.

## ESTADOS UNIDOS (1940-1964)

- Las investigaciones sobre aprendizaje motor aumentaron a raíz de la Segunda Guerra Mundial. Los trabajos se centraron en la Fuerza Aérea y sus resultados se trasladaron a las facultades de Educación Física.
- Franklin Henry es considerado el padre de la investigación en conducta motriz aplicada a la educación física.
- En 1960 se comenzó a trabajar directamente con deportistas, siendo los pioneros en este campo Ogilvie y Thomas Tutko que se basaron en tests y escalas de evaluación para estudiar los rasgos de personalidad de los deportistas de elite.

## EUROPA OCCIDENTAL (1940-1964)

- En Alemania Federal se realizaron estudios aislados y colaboraciones institucionales que posibilitaron el nacimiento de la psicología del deporte. Sus trabajos se centraron en un carácter más teórico que los que llevaron a cabo los psicólogos del deporte de Europa del Este.
- En los países latinos de Europa Occidental, los primeros psicólogos que llevaron a cabo estudios sobre deporte estaban vinculados a centros de investigación en medicina del deporte y en algunas ocasiones recibieron ayuda de federaciones.

En el intervalo de 1965 a 1979, la psicología del deporte surgió como un nuevo ámbito de aplicación de la psicología, con las siguientes manifestaciones:

- En España, se instauró la Licenciatura de Psicología del Deporte en 1968.



- Surgieron los primeros intentos por reunir a los interesados en la psicología del deporte, dando como resultado la formación de International Society of Sport Psychology (ISSP), así como diversas asociaciones en Europa Occidental y Norteamérica.
- En los inicios de los años setenta comenzó el florecimiento de la psicología del deporte en Estados Unidos gracias a las investigaciones sistemáticas, variadas y dirigidas por diversos grupos; posteriormente se popularizó la aplicación de teorías y técnicas psicológicas al deporte, con el objetivo de mejorar el rendimiento y el desarrollo personal de los deportistas.
- Continuaron los experimentos sobre aprendizaje motor y estudios sobre la personalidad de los deportistas en EU, y en Europa Occidental.
- En Europa del Este se acentuó con mayor ahínco, la preparación del deportista.

A partir de 1980, la evolución de la psicología del deporte generó polémicas entre diversos autores sobre la separación del ámbito profesional de la psicología del deporte y la propia psicología, así como de lo que los psicólogos del deporte investigan y lo que el deporte necesita, teniendo como resultado lo siguiente:

- Se incrementó el número de psicólogos que se han integrado a las diferentes asociaciones de psicología del deporte y éstas se muestran más predispuestas a considerar al deporte como un ámbito relevante tanto para la investigación como para la aplicación de la psicología.

- Martens ha mencionado la necesidad de ampliar el marco teórico de la psicología del deporte (cognoscitivo, interconductual); así como modificar la metodología de la investigación de laboratorio por una investigación de campo sobre los aspectos relevantes del entorno deportivo.
- Harrison y Feltz plantearon el cuestionamiento de quién podría llamarse psicólogo del deporte y ejercer como tal, dando origen a respuestas como la de Danish y Hale, quienes decían que el psicólogo del deporte en Estados Unidos y Canadá desempeñaba el papel de terapeuta clínico; y proponían un enfoque educativo y preventivo que permitiera romper la dependencia de los deportistas respecto al psicólogo y cambiar la función clínica del psicólogo por la de enseñante y asesor, lo cual facilitaría el diálogo con otros profesionales de las ciencias del deporte.

## LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN MÉXICO

La psicología del deporte es una materia relativamente nueva en México, ya que sus antecedentes se inician básicamente en el año 1970; sin embargo, los primeros pasos importantes se realizan a partir de 1991, por lo que es conveniente destacar los esfuerzos y limitantes en estos dos períodos (Salmela, 1992; García, 1999; Larumbe, 2002; Moran, 2000 y 2002).

### PERIODO 1970-1990

- Durante este periodo, un número reducido de psicólogos institucionales e independientes incursionaron en la investigación de la psicología del

deporte, mediante la información proporcionada por entrenadores extranjeros que visitaban México; por contactos con psicólogos del deporte de Estados Unidos, Alemania y Suecia y por la que reciben al asistir a congresos internacionales.

- Inclusión aislada de cursos de psicología deportiva en programas de educación física, medicina deportiva y entrenadores deportivos.
- Fundación de la Sociedad Mexicana de Psicología Deportiva en 1988, por Guillermo Dellamary, siendo su principal actividad la promoción de la psicología deportiva mediante la impartición de cursos y seminarios en Guadalajara.
- Entre la mayoría de los psicólogos interesados prevalecían como temas de estudio las técnicas prácticas para vencer las barreras psicológicas en las ejecuciones deportivas y las dinámicas de grupo aplicadas para resolver conflictos de equipo.
- La Universidad Autónoma de Chihuahua (UACH) inició, en 1990, la maestría en Ciencias Aplicadas al Deporte, con un tronco común para tres opciones: administración del deporte, biología del deporte y psicología del deporte.
- En el periodo destacan las siguientes limitantes: resistencia de atletas y entrenadores para aceptar el apoyo psicológico en sus programas de entrenamiento y competencia; falta de información y promoción de la psicología del deporte y escaso apoyo económico de los organismos gubernamentales del deporte para actividades relacionadas con la psicología del deporte.

## PERIODO 1991- 2005

- Por iniciativa de Claudia Rivas se realiza la primera (1991) y segunda (1997) reunión de psicología del deporte teniendo como sedes respectivas el Centro Nacional de Medicina y Ciencias Aplicadas al Deporte de la CONADE y el Centro Ceremonial Otomí en el Estado de México, con la asistencia de psicólogos de diversas partes del país.
- En 1998 se celebra el Primer Congreso Internacional de Psicología del Deporte en la Ciudad de México; organizado por Claudia Rivas y un grupo de colaboradores. Se contó con la presencia de exponentes de España, Portugal, Estados Unidos, Cuba y México. Asimismo, sirvió de marco para el inicio del curso de Master en Psicología de la Actividad Física y el Deporte de la UNED en México, dirigido en la modalidad a distancia, con sesiones presenciales del psicólogo Dr. José M<sup>a</sup> Buceta.
- En 1999, Arturo Alba de San Luís Potosí, México, y Celestino Tobías de Valencia, España, organizaron el Segundo Congreso Internacional de Psicología del Deporte, con ponentes de España, Cuba, Argentina, E.U. y México. Al año siguiente se celebra el Tercer Congreso Internacional de Psicología del Deporte en la Ciudad de México, organizado esta vez por Claudia Rivas y colaboradores.
- Se han realizado distintos diplomados y cursos sobre el tema en el interior del país y cada vez se sensibilizan más en esta disciplina entrenadores y deportistas.
- Actualmente, la UNAM realiza cursos y seminarios relacionados con la psicología del deporte y algunos profesores han incluido en sus temarios de clase aspectos sobre el tema. Por su parte, la Universidad del Fútbol

en Pachuca ofrece una Licenciatura en Psicología, con área de concentración en deportes y una Maestría en ciencias del deporte de alto rendimiento en la que se incluye el factor psicológico. Por lo que corresponde a las universidades autónomas del Estado de México, Sonora y Zacatecas, éstas instituciones ofrecen diplomados en psicología del deporte que son impartidos por personas formadas en la práctica o trabajo y en ocasiones por especialistas de otros países, como Cuba, y por egresados de la UACH, en la Maestría de Ciencias Aplicadas al Deporte. Otros psicólogos en nuestro país se están especializando en la actividad con una maestría a distancia en España, con el apoyo de la CONADE.

- Son pocas las asociaciones o colegios que regulan la especialidad, destacando: la Asociación Michoacana de Psicología del Deporte, la Asociación del Estado de México y la Sociedad Mexicana de Psicología del Deporte que cuenta con un escaso número de miembros, con una capacidad limitada para regular el ejercicio de la especialidad.
- Aún cuando existe en nuestro país la Ley General de Cultura Física y Deporte, la figura del psicólogo del deporte no está regulada en la legislación vigente.

# **CAPITULO IV      PROGRAMA DE PREPARACIÓN MENTAL DE LOS DEPORTISTAS INTEGRANTES DE LOS EQUIPOS REPRESENTATIVOS DE LA UNAM**

## **IV.1      OBJETIVO      DEL      PROGRAMA      Y**

### **CONSIDERACIONES PREVIAS**

En los capítulos anteriores se hizo referencia a los elementos de carácter institucional y conceptual que se deben tomar en cuenta en la elaboración de programas de preparación psicológica dirigidos a entrenadores y deportistas de instituciones educativas de nivel profesional, con el propósito de que contribuyan a una efectiva participación en competencias deportivas y a un alto grado de desarrollo personal.

En este sentido, el escenario institucional de este trabajo corresponde a la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), por lo que se han considerado los atributos y características propias de la Institución y de su comunidad, destacando la identidad, el orgullo, la tradición y su estatus de institución pública.

Por lo que se refiere al escenario deportivo, el programa que aquí se propone está dirigido a la preparación mental de los deportistas que integran los equipos representativos de la UNAM que asisten a la Universiada Nacional, por lo que su nivel corresponde al de deporte competitivo. Atendiendo a las características de representatividad institucional, diversidad de actividades específicas de competición y registros de altas marcas en el deporte competitivo, el programa está estructurado de tal manera que, en el caso de que se requiera, su

aplicación puede ser extensiva a cualquier tipo de disciplina deportiva, integrando las adecuaciones procedentes, de acuerdo con las características propias del deporte que se trate.

El objetivo del programa de preparación psicológica comulga con lo que señala Rudik (1988), que dice que es el desarrollo de las cualidades psicológicas que el deportista necesita para alcanzar un alto nivel de perfeccionamiento deportivo, la estabilidad psíquica y la disposición para intervenir en competencias de envergadura. Para el logro de este objetivo, Rudik comenta que es usual dividir la preparación del deportista en preparación psicológica general y en preparación psicológica para una competencia concreta, subdividiendo esta última en temprana e inmediata. La preparación psicológica general está dirigida a la solución de tareas psicológicas de perfeccionamiento de las cualidades de la personalidad y a la formación de la disposición psicológica para que el deportista logre una participación efectiva en la competencia; en tanto que la preparación para una competencia concreta requiere de un ajuste psicológico y control del estado emocional antes de la intervención y organizar las condiciones de la misma.

De acuerdo con lo anterior, el programa propuesto supone el establecimiento de una calendarización de acciones de intervención con los deportistas individual y grupalmente, así como con el entrenador, durante las etapas principales de un ciclo de entrenamiento que, según el modelo de Matveyev (1977 y 1983), están comprendidas en los períodos preparatorio, competitivo y transitorio.

Otro punto importante es destacar que este trabajo debe considerarse como un elemento más en la preparación de los deportistas representativos

universitarios, y que sus alcances se limitan al aspecto de desarrollo psicológico y a los beneficios que de él se derivan, como son la consistencia y el mejoramiento del rendimiento deportivo, por lo que cabe aclarar que la preparación debe complementarse con programas de desarrollo técnico, físico y táctico. Al respecto, debe mencionarse la necesidad de un trabajo conjunto del entrenador y el psicólogo del deporte en todos los aspectos mencionados, para garantizar las posibilidades de éxito.

Las herramientas de trabajo que el psicólogo del deporte utilizará para la consecución del objetivo que plantea el programa corresponden a las técnicas metodológicas de carácter psicológico que usualmente se emplean para orientar de manera precisa a los deportistas, para que cumplan óptimamente los programas de entrenamiento y de competencia. No obstante, el psicólogo deberá estar atento a las percepciones que le brinda la experiencia durante las etapas de preparación y competencia para la disposición y utilización de nuevas técnicas que coadyuven al logro de las metas establecidas en la planificación del programa.

Los métodos de entrenamiento psicológico deben aplicarse de acuerdo con sus objetivos específicos, como son: mejorar las capacidades físicas que determinan el rendimiento del deportista; mejorar el proceso de entrenamiento y eliminar perturbaciones psíquicas que limitan el logro de resultados deportivos.

En el cuadro que se presenta a continuación se pretende ilustrar, de manera esquematizada, la correspondencia y sincronía que deberá existir entre los entrenadores deportivos de los equipos representativos y el psicólogo del deporte, que llevará a cabo la preparación mental de los integrantes de dichos



equipos, para intercambiar información y planear las actividades que deberán realizarse en las diversas etapas que comprende un ciclo de entrenamiento, con el fin de crear las condiciones propicias para alcanzar los objetivos específicos que pretende lograr el entrenador deportivo en cada uno de los seis subperíodos en que se dividen los períodos preparatorio, competitivo y transitorio.

### **PERIODIZACIÓN SINCRONIZADA DE LAS PREPARACIONES FÍSICA, TÉCNICA, TÁCTICA Y MENTAL EN UN CICLO DE ENTRENAMIENTO**

CICLO DE ENTRENAMIENTO	PREPARACIÓN FÍSICA, TÉCNICA Y TÁCTICA		PREPARACIÓN MENTAL
	PERÍODOS	SUBPERÍODOS	
E T A P A S	PREPARATORIO	GENERAL  ESPECIAL	DIAGNÓSTICO
	COMPETITIVO	PRECOMPETITIVO COMPETITIVO DESCARGA	PLANIFICACIÓN INTERVENCIÓN
	TRANSITORIO	REGENERACIÓN	EVALUACIÓN

**Nota:** Elaborado con base en el modelo de Matveyev (1983) para la preparación física y técnica en un ciclo de entrenamiento y en el Programa de Preparación Mental propuesto, considerando los mismos períodos.

