

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA
CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**PERFIL DE PERSONALIDAD DE ATLETAS
DESTACADOS DE LA F.E.S. ZARAGOZA
UNAM**

TESIS

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADOS EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTAN:
BLANCA TLAZOHTLI VIOLETA MONTES PERALTA
CARLOS ALBERTO MELÉNDEZ RAMOS**

**JURADO DE EXAMEN
TUTORA: DRA. RAQUEL DEL SOCORRO GUILLÉN RIEBELING
MTRA. ALEJANDRA LUNA GARCÍA
MTRO. ALEJANDRO BALDERAS GONZÁLEZ
M. C. D. DOLORES PATRICIA JACOBO DELGADO
MTRA. MIRIAM SILVA ROA**

MÉXICO, D.F.

FEBRERO, 2009



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

ÍNDICE

	PÁGINA
Resumen	1
Introducción	3
Capítulo 1. Deporte y atletismo	6
1.1 Desarrollo histórico del deporte	6
1.2 El deporte en la UNAM	11
1.3 El deporte en la FES Zaragoza	15
1.4 Definición de deporte	17
1.5 Desarrollo histórico del atletismo	19
1.6 Definición de atletismo	22
1.7 Disciplinas atléticas	22
Capítulo 2: Psicología general y aplicada	24
2.1 Psicología del deporte	28
2.2 Desarrollo histórico de la Psicología del Deporte	30
2.3 Definición de Psicología del Deporte	39
Capítulo 3: Personalidad	41
3.1 Definición de personalidad	41
3.2 Sigmund Freud, Teoría Psicoanalítica	42
3.3. Carl Jung, Psicología analítica	45
3.4 Alfred Adler, Psicología del individuo	48
3.5 La personalidad en la Psicología del Deporte	57
3.6 Categorías del instrumento	62
Capítulo 4: Metodología	70
4.1 Planteamiento del problema	70
4.2 Objetivos	71
4.3 Propósito de la investigación	71

4.4 Variables	72
4.5 Participantes	73
4.6 Muestreo	73
4.7 Tipo de estudio	73
4.8 Diseño	73
4.9 Instrumento	73
4.10 Procedimiento	74
4.11 Tratamiento y Análisis de datos	74
Capítulo 5: Resultados	75
5.1 Discusión	79
5.2 Conclusiones	82
Anexos	88
Bibliografía	97

RESUMEN

Se podría pensar que la inversión de mucho tiempo de trabajo, garantizará por sí sola el que un atleta tenga éxito, sin embargo si no se está entrenado para rendir bajo presión, el desempeño no será exitoso ya que la preparación debe ser global. Un entrenamiento completo incluirá la preparación psicológica, con el objetivo de elaborar planes de acción para que el atleta sea capaz de manejar sus pensamientos, emociones y conductas, tanto antes, como después del entrenamiento y durante la competencia.

Analizando los estudios realizados sobre el tema, encontramos que detectar un perfil de personalidad del deportista de competición ha sido un tema que ha generado muchas controversias entre los investigadores. Estas contradicciones existentes vienen a demostrar que los estudios de personalidad en el deporte, necesitan aún de un mayor desarrollo a fin de obtener conclusiones más coherentes. Es evidente que la relación deporte-personalidad todavía está distante de un esclarecimiento científico, debido a la complejidad del tema. Las múltiples tentativas de los investigadores por determinar el logro deportivo, a través del conocimiento previo de