El **período preparatorio** comprende dos subperíodos: el **general**, que tiene como objetivo el logro del desarrollo de los componentes básicos del rendimiento, técnicas básicas y destrezas generales; y el **especial**, en el que se perfeccionan dichas técnicas y tácticas básicas, y se desarrollan las destrezas específicas del deporte.

El **período competitivo** está integrado por tres subperíodos: el **precompetitivo**, cuyo objetivo es el entrenamiento específico e intenso para preparar la competición; el **competitivo**, en el que se maximiza el rendimiento del deportista, produciendo situaciones próximas a la competición; y el de **descarga**, que está orientado a recuperar fuerza física en los días previos a la competición, para rendir al máximo en ella.

El **período transitorio** tiene como subperíodo la **regeneración**, que persigue como objetivo el descanso activo del deportista después de la competencia, para conservar un nivel de rendimiento y evitar el agotamiento físico y psicológico. En este período, la ayuda del psicólogo del deporte es particularmente importante, ya que su participación contribuye a que los deportistas activos conserven la condición para competir en la próxima temporada, y los deportistas que por alguna razón se retiren de la actividad deportiva tengan una preparación mental adecuada a su nueva situación vivencial.

## **IV.2 PROGRAMA DE PREPARACIÓN MENTAL**

### **IV.2.1 PERFIL DEL PSICÓLOGO DEL DEPORTE Y DEL ENTRENADOR DEPORTIVO**

El programa de preparación mental requiere contar con la participación de profesionales con una amplia experiencia en las áreas de psicología del deporte y de entrenamiento físico-técnico a nivel de deporte-competitivo estudiantil, por lo que se parte del hecho que estos especialistas posean las siguientes características y cualidades personales:

#### **❖ *Psicólogo del deporte:***

- Conocimiento de la metodología psicológica para sustentar la elección de técnicas convenientes en la preparación de los atletas.
- Interés por el estudio y atención de las necesidades y problemas del entrenador, cuerpo técnico y atletas.
- Capacidad para orientar, atender y apoyar el bienestar de los equipos tanto en lo individual, como en lo grupal, en lo referente a la salud emocional.
- Interés por el desarrollo de sus habilidades y actualización de conocimientos de su área en el deporte.
- Interés por proporcionar actividades orientadas a la formación integral del deportista, por medio de la prevención, conservación, atención y mejoramiento de la salud emocional.
- Capacidad analítica para detectar la problemática de los equipos deportivos, y capacidad propositiva de acciones en las etapas de intervención, evaluación y cierre de temporada.

- Capacidad de adaptación personal y reconocimiento de las diferencias individuales de los integrantes de los equipos.
- Poseer un nivel básico de estabilidad emocional.
- Saber escuchar, observar, trabajar en equipo y tener tolerancia a la frustración.

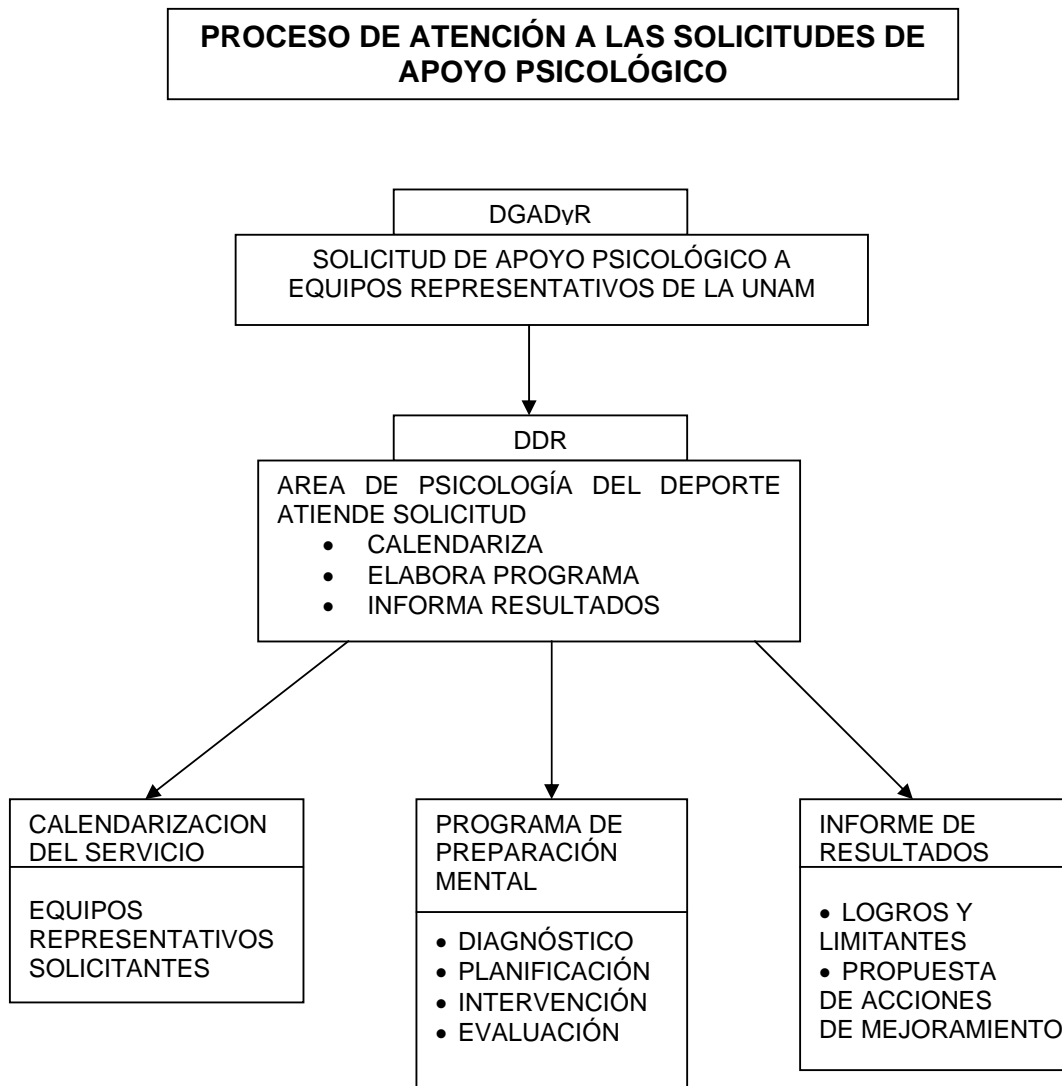
❖ **Entrenador deportivo:**

- Capacidad técnica para el entrenamiento e instrucción.
- Capacidad para transmitir a los deportistas en su entrenamiento una filosofía que conjunte los valores trascendentales de la ética como ser humano y de la mística universitaria.
- Tener control sobre los elementos situacionales involucrados en el entrenamiento y competencia, como trabajar bajo presión; habilidad para resolver problemas específicos en forma práctica; tener alta tolerancia a la frustración; capacidad retentiva para recordar reglamentos, estrategias y comportamientos orales y corporales de los deportistas; manejar adecuadamente el lenguaje verbal; ser creativo etc.
- Capacidad para diagnosticar las necesidades requeridas para diseñar adecuadamente los programas de entrenamiento deportivo y vigilar la correcta aplicación de medidas dictadas en relación con dichos programas.
- Tener interés por las diferentes manifestaciones de su especialidad en el mundo y poner en práctica los conocimientos adquiridos.
- Capacidad de concentración por períodos largos.

- Poder comunicar y proyectar emociones por medio de expresiones corporales.
- Ser constante y tenaz para terminar las actividades emprendidas.
- Experiencia y record personal aceptables como deportista y entrenador.
- Interés para generar procesos de satisfacción y valoración de la actividad y el esfuerzo deportivo del deportista.

## IV.2.2 DESARROLLO DEL PROGRAMA

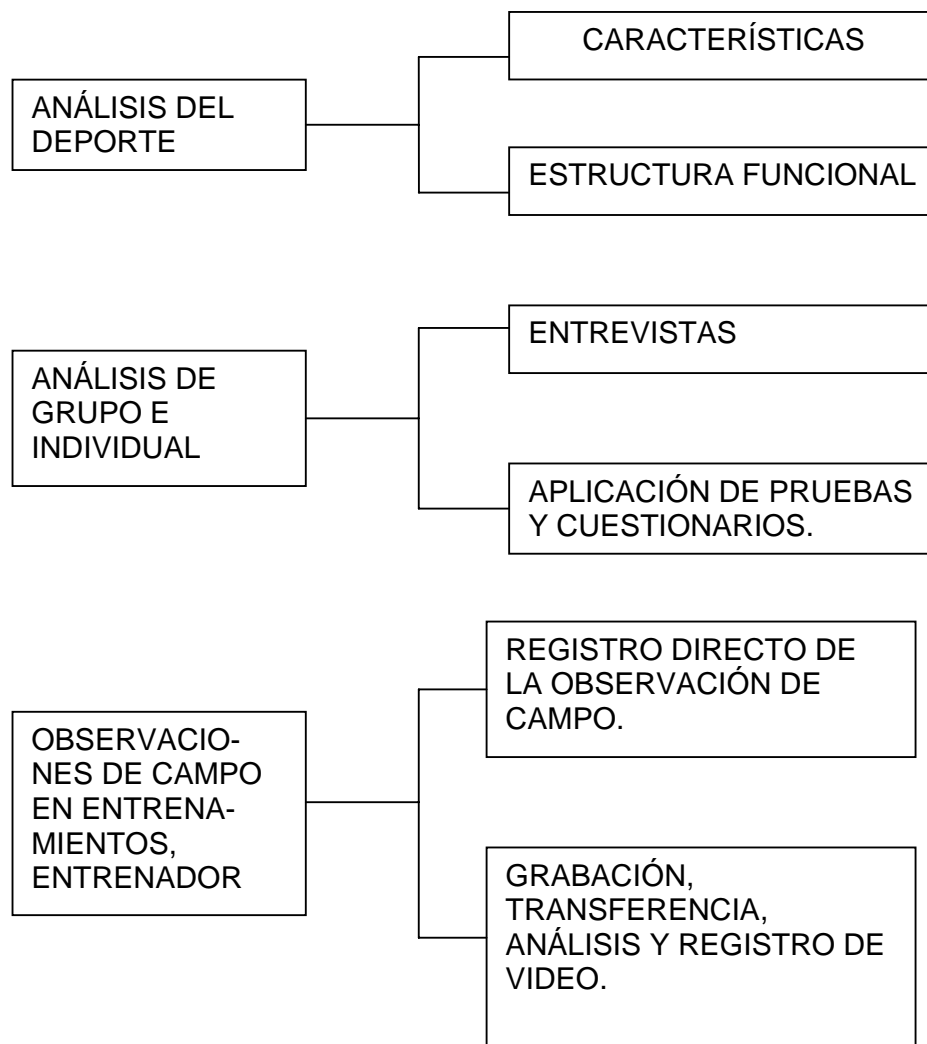
Con el propósito de ofrecer una visión general del desarrollo del programa de preparación mental, se presentan los siguientes cuadros sinópticos, en los que se muestra el proceso de atención de las solicitudes del servicio de apoyo psicológico, y los componentes en las etapas de diagnóstico, planificación, intervención y evaluación que conforman el programa propuesto.



## ETAPA DE DIAGNÓSTICO

### OBJETIVO:

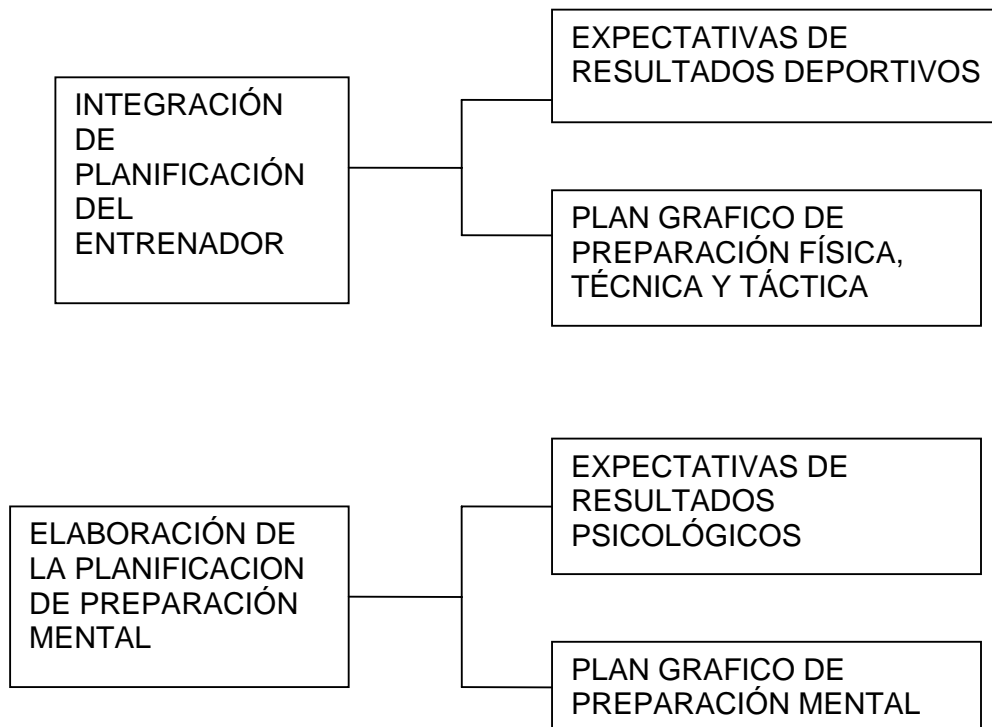
Determinar la problemática actual individual y/o grupal.



## ETAPA DE PLANIFICACIÓN

### OBJETIVO:

Elaborar un plan de preparación mental orientado a optimizar el rendimiento deportivo y coadyuvar al logro de las expectativas de resultados.

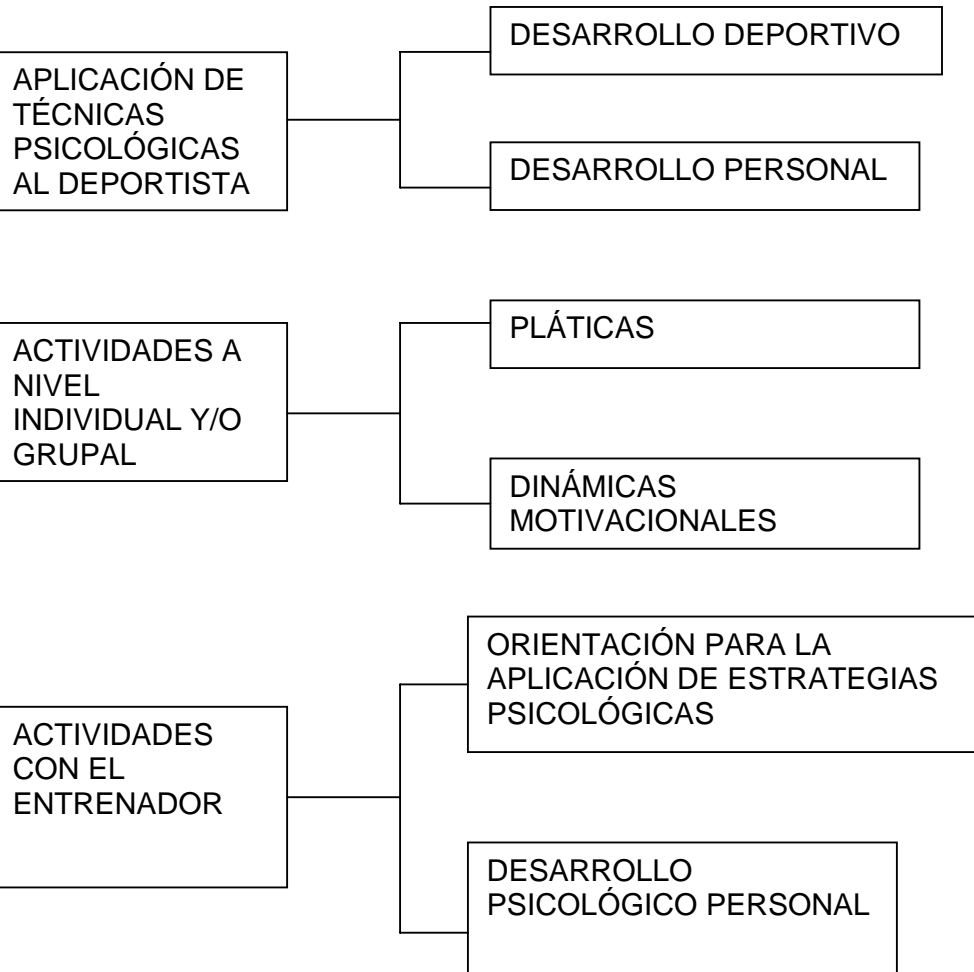




## ETAPA DE INTERVENCION

### OBJETIVO:

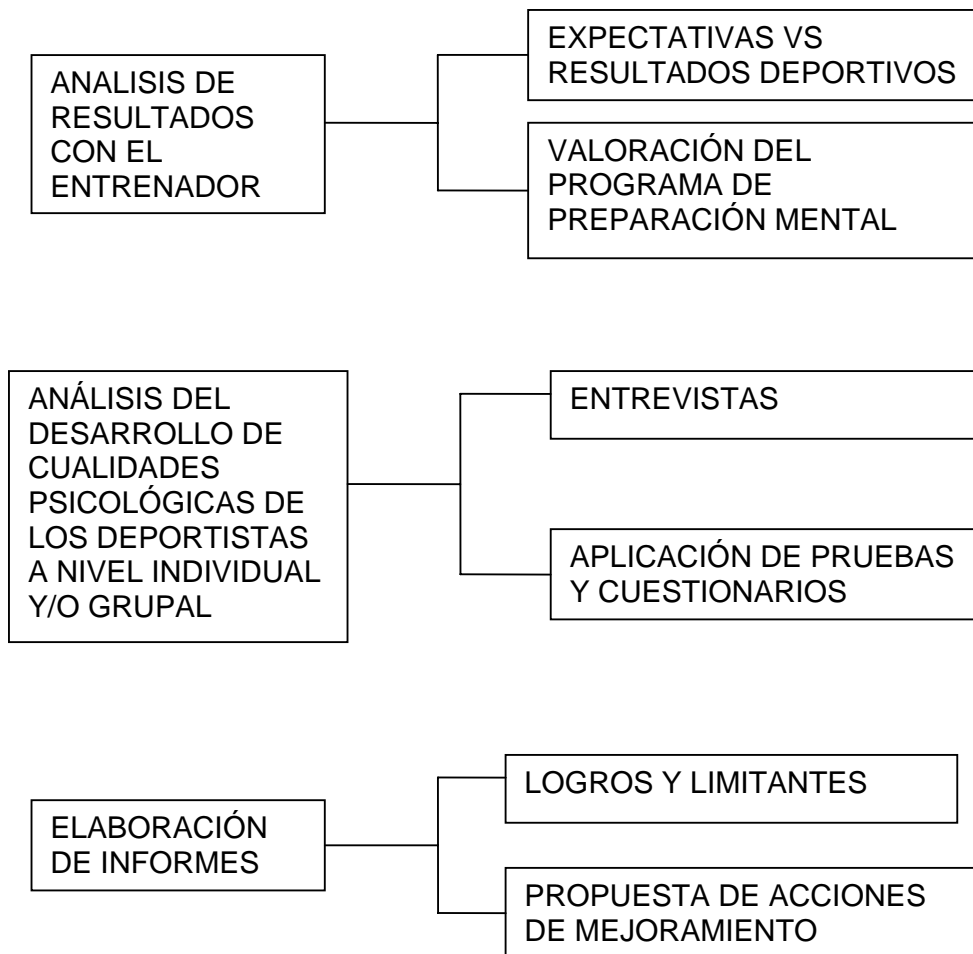
Aplicar las actividades que conforman la planificación de preparación mental, en las etapas de entrenamiento y de competencia deportiva.



## ETAPA DE EVALUACIÓN

### OBJETIVO:

Valorar los resultados de rendimiento deportivo en competencia, alcanzados por los estudiantes deportistas a nivel individual y/o grupal, sustentados en el desarrollo de sus cualidades psicológicas que son atribuibles al programa de preparación mental.



## **PROCESO DE ATENCIÓN A LAS SOLICITUDES DE APOYO PSICOLÓGICO**

El proceso del programa de preparación mental propuesto debe iniciar con la solicitud del servicio de apoyo psicológico para un número determinado de equipos representativos, de la Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas, dirigido a la Dirección de Deporte Representativo; cuyo objetivo principal sea el de propiciar que los estudiantes deportistas universitarios tengan posibilidades de éxito en las competencias deportivas y en sus actividades académicas. Esto presupone que el apoyo estará sustentado en el diseño de un proyecto deportivo-académico en el que la información, experiencias y destrezas mentales desarrolladas por el estudiante en la práctica deportiva, se transfieran a sus actividades académicas y de desarrollo personal.

La DDR canalizará dicha solicitud al área de psicología del deporte para su atención, debiendo ésta última informarle de su propuesta de calendarización de los equipos a atender y de los resultados obtenidos en las etapas de diagnóstico, planeación, intervención y evaluación. De acuerdo con el universo de equipos que requieran el servicio de apoyo psicológico, el área de atención deberá contar con la suficiencia de recursos materiales, financieros y de especialistas en la materia, para realizar una adecuada calendarización de dicho servicio.

## ETAPA DE DIAGNÓSTICO

La etapa de diagnóstico en el programa de preparación mental tiene como objetivo determinar la situación del estudiante-deportista a nivel individual y/o grupal, en relación con su entorno personal y deportivo al inicio del ciclo de entrenamiento, con el propósito de identificar posibles problemáticas que sustenten la orientación que se deba dar a la preparación psicológica. Para ello, se deberá realizar la recopilación y análisis de información documental existente y generada en el proceso, mediante la ejecución de diversas actividades en gabinete y campo.

### ➤ ANÁLISIS DEL DEPORTE

#### CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS GENERALES EN RELACIÓN A LA CLASIFICACIÓN DE LOS DEPORTES

CLASIFICACIÓN DE LOS DEPORTES	CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS
Fuerza y fuerza rápida.	Control emocional, capacidad coordinativa, velocidad de reacción, concentración de atención.
Combate.	El valor, la decisión y tenacidad son los indicadores esenciales de la voluntad que deben desarrollar los deportistas; predomina la información visual; expresión de la flexibilidad del pensamiento táctico, etc.
Resistencia.	Desarrollo de cualidades volitivas (perseverancia) que estimule la práctica sistemática del deporte, adecuada motivación; adecuados mecanismos de recuperación psicofísicas; alta tolerancia a la frustración, etc.
Juegos con pelota.	Gran expresión del pensamiento táctico (capacidad para evaluar rápidamente la situación y tomar una decisión), manifiesta expresión de la concentración y distribución de la atención, coordinación psicomotriz, cohesión grupal, adecuado control emocional, capacidad de carga psíquica.
Coordinación y arte competitivo.	Predominan reacciones psicomotoras, creatividad, alto nivel de concentración, alta motivación, gran desarrollo volitivo (perseverancia).

Elaborado en base a Vargas (1998) y Cruz (1997).

El conocimiento de las características específicas del deporte en que se competirá es esencial para determinar los requisitos físicos y psicológicos que necesitará el participante, por lo que se deberán analizar el objetivo del deporte, su reglamento y el sistema de competencia.

El análisis del objetivo del deporte y su reglamento permitirá conocer los aspectos en que se deberá trabajar, de acuerdo con el tipo de deporte de que se trate, como puede ser la coordinación, la concentración sostenida, la fuerza, la velocidad, el elemento riesgo, etc.

Por lo que se refiere al sistema de competencia, deberán analizarse detalles como la categoría en que se compite, el nivel del certamen y el entorno en que se celebra, la duración y los horarios de competencia, las características de las eliminatorias y de las finales, etc.

**ESTRUCTURA FUNCIONAL.**- El análisis de la estructura funcional del deporte en que se competirá, tiene como objeto conocer la forma de participación de los deportistas (individual o en juegos de conjunto); el grupo de deportes en que se ubicará su desempeño (de resistencia, de combate, juegos de pelota, artísticos, etc.); y los elementos de preparación técnica y táctica que se desarrollan durante un período de entrenamiento.

El análisis de los aspectos mencionados constituye una orientación determinante para escoger posteriormente los métodos psicológicos adecuados para la preparación mental de los deportistas, ya que estos deben ser congruentes con la estructura del entrenamiento físico y técnico que determine el entrenador, tomando en cuenta que cada tipo de deporte tiene una diferente planeación de los eslabones del ciclo de entrenamiento

(microciclos, mesociclos y macrociclos), variación en la dosificación de las cargas y distintos medios utilizados en el entrenamiento (pelotas, balones, aparatos, pista, etc.).

## ➤ ANÁLISIS DE GRUPO E INDIVIDUAL

**ENTREVISTAS.**- Con el propósito de conocer a fondo todos los aspectos que pueden influir en la conducta del deportista, y/o del grupo, así como del entrenador, se requerirá a los participantes el llenado de una ficha inicial de registro (ver anexo 1), elaborada por personal de la DGADyR con datos generales de su historia personal, académica y deportiva, misma que dará la pauta para las entrevistas directas con el psicólogo del deporte para la exploración de dichos antecedentes.

En el cuestionamiento de la historia personal, el psicólogo del deporte cubrirá aspectos relacionados con situación familiar, hábitos de alimentación y descanso, antecedentes psicológicos personales y familiares, aspiraciones, presiones, motivaciones, apoyos económico, social y familiar, etc. (Cruz, 1997)

En la historia académica, la entrevista se orientará a conocer las características socio-culturales, estatus escolar, aspiraciones, tipo de presiones, motivaciones, etc.

Por lo que se refiere a la historia deportiva, se explorarán situaciones asociadas con las experiencias obtenidas en los entrenamientos antes, durante y después de la competición, trayectoria deportiva, historia de lesiones y respuestas del proceso de recuperación, temores, aspiraciones, motivaciones, objetivos, conducta motora y fisiológica, etc.

En los casos que, por el tipo de deporte, la participación sea por equipo además de las entrevistas individuales se realizará una a nivel de grupo en la que se harán cuestionamientos para lograr la identificación de la problemática principal, y analizar las causas y efectos que produce en el equipo.

En la entrevista que se realice al entrenador deportivo, además de la exploración de las situaciones antes mencionadas, se le requerirá la planificación de la temporada, la estructura de su entrenamiento, la problemática y perfiles detectados a nivel individual y/o grupal y las expectativas de resultados en las competencias.

**APLICACIÓN DE PRUEBAS Y CUESTIONARIOS.**- Existen diversos instrumentos de trabajo que posibilitan identificar presuntas problemáticas, como son el empleo de cuestionarios y tests psicológicos para la evaluación de los deportistas, que permiten detectar, medir y valorar diversos aspectos relacionados con la conducta del deportista antes, durante y después de las competencias por ejemplo manejo del control del estrés competitivo, la motivación, la valoración de su rendimiento, manejo de las tensiones físicas, psicológicas y sociales, y de que manera estas afectan a las ejecuciones técnica, al pensamiento táctico, manejo del conflicto, etc. La elección de estas herramientas será responsabilidad del psicólogo que esté a cargo de la preparación mental de un deportista o equipo, dependiendo de su experiencia o preferencia en la aplicación de determinados tests. Esto viene a colación, ya que en algunos casos el empleo de tests ajenos a la situación deportiva contribuye de manera importante al logro de los objetivos deseados, como es el caso de la prueba del CLEAVER, que aún cuando su aplicación se emplea

preferentemente en las empresas privadas o públicas para identificar perfiles de puestos, su uso en el ámbito deportivo también genera información valiosa sobre aspiraciones, motivación, emociones y aspectos sociales. Sin embargo hay casos en los que el empleo de pruebas como el MMPI lleva a conclusiones que no han sido fructíferas en el ámbito deportivo, por lo que el psicólogo del deporte debe ser altamente responsable en la elección de estos instrumentos. En el presente trabajo se proponen las pruebas psicométricas BETA II-R y Frases Incompletas SACKS, así como los cuestionarios: Inventario de Rendimiento Psicológico (LOEHR) y Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD), aclarando nuevamente que el número y usos de tests específicos que se apliquen, será decisión del psicólogo a cargo del programa.

El Beta II-R es un instrumento psicométrico diseñado para medir las capacidades intelectuales generales de las personas y proporciona una estimación global de la capacidad intelectual, expresada ya sea mediante un CI o mediante un percentil. Consta de seis tareas, que no cuentan con un nombre específico; sin embargo, cada tarea pretende medir diferentes aspectos de la capacidad intelectual no verbal del individuo como la capacidad de planeación, memoria, análisis, síntesis, discernimiento, detalle fino, percepción, orientación espacial etc. y puede ser identificada por el tipo de problema: laberintos, claves, figuras geométricas, figuras incompletas, pares iguales y pares desiguales y objetos equivocados.

La prueba de Frases Incompletas de SACKS se centra en la evaluación de rasgos de personalidad del individuo y puede ser aplicado colectivamente. Está constituida por 60 preguntas, en las que se formula el inicio de una frase y



debe ser completada por la persona a la que se le aplica, proporcionando descripciones sobre aspectos de familia, relaciones interpersonales, autoridad y autoconcepto, basándose en sus propias vivencias.

El Cuestionario de Inventario de Rendimiento Psicológico de LOEHR, nos permite definir el perfil del entrevistado respecto a sus habilidades psicológicas en el deporte, en las áreas de: confianza en sí mismo, energías positiva y negativa; controles de atención, visión y actitud, y nivel motivacional (ver anexo 2).

El Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD), aporta información sobre cinco factores, referidos al control del estrés, la influencia de la evaluación del rendimiento, la motivación, la habilidad mental y la cohesión de equipo (ver anexo 3).

El factor control del estrés abarca situaciones que pueden provocar estrés y en cuya presencia es necesario el control y las respuestas del deportista en relación con las demandas de la competencia y de los entrenamientos.

El factor influencia de la evaluación del rendimiento abarca dos categorías: las características de la respuesta del deportista ante situaciones en las que éste evalúa su propio rendimiento o se plantea que lo están evaluando personas significativas a él, y los antecedentes que pueden originar o llevan implícita una valoración del rendimiento deportivo del deportista. Este factor se relaciona con la evaluación social, ansiedad social y la evaluación inapropiada que realiza el propio deportista de su rendimiento.

El factor motivación comprende la motivación-interés de los deportistas por entrenar y superarse día a día; el establecimiento y consecución de metas u objetivos, la importancia del deporte en relación a otras facetas y actividades

de la vida, y la relación coste/beneficio que para el deportista tiene su actividad deportiva.

El factor habilidad mental incluye habilidades psicológicas que pueden favorecer el rendimiento deportivo, como son: el establecimiento de objetivos, análisis objetivo del rendimiento, ensayo conductual en imaginación y el funcionamiento y autorregulación cognoscitivos.

El factor cohesión de equipo se refiere a la integración del deportista en su equipo o grupo deportivo, abarcando: la relación interpersonal con los miembros del equipo, el nivel de satisfacción al trabajar con los otros miembros del grupo, la actitud más o menos individualista en relación con el grupo y la importancia que se le concede al “espíritu de equipo”.

### ➤ **OBSERVACIONES DE CAMPO EN ENTRENAMIENTOS**

**REGISTRO DIRECTO DE LA OBSERVACIÓN EN CAMPO.-** La observación en el campo de entrenamiento y competencias constituye el elemento complementario en la etapa de diagnóstico, conjuntamente con el análisis del deporte, las entrevistas y los tests, y su práctica debe continuar hasta la etapa de intervención, considerando que las situaciones de comportamiento físico y psicológico de los deportistas varían de la fase de inicio de temporada a la fase más intensa de entrenamiento y de la fase de participación en la competencia fundamental.

En las observaciones de entrenamiento se registrarán los datos referentes a las condiciones de entrenamiento, como son: la duración del entrenamiento, la intensidad del mismo, si el deportista entrena solo o con otros, etc. Asimismo, se registrarán las apreciaciones sobre diversas áreas, como son:

*Comunicación:* en sus dimensiones de dirección, contenido y cantidad. En otras palabras, se apreciará con quien se comunica el deportista (otro deportista o con el entrenador), y quien inicia la conversación; el valor del contenido de su plática (positiva, negativa o neutra) y las ocasiones que se comunica en promedio.

*Áreas de conflicto:* se observará si las críticas, diferencias de opinión, carácter de un deportista o del entrenador, etc., provocan situaciones de conflicto.

*Emocional:* se observarán las reacciones de los deportistas y del entrenador, ante situaciones de críticas, fracasos, frustraciones, etc.

*Perseverancia:* se registrarán observaciones en los momentos y en las situaciones que el deportista persevera durante el entrenamiento, del clima general del entrenamiento y del estilo del entrenador.

El psicólogo del deporte deberá acudir el número de veces que crea necesario a los entrenamientos para los fines de esta actividad; sin embargo; deberá tener cuidado de que su presencia no sea molesta para los deportistas y el entrenador.

Por lo que se refiere a las observaciones que se realizarán en las competencias preparatorias, éstas se centrarán en la atención de las conductas de los deportistas y del entrenador antes, durante y después de las competencias, lo que permitirá la comparación de conductas entre los tres escenarios. En estos casos, se registrarán aspectos como: conducta no-verbal, postura, nivel de actividad, conducta de preparación a la competencia, interacción deportista/entrenador y con otros deportistas, respuesta/reacción ante decisiones de jueces, cambios conductuales en situaciones decisivas del juego, etc.

**GRABACIÓN, TRANSFERENCIA, ANÁLISIS Y REGISTRO DE VIDEO.-** Estas

actividades se realizarán durante los entrenamientos y las competencias preparatorias, con el propósito de reforzar las apreciaciones derivadas de las observaciones, efectuadas en ambos escenarios. Posteriormente, se comentarán los resultados de su análisis con el entrenador y con los líderes del equipo. La ventaja de usar el video es que los deportistas asimilan aspectos técnicos y tácticos más rápidamente y con más precisión; facilita al entrenador la corrección de alguna habilidad de manera más detallada; permite controlar mejor el estrés previo a la competencia ya que al observarse se pueden hacer posibles escenarios para la competencia; es eficaz en el caso de tener que reanudar un entrenamiento tras una interrupción por lesión, etc.

Cabe destacar, que para la realización de las actividades implícitas en la etapa de diagnóstico es necesario, además de la participación del psicólogo del deporte, la colaboración en funciones de apoyo, de psicólogos en vías de preparación.

## ETAPA DE PLANIFICACIÓN

La etapa de planificación tiene como objetivo la programación del entrenamiento psicológico del deportista, orientada a optimizar el rendimiento deportivo y contribuir a su desarrollo personal. Puesto que la planificación de preparación mental se adapta y sincroniza con las diversas fases del entrenamiento físico, técnico y táctico, así como con la naturaleza del deporte y sus características específicas, también contribuye al logro de las expectativas de resultados planteadas en la planificación del entrenador.

De acuerdo con el objetivo y consideraciones anteriores, la planificación se inicia con la incorporación del plan de entrenamiento calendarizado elaborado por el entrenador, al programa de entrenamiento psicológico o de preparación mental realizado por el psicólogo del deporte, el cual debe estar en concordancia con las etapas del ciclo de entrenamiento y en congruencia con las actividades que conforman el plan de entrenamiento. Cabe señalar que en la elaboración de ambos planes, las expectativas de resultados se sustentarán con base en los diagnósticos de los deportistas efectuados previamente por el psicólogo del deporte y por el entrenador, en sus respectivas disciplinas profesionales.

### ➤ INTEGRACION DE PLANIFICACIÓN DEL ENTRENADOR

**EXPECTATIVAS DE RESULTADOS DEPORTIVOS.-** Para elaborar la planificación de la preparación física, técnica y táctica, el entrenador deberá conocer en los inicios de la temporada la situación en que se encuentran los deportistas integrantes de su equipo en los tres aspectos mencionados, con el propósito de cuantificar el trabajo que se deberá desarrollar en cada sesión de

entrenamiento, para lo cual deberán tener en cuenta los resultados del perfil de los atletas basados en su rendimiento de la temporada anterior, su condición actual y los resultados del diagnóstico psicológico efectuado. El conocimiento de estos elementos servirá de base para plantear expectativas de resultados viables y conformar una planificación congruente con dichas expectativas.

**PLAN GRÁFICO DE PREPARACIÓN FÍSICA, TÉCNICA Y TÁCTICA.-** La planificación que presente el entrenador deberá contener como aspectos básicos la estructura del ciclo anual, conformada por los períodos preparatorio, competitivo y transitorio, subdivididos a partir del macrociclo, en mesociclos y microciclos; así como la distribución de cada sesión de entrenamiento, señalando el objetivo y el desarrollo de las tareas principales de preparación física, técnica, táctica y los medios de recuperación que adoptará. Los contenidos, medios, métodos y formas de organización del entrenamiento, estarán determinados por el calendario y las normas que rijan en las competencias preparatorias y fundamental.

## **➤ ELABORACIÓN DE LA PLANIFICACIÓN DE PREPARACIÓN MENTAL**

**EXPECTATIVAS DE RESULTADOS PSICOLÓGICOS.-** En forma análoga a lo que realiza el entrenador para sustentar sus expectativas sobre resultados y para elaborar su planificación de entrenamiento, el psicólogo del deporte operará con la misma filosofía. Partiendo de los resultados que determine el diagnóstico efectuado a inicios de la temporada, estará en posibilidades de conocer las fortalezas y debilidades de cada deportista y/o del grupo, en

relación con el manejo de destrezas psicológicas en situaciones de entrenamiento y competición (relajación, control, concentración, visualización, etc.) y de esta manera, establecer objetivos y metas viables de alcanzar en las distintas fases que comprende la temporada, en congruencia con las expectativas de resultados de rendimiento deportivo.

**PLAN GRÁFICO DE PREPARACIÓN MENTAL.-** El programa de preparación mental en la etapa de planificación deberá contener los elementos necesarios que contribuyan al logro de optimizar el rendimiento deportivo del atleta, en coordinación con el plan de entrenamiento físico, técnico y estratégico. En este contexto, se propone que la planificación del programa se oriente al aprendizaje y a la práctica de las destrezas psicológicas como instrumento de cambio del perfil psicológico del deportista y/o grupo representativo que se haya determinado en el diagnóstico realizado a principios de temporada, al perfil que se requiere para conseguir resultados exitosos en competencias fundamentales.

Previamente a la elaboración del programa, es recomendable realizar reuniones con el entrenador y los deportistas para darles a conocer los resultados del diagnóstico, destacando los puntos fuertes y débiles de cada uno de ellos, en relación con el manejo de destrezas (relajación, concentración, control del pensamiento, energetización, etc.); el nivel actual de sus habilidades mentales y las limitantes que se detectaron para obtener el logro de las metas deportivas de la temporada anterior. Asimismo, se reflexionará sobre los aspectos psicológicos de las anteriores competencias y sobre la conveniencia de establecer un programa de preparación mental.

La programación del aprendizaje y práctica de las destrezas psicológicas se realizará conforme a los diferentes períodos que comprenden el ciclo anual de entrenamiento, correspondiendo al período preparatorio la evaluación previa de las destrezas psíquicas básicas y la adaptación de dichas destrezas básicas al tipo de deporte que se trate. En el período competitivo, se calendarizará la utilización de las destrezas mentales adquiridas en simulaciones competitivas, en las competencias preparatorias y en las competencias fundamentales. Finalmente, en el período transitorio se programará el ensayo mental de las destrezas psicológicas adquiridas como actividad de descarga, la retroalimentación al entrenador para la temporada futura, la evaluación de resultados con base en los parámetros del diagnóstico inicial y los logros obtenidos, y la elaboración de informes de resultados y de acciones de mejoramiento, dirigido a las autoridades superiores universitarias (ver anexo 4).



## ETAPA DE INTERVENCIÓN

El objetivo de la etapa de intervención es llevar a cabo la ejecución de las actividades calendarizadas en la planificación del programa de preparación mental; la intervención puede efectuarse a nivel individual y/o grupal, dependiendo del tipo de deporte en que se compita.

### ➤ **APLICACIÓN DE TÉCNICAS PSICOLÓGICAS AL DEPORTISTA**

**DESARROLLO DEPORTIVO.-** Con la aplicación de las técnicas psicológicas programadas, se pretende incrementar el rendimiento deportivo y eliminar las conductas que lo impiden o limitan (ansiedad, estrés, falta de concentración, etc.). En los dos o tres meses iniciales del período preparatorio (subperíodo general) se procederá a instruir a los deportistas acerca de las destrezas psicológicas básicas, entre las que destacan:

**Relajación.-** El objetivo de esta técnica es controlar la tensión muscular, mediante el aprendizaje del manejo del pensamiento y de la discriminación para aumentar o disminuir la tensión muscular.

**Control de la respiración.-** Su objetivo es aprender a dirigir y controlar la respiración diafragmática manteniendo los ritmos adecuados, asegurando así la oxigenación óptima para obtener un rendimiento correcto de las células del cerebro y de los músculos. Asimismo, aumentar la concentración mental y favorecer en la capacidad de crear imágenes mentales.

**Visualización.-** Su objetivo es crear y fortalecer imágenes mentales y positivas es decir, lograr una programación de imágenes positivas. Existen dos enfoques para visualizar: visualización subjetiva (volverse el ejecutor en su visualización) y visualización objetiva (la persona se vuelve el observador).

**Concentración.-** Su objetivo consiste en aprender a focalizar la atención en los estímulos relevantes y apartarlo de los irrelevantes.

**Activación.-** Su objetivo es aprender a desarrollar las habilidades para acelerar los niveles cardiacos, respiratorios y tener los sistemas fisiológicos listos para la acción; en otras palabras generar energía de repente o cuando se necesiten breves estallidos de energía.

Existen diversas técnicas de psicología del deporte propuestas por autores como Cruz (1997), Eberspächer (1995), Loher (1992), Lorenzo (1996), Valdés (1996), Williams (1991), Weinberg y Gould (1996), que permiten llegar a desarrollar estas destrezas. Para efectos de este trabajo nos referiremos a las siguientes:

- Técnicas de relajación: la relajación progresiva, entrenamiento autógeno y control de la respiración, etc.
- Técnicas de energetización o activación: manejo de la energía, respiraciones rápidas y profundas.
- Técnicas de concentración: focalizar la atención en una tarea, control de la atención e incremento de la concentración.
- Técnicas de visualización: pensamiento corporal, ensayo simbólico.
- Técnicas de control del pensamiento: autoinstrucciones, detención del pensamiento y establecimiento de metas.
- Técnicas de modificación de conducta: reforzamientos positivos, retroalimentación de la ejecución y economía de fichas.

Para un análisis más detallado de las técnicas de psicología del deporte ver anexo 5.

En los dos o tres meses siguientes (subperíodo especial), se procederá a adaptar las destrezas básicas aprendidas a las particularidades del deporte en que se participará, con el propósito de pasar de lo aprendido mentalmente a su ejecución en el campo.

Los principales beneficios que se derivarán de la aplicación de las destrezas adquiridas en los entrenamientos y en la práctica rutinaria, son los siguientes:

**Relajación.-** Lograr tener conciencia de los estados de tensión y relajación; bajar los niveles de energía y de excitación provocadas por actividades negativas para mantener suficientes niveles de energía durante el evento; ubicar la sensación de éxito y activar esta bajo tensión, y capacidad de relajar el cuerpo y la mente a voluntad.

**Control de la Respiración.-** Aprender a controlar la tensión y la forma de provocar relajación en situaciones de estrés; reducir el ritmo normal de la respiración y lograr volver a un estado de excitación en momentos de presión con sólo tres o cuatro respiraciones profundas y prolongadas.

**Visualización.-** En la situación de visualización subjetiva aprender a crear imágenes mentales basadas en actuaciones o en segmentos de actuaciones del pasado realizadas a la perfección, que servirán de modelo para un rendimiento máximo. En el caso de visualización objetiva aprender las instrucciones completas para crear imágenes mentales que guíen los movimientos hacia un rendimiento máximo.

**Concentración.-** Disminuir distracciones, mantener la atención más tiempo y evitar las distracciones provocadas por estímulos externos.

**Activación.-** Ayudar a la imaginación; permitir el ahorro y transferencia de energía, y almacenar el exceso de energía para su uso posterior.

En el período competitivo la intervención psicológica se realizará en tres subperíodos: precompetitivo, competitivo y descarga, en los cuales se aplicarán las destrezas psicológicas adquiridas en las dos fases del período preparatorio, mediante estrategias orientadas a fortalecer el plan de entrenamiento, de acuerdo con las características de cada subperíodo.

En el subperíodo precompetitivo, con duración de uno a dos meses, las estrategias consistirán en:

- Usar y evaluar la efectividad de las destrezas en competiciones de práctica para valorar su efectividad en la actuación, en comparación con competiciones anteriores.
- Realizar simulaciones competitivas, reproduciéndolas lo más exactamente posible en diversos escenarios, haciendo énfasis en la simulación en las peores condiciones previsibles de la competencia, con el propósito de que los deportistas obtengan mayor efectividad y seguridad en su actuación en cualquier condición.
- Elaborar y dar seguimiento a un plan de focalización de las estrategias y objetivos a conseguir en los subperíodos precompetitivo y competitivo, según las necesidades individuales. El plan deberá contener tres partes: preparación de la competición, enfoque competitivo y reenfoque, su uso servirá para que los deportistas fortalezcan su confianza y control, lo cual les permitirá enfrentar factores externos e internos antes, durante y después de su actuación en competencias.

En el subperíodo competitivo, con duración de dos a cinco meses, se desarrollarán las siguientes actividades:

- Recomendar el uso de estrategias mentales a los jugadores, dependiendo de la situación y de las características individuales del deportista como relajación, concentración y pensamiento positivo.
- Transmitir al entrenador la importancia de su rol como administrador de esfuerzos y de retroalimentación sobre la ejecución.
- De no lograr los rendimientos deportivos esperados, incrementar la práctica de las técnicas psicológicas para reforzar los puntos débiles del atleta.
- Adecuar habilidades y estrategias a situaciones no previstas en la competencia.

En el subperíodo de descarga, que ocurre una o dos semanas antes de la competencia y en el que se disminuye el volumen del entrenamiento físico, para no incrementar la fatiga y asegurar el rendimiento del atleta, es conveniente programar:

- Incremento de la práctica del entrenamiento de destrezas psicológicas.
- Controlar el estrés competitivo mediante el incremento de la autoconfianza, el aseguramiento de la focalización de la atención, el manejo de los pensamientos negativos y el ensayo mental de los puntos clave para lograr el nivel óptimo de rendimiento y superar los problemas psicológicos que se presenten.

Por lo que se refiere al periodo transitorio, en el que el deportista se recupera después de una intensa actividad, es recomendable programar que este participe en actividades de tipo recreativo y ensaye mentalmente las destrezas psicológicas adquiridas en los períodos anteriores, con la finalidad de mantenerlas al máximo nivel, ya que con la disminución del entrenamiento físico tienden a decrecer.

**DESARROLLO PERSONAL.-** El objetivo de esta fase es transmitir al deportista la conveniencia e importancia de adaptar a su vida personal las destrezas psicológicas aprendidas y aplicadas en el ámbito del deporte competitivo, para obtener los beneficios que de ellas se derivan. El desarrollo de esta actividad se llevará a cabo durante toda la temporada, siendo el psicólogo del deporte que esté a cargo del programa de preparación mental quién elija el como, cuando y donde transmitir, entre otras, estas imágenes:

- Habilidad para enfrentar los desafíos de la vida, para superar problemas y sentirse capacitado para responder de manera activa y positiva a las oportunidades que se le presenten.
- Tener vivencia de situaciones frustrantes como una causa de perfeccionamiento y mejor progreso.
- Encontrar el lado favorable de las cosas y no los aspectos negativos y generar sentimientos de sosiego y energía.
- No tener miedo a vivir situaciones arriesgadas, ni al fracaso, basados en la seguridad de tomar decisiones que puedan suponer un cambio.

➤ **ACTIVIDADES A NIVEL INDIVIDUAL Y/O GRUPAL, EN FASE DE PERIODO COMPETITIVO**

**PLÁTICAS.-** Durante el período competitivo se deberán programar asesorías individuales y pláticas grupales con los deportistas una vez por semana o cada 15 días. El trabajo del psicólogo del deporte en esta actividad se centrará en el establecimiento de metas individuales, al análisis de la competencia y de su desempeño en la misma, a la contención emocional de los aspectos externos que están afectando el rendimiento deportivo y al ajuste de las técnicas psicológicas de acuerdo con las diferentes situaciones y con las características individuales. En este período, también es conveniente la aplicación de cuestionarios, como son el de Características Psicológicas de Rendimiento Deportivo (CPRD) y el Inventario del Rendimiento Psicológico de Loehr.

**DINÁMICAS MOTIVACIONALES.-** Adicionalmente a las pláticas y/o asesorías, en la programación se deberá incluir la aplicación de talleres que favorezcan la motivación, aún cuando es evidente que el establecimiento de objetivos ayuda en este aspecto. En este sentido se recomienda:

- Usar estrategias que hagan el entrenamiento divertido y disfrutable, tales como incluir juegos en el entrenamiento y una atmósfera libre de tensión.
- Transmitir al deportista que sus esfuerzos conducirán a las metas deseadas.
- Recordar la importancia para la motivación y perseverancia del deportista en realzar el camino recorrido y no sólo lo que falta por recorrer.

## ➤ **ACTIVIDADES CON EL ENTRENADOR**

### **ORIENTACIÓN PARA LA APLICACIÓN DE ESTRATEGIAS**

**PSICOLÓGICAS.-** La comunicación del psicólogo del deporte con el entrenador deberá ser permanente durante todo el ciclo de entrenamiento, ya que las estrategias psicológicas deberán formar parte del método de trabajo del entrenador. Para cumplir con esta actividad, la explicación de conceptos psicológicos que dé el psicólogo del deporte al entrenador deberá contener orientaciones para organizar mejor el funcionamiento de su grupo; obtener un mayor beneficio de las sesiones de entrenamiento; optimizar el rendimiento de los deportistas en las competiciones; autocontrolar sus propias emociones y comportamientos en situaciones críticas; propiciar que la actividad deportiva sea saludable y formativa; prevenir lesiones y evitar el abandono deportivo.

Si bien el entrenador no realizará el trabajo que le corresponde al psicólogo del deporte ni éste el del entrenador, su influencia con los deportistas debe aprovecharse para promover procesos de funcionamiento mental que contribuyan favorablemente a la formación deportiva y personal de sus deportistas.

### **DESARROLLO PSICOLÓGICO PERSONAL.-**

Además de proporcionarle al entrenador las estrategias psicológicas para ajustarlas a su método de trabajo, se programarán asesorías con él una vez por semana o cada 15 días, con el propósito de retroalimentarlo en el desarrollo de su autocontrol emocional y auto renovación en la práctica, continuando con estas asesorías individuales aún después de las competencias.



## ETAPA DE EVALUACIÓN

La etapa de evaluación tiene como objetivo valorar los resultados de rendimiento deportivo alcanzados por los deportistas de los equipos representativos de la UNAM en competencias fundamentales, sustentados en el desarrollo de sus destrezas psicológicas atribuibles al programa de preparación mental. Cabe aclarar que esta etapa corresponde al período postcompetitivo, por lo que la evaluación se referirá a los resultados finales obtenidos en la competencia fundamental. No obstante, también se evaluarán los resultados parciales de las metas establecidas en la planificación de preparación mental durante el proceso de los períodos preparatorio y competitivo.

### ➤ ANÁLISIS DE RESULTADOS CON EL ENTRENADOR

**EXPECTATIVAS VS RESULTADOS DEPORTIVOS.-** Utilizando como parámetro las expectativas de resultados entregadas por él entrenador al psicólogo del deporte al inicio de la temporada, se realizarán las comparaciones con los resultados obtenidos en la competencia fundamental para determinar el grado de cumplimiento logrado. Asimismo, se realizará un análisis del desempeño de cada uno de los deportistas, del equipo en general y del propio proceso del entrenador, de acuerdo con las diferentes situaciones enfrentadas en la competencia y con las características individuales de los participantes.

**VALORACIÓN DEL PROGRAMA DE PREPARACIÓN MENTAL.-** Sustentada en la percepción del entrenador, se evaluará el grado de efectividad que tuvo el programa de preparación mental en los deportistas, con base en su participación. Si el deportista cumplió con las expectativas, el entrenador deberá tomar conciencia de las sensaciones, pensamientos y conductas observadas durante su actuación. En los casos que el atleta no haya logrado los resultados esperados, el entrenador evaluará los errores y determinará como se podrían haber evitado. Finalmente, visualizará y comentará con el psicólogo del deporte las estrategias psicológicas que, en su opinión, aportaron mayor beneficio a la preparación mental de los deportistas y las carencias que haya detectado, con el propósito de retroalimentar la planificación de la próxima temporada.

➤ **ANÁLISIS DEL DESARROLLO DE CUALIDADES PSICOLÓGICAS DE LOS DEPORTISTAS A NIVEL INDIVIDUAL Y/O GRUPAL**

La evaluación de los deportistas en relación a su preparación mental tendrá como parámetros la comparación de sus respectivos perfiles psicológicos, determinados en el diagnóstico realizado a principios de la temporada, con el perfil que el psicólogo del deporte estableció como expectativa, el cual deberá contener, de acuerdo con Garfield (1988) y Lorenzo (1992, 1996), entre otros autores, los siguientes puntos:

- **Relajado mentalmente;** que se describe como vivencia o sentimiento de calma interior, pérdida de miedo, ausencia de temor a fracasar y control del estrés de forma que no interfiera en su rendimiento.

- **Relajado físicamente;** que es una ausencia de tensión muscular excesiva y sensación de que los músculos responden de manera fluida, rápida y precisa a los requerimientos de la mente.
- **Competitividad;** en el que interviene el entusiasmo y gusto por competir, como si se participara en un juego que divierte. La actuación se convierte en algo excitante y placentero, en lugar de una actividad en la que destaca el temor a fracasar.
- **Seguro y confiado;** es la sensación de confianza en sí mismo y seguridad, con expectativas de autoeficacia y pensamientos positivos, y sentimiento de tener todo el tiempo del mundo para ejecutar su ejercicio o actuación.
- **Sentimiento de encontrarse con un control total;** se entiende como la vivencia de actuar bajo un completo control al competir.
- **Pleno de energía;** se refiere al sentimiento de estar activado y preparado para el mayor esfuerzo pero, al mismo tiempo, capaz de hacerlo como si no tuviera que esforzarse. Asimismo, a la convicción del extraordinario esfuerzo de la actuación, pero sin acusar los efectos negativos del esfuerzo y la fatiga.
- **Concentrado en el presente;** se refiere a la atención focalizada solamente en lo que tiene que hacer para competir perfectamente; con ausencia de distractores.
- **Conciencia extraordinaria;** es la capacidad incrementada de percepción de sus propias capacidades y la habilidad para anticiparse a las acciones de los propios competidores y actuar en consecuencia.

- **Inmersión completa en la actuación;** Se entiende como la certidumbre de acceso a las reservas de las propias fuerzas que se hallan disponibles; la sensación de poder actuar al máximo de sus posibilidades; el sentimiento de estar protegido de cualquier interferencia que deteriore el rendimiento y sentirse “poseído” por un control completo.

Para llevar a cabo la evaluación, se utilizarán como herramientas de trabajo las entrevistas y la aplicación de pruebas y cuestionarios.

**ENTREVISTAS.-** Las entrevistas que se realicen para evaluar el desempeño del equipo representativo atendido, deben ser individuales y grupales, mediante preguntas de focalización. Además de valorar las limitantes y/o logros obtenidos, los cuestionamientos posibilitarán la realización de un ajuste de las técnicas psicológicas para futuros eventos. Algunas de las preguntas podrían ser las siguientes:

- ¿Qué hiciste bien?
- ¿Qué te faltó por mejorar?
- ¿Qué quieres lograr la próxima temporada?
- ¿Se incrementó el nivel de tu ejecución?
- ¿Duró este incremento de ejecución?
- ¿Los atletas que antes eran inconscientes en su ejecución son ahora más conscientes?
- Si hubo algunos incrementos, ¿fueron estos mejores que lo que se podría esperar de la práctica física solamente?
- ¿Qué tan frecuentemente los atletas que mejoraron usaron las técnicas y estrategias psicológicas?

- ¿Según ustedes cuales son las debilidades y fortalezas del programa de entrenamiento psicológico?
- ¿Qué habilidades psicológicas fueron más eficaces?
- ¿Qué ejercicios les gustaron más?
- ¿Qué podrían recomendar ustedes para la futura intervención en psicología del deporte?

**APLICACIÓN DE PRUEBAS Y CUESTIONARIOS.**- Como complemento de las entrevistas se deberá proceder a la aplicación de pruebas y cuestionarios, similares a la aplicación de la fase de diagnóstico, con el propósito de medir los avances que se dieron en el manejo de habilidades y destrezas psicológicas, mediante la comparación de los perfiles diagnosticados originalmente y los que resulten de esta nueva exploración.

Los resultados obtenidos de la evaluación servirán de base para una mayor planeación de las temporadas siguientes, proyectando con mayor fortaleza a los deportistas de recién ingreso, de mayor experiencia y veteranos; y sustentarán el manejo adecuado de sus emociones, en las situaciones de pérdida, como son los casos de lesiones o término de su carrera deportiva, brindándoles la oportunidad de alcanzar un equilibrio emocional y enfrentar con calidad la vida.

## ➤ ELABORACIÓN DE INFORMES

La información que el psicólogo del deporte enviará a la Dirección de Deporte Representativo de la UNAM y a los entrenadores de los equipos atendidos se realizará mediante reportes de avances, durante los períodos preparatorio y competitivo, y de un informe de resultados en la fase postcompetitiva.

El contenido del informe final se referirá a los *logros* obtenidos por el equipo representativo, desglosando el desempeño individual de los participantes, y a las *limitantes* que enfrentaron durante su actuación. Asimismo, se presentará una ***propuesta de acciones de mejoramiento*** para las temporadas siguientes, sustentada en las experiencias laborales del psicólogo del deporte y del entrenador y en las experiencias deportivas que hayan tenido los atletas durante su preparación y participación competitiva.

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

- Las funciones que realiza la UNAM en relación a la formación integral de sus educandos, entendiéndose con ello una preparación académica profesional y su desarrollo deportivo y recreativo, propiciará una mayor demanda de los entrenadores y de los integrantes de sus equipos representativos, del servicio de apoyo psicológico que brinda la Dirección de Deporte Representativo, lo que a su vez generará la necesidad de contar con la participación de un mayor número de psicólogos especializados en la actividad deportiva. Al respecto, se recomienda la institucionalización de estudios a nivel de maestría en el campo de la PSICOLOGÍA DEL DEPORTE, para estar en condiciones de satisfacer las demandas de la propia Institución y las que presumiblemente surgirán en otros espacios y evitar de esta manera, la participación de psicólogos o entrenadores que asuman esta actividad sin tener los conocimientos profesionales específicos y su actuación se base en manifestaciones empíricas.
- Los antecedentes de servicio de apoyo psicológico a los equipos deportivos que representan a la UNAM, originados por las funciones que desarrollaba el Centro de Educación Continua de Estudios Superiores del Deporte y por la difusión y promoción de los entrenadores universitarios egresados de dicha instancia, evidenciaron la necesidad de elaborar nuevas herramientas de trabajo que facilitaran dicho apoyo. En este contexto, se ha realizado este trabajo con el deseo de coadyuvar a la preparación mental de los estudiantes deportistas para

optimizar su rendimiento deportivo y transmitir los beneficios de esta preparación a su desarrollo académico y personal.

- La psicología del deporte se ha constituido como un elemento de gran importancia en la preparación de los atletas de deporte competitivo y de alto rendimiento, brindándoles la aportación de conocimientos de orden psicológico que tienen un efecto directo en el logro de sus expectativas de actuación y resultados.
- Los programas de preparación mental de los deportistas con representación universitaria, deben incorporarse a los planes de preparación física, técnica y tácticas de manera sincronizada, a los períodos preparatorio, competitivo y transitorio, comprendidos en un ciclo de entrenamiento, y adaptarlos a la naturaleza del deporte y a sus características particulares.
- Los métodos de entrenamiento psicológico que se integran a la planificación del programa de preparación mental, deben seleccionarse de acuerdo con objetivos específicos, como son el mejoramiento del rendimiento deportivo en los procesos de entrenamiento y de competición, y la eliminación de perturbaciones psicológicas que limiten el logro de resultados. Asimismo, su aplicación deberá estar en concordancia con las etapas del ciclo de entrenamiento y en congruencia con las actividades incluidas en el plan de entrenamiento físico, técnico y táctico.
- Durante el proceso de desarrollo de las etapas de diagnóstico, planificación, intervención y evaluación, que conforman el programa de preparación mental de los deportistas integrantes de los equipos



representativos de la UNAM, deberá existir una interacción permanente entre el psicólogo del deporte, el entrenador deportivo y los atletas, para conocer, aplicar y valorar el empleo de destrezas psicológicas en situaciones de entrenamiento, competición y fase postcompetitiva.

- Las estrategias psicológicas deben formar parte de los métodos de trabajo del entrenador para aprovechar su influencia con los deportistas, sin menoscabo de las funciones que corresponde específicamente al psicólogo del deporte; para lo cual, este último deberá instruir al entrenador en la promoción de los procesos de funcionamiento mental que contribuyan a la organización y a la formación deportiva y personal de sus discípulos.
- Las experiencias laborales obtenidas por el psicólogo del deporte y el entrenador, durante el proceso de preparación mental y de entrenamiento físico, técnico y táctico, respectivamente; conjuntamente con las experiencias de los atletas durante su preparación y participación deportiva, deben ser aprovechadas para mejorar la planificación de las actividades correspondientes a los períodos preparatorio, competitivo y transitorio de la temporada subsecuente. Esto con el propósito de evitar situaciones de repetición cíclica de actividades y establecer como norma la incorporación de actividades actualizadas, basadas en la experiencia y en el estudio de las manifestaciones de los especialistas nacionales e internacionales.

## BIBLIOGRAFIA

- ❖ Buceta, J. M. (1998) *Psicología del entrenamiento deportivo*, Ed. Dykinson, Madrid.
- ❖ Buceta J. M. et al (1999) *Investigaciones breves en Psicología del deporte*; Ed. Dykinson, Madrid.
- ❖ Buceta, J. M. (2004). *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*; Ed. Dykinson, Madrid.
- ❖ Coelho P. (1998). *Manual del Guerrero de la Luz*; Edit. Planeta, Buenos Aires.
- ❖ Corona R. A. et al (1992) *Selección de talentos en el fútbol soccer*; CECESD, UNAM.
- ❖ Coubertin P. (1960). "Los Valores éticos del deporte"; *Rev. Citius, Altius, Fortius*; Vol. II.
- ❖ Cruz Feliu J. (1997). *Psicología del Deporte*, Edit. Síntesis, Madrid.
- ❖ Cruz J. y Riera J. (1991). *Psicología del Deporte: Aplicaciones y Perspectivas*; Ed. Martínez Roca; Barcelona, España.
- ❖ Danish, S. J. y Hale, B. D. (1981). "Toward an understanding of the practice of sport psychology". *Journal of Sport Psychology*, 3, pp. 90-99. Traducción en J. Cruz, y J. Riera (1991), *Psicología del deporte: aplicaciones y Perspectivas*; Ed. Martínez Roca; Barcelona.
- ❖ Desentis P. C. (2005). "El deporte"; *Conferencia Secreimef*, México DF.
- ❖ *Diario Oficial de la Federación* (2003) "Ley General de Cultura Física y Deporte", Nueva ley publicada el 24 de febrero del 2003.
- ❖ Dosil J. et al (2002) *El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención*; Ed. Síntesis; España.

- ❖ Eberspächer (1995). *Entrenamiento Mental*; Ed. INDE; Barcelona.
- ❖ Garcés de los Fayos Ruiz E. J. (1997). *Manual de psicología del Deporte: Conceptos y Aplicaciones*; Ed. Algama; España.
- ❖ Garfield Ch. A. (1988). *Rendimiento máximo: las técnicas de entrenamiento de los grandes campeones*, Ed. Roca; Barcelona, España.
- ❖ Gorbunov G. D. (1988). *Psicopedagogía del deporte*; Ed. Vipo, URSS.
- ❖ Harris D. V. y Harris B. L. (1992). *Psicología del Deporte*; Ed. Hispano europea, SA; Barcelona, España.
- ❖ Harrison, R.P. y Feliz, D. L. (1979). "The professionalization of sport psychologist: legal considerations". *Journal of Sport Psychology*,1, pp. 182-190.
- ❖ Hernández Moreno J. (1994). *Fundamentos del deporte. Análisis de la estructura del juego deportivo*, Ed. INDE, España.
- ❖ Kellogg C.E. y Morton N. W., (1981). "Instrumento no verbal de inteligencia Beta II-R. Manual"; Ed. El Manual Moderno, México.
- ❖ Loehr J. E. (1992). *La excelencia en los deportes. Cómo alcanzarla a través del control mental*; Ed. Planeta; México.
- ❖ Lorenzo González J. (1996). *El entrenamiento psicológico en los deportes*, Ed. Biblioteca Nueva; Madrid, España.
- ❖ Lorenzo González J. (1997). *Psicología del deporte*; Ed. Biblioteca Nueva Madrid, España.
- ❖ Lüschen G. y Weis K. (1976). *Sociología del deporte*, Ed. Miñon, España.

- ❖ Manno, R. (1994) *Fundamentos del Entrenamiento Deportivo*; Ed. Paidotribo; España.
- ❖ Martens R. (1979). "About smocks and jocks". *Journal of sport Psychology*, 1, pp. 94-99. Traducción en J. Cruz, y J. Riera (1991), *Psicología del deporte: aplicaciones y Perspectivas*; Ed. Martínez Roca; Barcelona.
- ❖ Matveyev, L. P. (1977). *Periodización del Entrenamiento Deportivo*; Ed. INEF; España.
- ❖ Matveyev, L. P. (1989). *El proceso del entrenamiento deportivo*; Ed. Stadium; Argentina.
- ❖ Matveyev, L. P. (1983). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*, Ed. Ráduga; URSS.
- ❖ Ogilvie B. y Tutko, T. (1966). *Problem athletes and how to hadle them*; Ed. Pelham; Londres.
- ❖ Ribero da Silva A. (1975). *Psicología del deporte y Preparación del deportista*; Ed. Kapelusz; Argentina.
- ❖ Riera J. (1991). *Introducción a la psicología del deporte*; Ed. Roca; México.
- ❖ Rodionov, A. V. (1990). *Psicología del deporte de altas marcas*; Ed. Vipo Vneshtorgizdat; URSS.
- ❖ Rudik, P. A. et. al. (1988). *Psicología*; Ed. Pueblo y Educación; URSS.
- ❖ Salmela J.H. (1992) *The World Sport Psychology Sourcebook; 2a.Ed.* Human Kinetics Books; Champaign, Illinois.
- ❖ Sánchez Acosta M. E. (2002). *La preparación psicológica del deportista*; Ed. Kinesis; Colombia.

- ❖ Secretaria Administrativa (1994). *Guía Universitaria*; Ed. UNAM, Secretaria administrativa; México.
- ❖ Tutko T. A. y Richards J.W. (1984). *Psicología del entrenamiento psicológico*, Ed. A. E. Pila Teleña; Madrid, España.
- ❖ UNAM, (1970). *Dirección General de Actividades Deportivas: organización y manual de procedimientos*, Ed. Libros de México; México.
- ❖ UNAM, (1984). “Proyecto Académico Licenciatura en Actividades Deportivas”; Unidad Académica de los Ciclos Profesional y de Postgrado del Colegio de Ciencias y Humanidades y; Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas; México.
- ❖ UNAM, (2001). *Manual de procedimientos del Programa de Apoyo al Desarrollo Integral del Deportista Universitario*; Dirección General de Actividades Deportivas; México.
- ❖ Valdés C. (1996). *La Preparación Psicológica del Deportista*; Ed. INDE; Barcelona.
- ❖ Valdés, M. et al (1986). *Teoría y metodología de la enseñanza de la educación física*, Ed. Pueblo y Educación, Cuba.
- ❖ Vanek, M y Cratty, B. J. (1970). *Psychology and the superior athlete*; Ed. Collier; Londres.
- ❖ Vargas R. (1998). *Teoría del entrenamiento deportivo. Diccionario de conceptos*, UNAM, Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas; México.
- ❖ Weinberg, R. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico*; Ed. Ariel, Barcelona.

- ❖ Williams J. M. (1991). *Psicología aplicada al deporte*; Ed. Biblioteca Nueva; Madrid.
- ❖ Wriedt Runne K. et al. (1992) “Apuntes Curso de Psicología del Deporte para Entrenadores de Tenis”, CECESD, UNAM, Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas.
- ❖ Wriedt Runne K. et al. (1993) “Centro de Educación Continua de Estudios Superiores del Deporte, de la Universidad Nacional Autónoma de México”; *ponencia presentada para la reunión de coordinación interinstitucional del deporte en el Distrito Federal*; México, DF; Marzo 1993.
- ❖ Wriedt Runne K. et al. (1992) “Informe de avance de metas del Centro de Educación Continua de Estudios Superiores del Deporte, de la Universidad Nacional Autónoma de México”; UNAM, Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas.

## **Páginas Electrónicas**

- ❖ García Ucha, F. (1999, Octubre) “Psicología de la Actividad Física y del Deporte”. Lecturas: *Educación Física y Deportes*, <http://www.efdeportes.com/.revistadigital>
- ❖ Larumbe Zabala, E. (2002, Mayo) “Formación y Psicología del Deporte Profesional: análisis comparativo de países”. *Revista de Actualidad de la Psicología del Deporte*, No. 5 monográfico, artículo 38. Recuperado el 15 de noviembre de 2005, desde <http://www.lictor.com/revista/index.php3?articulo=38>
- ❖ Morán Dosta, C. (2000, Julio) “Estado actual de la Psicología del Deporte en México”. *Revista de Actualidad de la Psicología del Deporte*, No. 1, artículo 3. Recuperado el 15 de noviembre de 2005, desde <http://www.lictor.com/revista/index.php3>
- ❖ Morán Dosta, C. (2002, Mayo) “Formación y Psicología del Deporte Profesional en México”. *Revista de Actualidad de la Psicología del Deporte*, No. 1, artículo 3. Recuperado el 15 de noviembre de 2005, desde <http://www.lictor.com/revista/index.php3>
- ❖ Universidad Nacional Autónoma de México, Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas, <http://www.unam.mx/dgadyr/modules/news>
- ❖ Universidad Nacional Autónoma de México, <http://www.planeacion.unam.mx>

# **ANEXOS**





	no	sí	En que zona	Hace cuanto tiempo					Tiempo de recuperación				
				Menos de 1 año	1 a 3 años	3 a 6 años	6 a 9 años	más de 9 años	Un día a un mes	1 a 2 meses	2 a 3 meses	3 a 4 meses	más de 4 meses
Torcedura													
Fractura													
Desgarre													
Dermatitis													

2) De acuerdo a la siguiente clave, elige una de las opciones y pon el número del paréntesis en el cuadro indicando la frecuencia con que se te presentan las siguientes reacciones en cada uno de los momentos de tu práctica deportiva.

(1) nunca                      (2) a veces                      (3) frecuentemente                      (4) casi siempre                      (5) siempre

Reacción	Entrenamiento	Antes del evento	Durante el evento	Después del evento
Palpitaciones del corazón				
Ritmo cardíaco acelerado				
Mareos				
Tensión muscular				
Agarrotamiento de las manos y pies				
Temblores y cosquilleo en los músculos				
Sequedad en la boca				
Malestar en el estómago				
Aumento de apetito				
Disminución de apetito				
Nauseas				
Vómitos				
Diarrea				
Ganas de orinar				
Sensación de fatiga				
Bostezos				
Pérdida de sueño				
Aumento de sueño				
Distorsión de la voz				
Distorsión visual				
Rubor				
Dolores de cabeza				
Sentimientos de confusión				
Olvido de detalles				
Incapacidad de concentrarse				
Incapacidad de tomar decisiones efectivas				
Irritabilidad				
Recurrir a antiguos hábitos				

3) ¿ Eres alérgico? Si ( ) ¿ A qué? \_\_\_\_\_ no se ( ) no ( )

4) ¿ Fumas?

No ( ) a veces ( ) de 1 a 2 cigarrillos al día( ) de 3 a 4 cigarrillos al día( ) de 9 a 15 cigarrillos al día( ) 16 o más cigarrillos al día ( )

5) ¿ Consumes bebidas alcohólicas?

No ( ) a veces ( ) de 1 a 2 copas al día ( ) Solo en reuniones sociales ( ) Solo los fines de semana ( )

6) ¿ Consideras tu estado actual de salud?

Bueno ( ) Regular ( ) Malo ( )

### FORMACION ACADEMICA

Estudias actualmente: si \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_ ¿Porque? \_\_\_\_\_

Escuela: \_\_\_\_\_ Carrera: \_\_\_\_\_

Grado: \_\_\_\_\_ Promedio \_\_\_\_\_ Horario: \_\_\_\_\_

Materias que cursas actualmente		Materias que adeudas		
Nombre	Semestre	Nombre	Semestre	¿Porque la adeudas?

- ¿Cuántas horas diarias dedicas al estudio sin considerar las horas que asistes a clases?  
Menos de 1 hra. ( )      de 1 a 3 hrs. ( )      de 3 a 6 hrs. ( )      más de 6 hrs. ( )
- ¿Con cuántos días de anticipación estudias para presentar un examen?  
1 días ( )      2 días ( )      3 días ( )      4 días ( )      más de 5 días ( )
- ¿Durante las horas de estudio requieres de ..?  
Música no ( ) sí ( ) qué tipo \_\_\_\_\_      Televisión no ( ) sí ( ) qué tipo de programa \_\_\_\_\_  
La presencia de otras personas no ( ) si ( )      Silencio absoluto no ( ) si ( )
- ¿Durante la realización de las actividades académicas te distraes fácilmente? no ( ) si ( )
- ¿Realizas lecturas únicamente como parte de tu trabajo escolar ? no ( ) si ( )
- ¿Lees por gusto? no ( ) si ( )
- ¿ Cuándo lees prefieres hacerlo en espacios...?: al aire libre ( ) cerrados ( )
- ¿Lees en voz alta ? no ( ) si ( )
- Indica la frecuencia con la que realizas las siguientes actividades

	Nunca	A veces	Frecuentemente	Casi siempre	siempre
Tareas de investigación en bibliotecas					
Tareas de Investigación al aire libre (encuestas, entrevistas, etc.)					
Resumen de libros, artículos, etc.					
Construir maquetas, rotafolios, esquemas, etc.					

### TIEMPO LIBRE

- ¿ De cuánto tiempo libre dispones a la semana?

De 0 a 10 horas	De 10 a 15 horas	De 16 a 30 horas	Mas de 30 horas

- Tu tiempo libre lo compartes con...

	Nunca	A veces	Frecuentemente	Casi siempre	Siempre
Tu familia					
Tus amigos					
Tu pareja					
Nadie					

- Elige la opción de acuerdo a la frecuencia conque realizas cada una de las siguientes actividades en tu tiempo libre

	Nunca	A veces	Frecuentemente	Casi siempre	Siempre
Caminar					
Leer libros, revistas					
Escribir					
Pintar					
Bailar					
Pasear con tus amigos					
Escuchar música					
Ir al cine					

Ir al teatro					
Jugar computadora					
Vídeo juegos					
Navegar en Internet					
Asistir a eventos deportivos					
Asistir a exposiciones					
Asistir a conciertos					
Ver televisión					
Ir a museos					
Dormir					
Otro (específica)					

4) ¿Has participado en algún torneo de dominó, Ajedrez, Scrabble, etc.? No ( ) si ( )

¿Cuál? \_\_\_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_

5) De las siguientes opciones marca si perteneces a alguna otra institución que no sea la UNAM...

cultural( ) religiosa( ) social( ) política( ) deportiva ( )

¿Qué actividades realizas en la institución? \_\_\_\_\_

### DATOS DEPORTIVOS

Marca las opciones que mejor describan tu manera de pensar sobre los siguientes aspectos

1) ¿Qué deporte practicas?

\_\_\_\_\_

2) ¿Por qué practicas este deporte?

Satisfacción personal ( ) Convivencia ( ) Salud ( ) Ser el mejor en mi disciplina ( ) Ganar eventos ( )

Obtener reconocimiento como deportista ( ) Por presión familiar o social ( ) otro ( ) específica \_\_\_\_\_

3) ¿Cuánto tiempo llevas practicándolo?

Menos de un año ( ) De 1 a 2 años ( ) De 2 a 4 años ( ) Más de 4 años ( )

4) ¿Con que frecuencia lo practicas?

1 a 2 horas diarias ( ) De 2 a 4 horas diarias ( ) Más de 4 horas ( ) Otro ( ) específica \_\_\_\_\_

5) ¿Cuáles son tus metas como deportistas?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6) ¿Cuál ha sido tu mayor logro deportivo?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7) ¿Cuál ha sido tu mayor logro en competencia?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8) ¿Cuáles consideras tus mejores cualidades ?

Capacidades físicas ( ) Relaciones interpersonales ( ) Toma de decisiones ( )  
 Mantener la calma ( ) Manejo de técnicas deportivas ( )

9) ¿ Consideras necesario ....?

Aumentar horas de entrenamiento ( ) Practicar otros deportes ( ) Apoyo técnico ( ) Otro ( ) especifica \_\_\_\_\_

10) ¿Practicas otros deportes? ¿Cuál (es)?

Fútbol americano ( ) Fútbol soccer ( ) Fútbol rápido ( ) Handball ( )  
 Basquetbol ( ) Voleibol ( ) Atletismo ( ) Montañismo ( )  
 Natación ( ) Béisbol ( ) Artes marciales ( ) Box ( )  
 Fisicoconstructivismo ( ) Gimnasia ( ) Canotaje ( )  
 Otro (s) ( ) especifica \_\_\_\_\_

11) ¿Cómo resuelves los problemas que se te presentan en tus actividades como deportista?

	Nunca	A veces	Frecuentemente	Casi siempre	siempre
Pido opinión a otros					
Tratar el asunto con el entrenador					
Tomo una decisión en consenso con otros					
Busco más información					
Hago caso a mis sentimientos					
Me apego a los lineamientos institucionales					
Me doy tiempo para reflexionar					
Actúo conforme a mis experiencias					

12) ¿Quiénes han influido en tu desarrollo como deportista?

Padres ( ) hermanos ( ) Amigos ( ) Profesores ( ) Hijos ( ) Jugadores ( ) Nadie ( ) otros ( )  
 especifique \_\_\_\_\_

13) Marca la opción que describa mejor tu modo de pensar sobre tu manera de ser

	nunca	A veces	Frecuentemente	Casi siempre	siempre
Me relaciono fácilmente					
Fácilmente encuentro temas de conversación					
Me gusta platicar sobre aspectos personales					
Me gusta expresar mis puntos de vista					
Me gusta conocer las ideas de los demás					



## ANEXO 2

### INVENTARIO DE RENDIMIENTO PSICOLÓGICO (LOEHR)

**NOMBRE:** \_\_\_\_\_ **DEPORTE:** \_\_\_\_\_ **FECHA:** \_\_\_\_\_

**INSTRUCCIONES:**

Coloque una X en uno de los 5 espacios para cada uno de los ítems en la siguiente lista. Coloque solo una marca para cada ítem. Las elecciones son: casi siempre, a menudo, a veces, pocas veces y casi nunca. Seleccione la que más se acerca a su interpretación del ítem en cuanto a la vinculación con su disciplina deportiva.

1. Me veo más como un perdedor que como un ganador durante la competición.

<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

2. Me enojo y frustró en la competición.

<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

3. Me distraigo y pierdo la concentración en la competición.

<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

4. Antes de competir me veo rindiendo perfectamente.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

5. Estoy altamente motivado para jugar/competir lo mejor que pueda.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

6. Puedo mantener una afluencia de energía positiva durante la competición.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

7. Soy un pensador positivo durante la competición.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

8. Creo en mi mismo como jugador/deportista.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

9. Me pongo nervioso o miedoso en la competición.

<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

10. Parece que mi cabeza se acelera a 100km por hora durante los momentos críticos de la competencia.

<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

11. Practico mentalmente mis habilidades físicas.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

12. Las metas que me he impuesto como jugador/deportista me hacen trabajar mucho.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

13. Puedo disfrutar de la competición aunque me enfrente a muchos problemas difíciles.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

14. Me digo cosas negativas durante la competición.

<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

15. Pierdo la confianza rápidamente.

<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

16. Las equivocaciones me llevan a sentir o pensar negativamente.

<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

17. Puedo borrar emociones que interfieren y volverme a concentrar.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

18. La visualización de mi deporte me es fácil.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

19. No me tienen que empujar para jugar o entrenar fuertemente. Yo me estimulo solo.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

20. Tiendo a sentirme aplastado emocionalmente cuando las cosas se vuelven en mi contra.

<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

21. Yo hago un cien por ciento de esfuerzo cuando juego/compito sin importarme nada.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

22. Puedo rendir en el pico máximo de mi talento y habilidad.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

23. Mis músculos se tensionan demasiado durante la competición.

<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

24. Mis metas se alejan del partido o de mi actuación durante la competición.

<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

25. Yo me visualizo saliendo de situaciones difíciles previo a la competición.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

26. Estoy dispuesto a dar todo lo necesario para llegar a mi máximo potencial como jugador.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

27. Entreno con alta intensidad positiva.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

28. Puedo cambiar estados emocionales negativos a positivos por medio del control mental.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

29. Soy un competidor con fortaleza mental.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

30. Hechos incontrolables como el miedo, oponentes tramposos y malos hábitos me perturban.

<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

31. Mientras juego/compito me encuentro pensando en equivocaciones pasadas u oportunidades perdidas.

<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

32. Uso imágenes mientras juego/compito que me ayudan a jugar/competir mejor.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

33. Me aburro y me agoto.

<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca



34. Me lleno de sensaciones de desafío y me inspiro en situaciones difíciles.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

35. Mis entrenadores dirían que yo tengo una buena actitud.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

36. Yo proyecto la imagen de un luchador confiado.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

37. Puedo mantenerme calmado durante la competición cuando estoy confundido por problemas.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

38. Mi concentración se rompe fácilmente.

<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

39. Cuando me veo jugando puedo ver y sentir las cosas vívidamente.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

40. Me despierto por la mañana y estoy realmente excitado por jugar y entrenar.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

41. Realizar este deporte me da una sensación genuina de alegría y plenitud.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

42. Puedo transformar una crisis en oportunidad.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

## ANEXO 3

### CUESTIONARIO DE CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

Nombre \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_

Deporte \_\_\_\_\_

Escuela/Facultad \_\_\_\_\_ Grado \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

#### INSTRUCCIONES:

Para ayudarle a lograr una idea más clara de las áreas en las cuales posee una mayor o menor fortaleza mental en el ámbito deportivo, se mencionan a continuación algunas situaciones en las cuales usted deberá colocar una "X" dentro de solamente uno de los círculos en cada una de las afirmaciones (ítems) como se muestra en los ejemplos que abajo aparecen, donde tiene cinco opciones: casi nunca, pocas veces, a veces, a menudo y casi siempre.

Su respuesta es sólo una estimación. Sea tan sincero y honesto como pueda con usted mismo y conteste cada ítem tomándose usted como referencia en el aquí y el ahora. No existen respuestas correctas o incorrectas.

**En el caso de que no entienda lo que quiere decir exactamente alguna de las preguntas, consulte con su asesor.**

#### PREGUNTAS:

Casi nunca    Pocas veces    A veces    A menudo    Casi siempre

1. Me encuentro muy nervioso(a) antes de una competencia (o un partido) importante.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
---	-----------------------	----------------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Esta respuesta significaría que pocas veces se encuentra muy nervioso(a) antes de una competencia (o un partido) importante.

2. Me motivan más las competencias (o los partidos) que los entrenamientos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
---	-----------------------	-----------------------	----------------------------------	-----------------------	-----------------------

Esta respuesta significaría que a veces le motivan más las competencias (o los partidos) que los entrenamientos.

PREGUNTAS:

Casi nunca    Pocas veces    A veces    A menudo    Casi siempre

1. Suelo tener problemas al concentrarme mientras compito.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Mientras duermo, suelo darle muchas vueltas a la competencia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Tengo una gran confianza en mi técnica.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. No me encuentro motivado(a) para entrenar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Me llevo muy bien con todos los miembros del equipo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Me encuentro tan tenso(a) como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competencia (o de empezar a jugar en un partido).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. En la mayoría de las competencias (o partidos) confío en que lo haré bien.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo(a).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo (más lo que tengo que hacer que lo que tiene que hacer el equipo).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

PREGUNTAS:

Casi nunca    Pocas veces    A veces    A menudo    Casi siempre

12. Estoy "muerto(a) de miedo" en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competencia (o en un partido).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Cuando cometo un error me cuesta mucho olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mí mismo(a).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente las consigo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (o jugando un partido).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Durante mi actuación en una competencia (o un partido) mi atención parece cambiar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Tengo dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competencia (o en un partido).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Gasto mucha energía intentando estar tranquilo(a) antes de que comience una competencia (o un partido).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

PREGUNTAS:

Casi nunca    Pocas veces    A veces    A menudo    Casi siempre

22. Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me “veo” haciéndolo como si estuviera viéndome en un monitor de televisión.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Puedo seguir participando (jugando) con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Cuando me preparo para participar en una prueba (o para jugar un partido), intento imaginarme desde mi propia perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Mi confianza en mí mismo (a) es muy inestable.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Cuando mi equipo pierde me encuentro mal con independencia de mi rendimiento individual.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Cuando cometo un error en una competencia (o en un partido) me pongo muy ansioso.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Soy eficaz controlando mi tensión.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31. Mi deporte es toda mi vida.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32. Tengo fe en mí mismo(a).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

PREGUNTAS:

Casi nunca    Pocas veces    A veces    A menudo    Casi siempre

<p>33. Suelo encontrarme motivado(a) por superarme día a día.</p>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<p>34. Pierdo la concentración durante la competencia (o durante los partidos) como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces que considero desacertadas y van en contra mía o de mi equipo.</p>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<p>35. Cuando cometo un error durante una competencia (o durante un partido) suele preocuparme lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o alguien que esté entre los espectadores.</p>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<p>36. El día anterior a una competencia (o un partido) me encuentro habitualmente demasiado nervioso(a) o preocupado(a).</p>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<p>37. Suelo marcarme objetivos cuyo logro depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no dependen sólo de mí.</p>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<p>38. Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo.</p>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<p>39. Pienso que no merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte.</p>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<p>40. En las competencias (o en partidos) suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes.</p>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

PREGUNTAS:

Casi nunca    Pocas veces    A veces    A menudo    Casi siempre

<p>41. Pierdo la concentración durante una competencia (o un partido) por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final.</p>	<p><input type="radio"/>    <input type="radio"/>    <input type="radio"/>    <input type="radio"/>    <input type="radio"/></p>
<p>42. Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas.</p>	<p><input type="radio"/>    <input type="radio"/>    <input type="radio"/>    <input type="radio"/>    <input type="radio"/></p>
<p>43. Me concentro con facilidad en lo más importante de cada momento de una competencia (o de un partido).</p>	<p><input type="radio"/>    <input type="radio"/>    <input type="radio"/>    <input type="radio"/>    <input type="radio"/></p>
<p>44. Me cuesta aceptar que destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía.</p>	<p><input type="radio"/>    <input type="radio"/>    <input type="radio"/>    <input type="radio"/>    <input type="radio"/></p>
<p>45. Cuando finaliza una competencia (o un partido) analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica (es decir, considerando hechos reales y cada apartado de la competencia o el partido por separado).</p>	<p><input type="radio"/>    <input type="radio"/>    <input type="radio"/>    <input type="radio"/>    <input type="radio"/></p>
<p>46. Pierdo la concentración en la competencia (o el partido) a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios.</p>	<p><input type="radio"/>    <input type="radio"/>    <input type="radio"/>    <input type="radio"/>    <input type="radio"/></p>
<p>47. Me preocupa mucho las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante una competición.</p>	<p><input type="radio"/>    <input type="radio"/>    <input type="radio"/>    <input type="radio"/>    <input type="radio"/></p>
<p>48. No ensayo mentalmente, como parte de mi plan de entrenamiento, situaciones que debo corregir o mejorar.</p>	<p><input type="radio"/>    <input type="radio"/>    <input type="radio"/>    <input type="radio"/>    <input type="radio"/></p>

PREGUNTAS:

Casi nunca    Pocas veces    A veces    A menudo    Casi siempre

49. Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado(a) en lo que tengo que hacer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
50. Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competencia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
51. Mi confianza en la competencia (o en el partido) depende en gran medida de los éxitos o fracasos en las competencias (o partidos) anteriores.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
52. Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
53. Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competencia (o un partido).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
54. Suelo confiar en mí mismo(a) aún en los momentos más difíciles de una competencia (o un partido).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
55. Estoy dispuesto(a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

⇒ POR FAVOR, COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS AFIRMACIONES (ÍTEMS) ANTERIORES CON UNA SOLA RESPUESTA.



## ANEXO 4

### PLAN GRAFICO DE PREPARACION MENTAL

ACTIVIDADES	PERÍODO PREPARATORIO		PERÍODO COMPETITIVO			PERÍODO TRANSITORIO
	SUB-PERÍODO GENERAL	SUB-PERÍODO ESPECIAL	SUB-PERÍODO PRECOMPETITIVO	SUB-PERÍODO COMPETITIVO	SUB-PERÍODO DESCARGA	
	2-3 meses	2-3 meses	1-2 meses	2-5 meses	1-2 semanas	4-6 semanas
Destrezas psicológicas básicas	X					
Destrezas psicológicas básicas específicas del deporte		X				
Destrezas individuales en competición (uso y evaluación en competencias amistosas)			X			
Destrezas individuales en competición (actuar al máximo)				X		
Destrezas individuales en competición (incrementar su práctica)					X	
Práctica de las destrezas adquiridas						X
Trabajo con el entrenador	X	X	X	X	X	X

## ANEXO 5

### TÉCNICAS DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

TÉCNICAS	OBJETIVO	EJERCICIOS	BENEFICIOS	TIEMPO
<b>RELAJACIÓN: CONTROL DE LA RESPIRACIÓN</b>	Aprender a dirigir y controlar la respiración diafragmática manteniendo los ritmos adecuados, asegurando así la oxigenación óptima para obtener un rendimiento correcto	Respiración diafragmática  Regulación de la respiración	Se aprender a controlar la tensión y la forma de provocar la relajación en situaciones de estrés.  Reduce el ritmo normal de la respiración, lo cual permite que vuelva a un estado de excitación en momento de presión con sólo 3 ó 4 respiraciones profundas y prolongadas.	3 sesiones, 20 minutos.  3 a 5 minutos, por lo menos dos veces al día durante 1 semana.
<b>RELAJACIÓN: RELAJACIÓN PROGRESIVA</b>	Controlar la tensión muscular por medio de: 1) Aprender a controlar lo que se piensa y 2) aprender a discriminar aumentos y disminuciones en la tensión muscular. Es el primer paso para la visualización.	Técnica de Jacobson  Control de la energía  Entrenamiento autogénico	Lograr tener conciencia de los estados de tensión y relajación.  Lograr bajar los niveles de energía y de excitación provocados por activadores negativos para mantener suficientes niveles de energía durante el evento. Ubicar la sensación de éxito y activar estas bajo tensión.  Lograr la capacidad de relajar el cuerpo y la mente a voluntad. Esta técnica se utiliza como parte integral de otras. Estos ejercicios enseñan relajación al lograr que se concentre en los "estados de sensación" que se asocian típicamente con la relajación del cuerpo y de la mente.	15' durante 3 semanas  15' durante 1 semana  5' por ejercicio durante 2 semanas.
<b>VISUALIZACIÓN</b>	Crear y fortalecer imágenes mentales fuertes y positivas; es decir, logra una programación de imágenes positivas. Lograr pensar en imágenes.	Visualización <u>subjetiva</u> : Volverse el ejecutor en su visualización.  Visualización <u>objetiva</u> : La persona se vuelve el observador.	Aprender a crear imágenes mentales basadas en actuaciones o en segmentos de actuaciones del pasado que se realizaron a la perfección, que servirán de modelo para un rendimiento máximo.  Aprender las instrucciones completas para crear imágenes mentales que guíen los movimientos hacia un rendimiento máximo.	15 a 20 minutos 3 sesiones  15 a 20 minutos 3 sesiones
<b>CONCENTRACIÓN</b>	Aprender a focalizar la atención en los estímulos relevantes y apartarlo de los irrelevantes.	Existen diversas técnicas y ejercicios eficaces uno de ellos es combinar la respiración y el ensayo mental	Disminuir distracciones, mantener la atención más tiempo y evitar las distracciones provocadas por estímulos externos.	3 sesiones de 10 a 15 minutos
<b>ENERGIZACIÓN</b>	Aprender a desarrollar las habilidades para acelerar los niveles cardiacos, respiratorios y tener los sistemas fisiológicos listos para la acción. Generar energía de repente o cuando se necesitan breves estallidos de energía.	Los ejercicios de manejo de la energía se pueden hacer con o sin movimiento	Ayuda a la imaginación; permite el ahorro y transferencia de energía. Almacenamiento del exceso de energía para su uso posterior.	Varia.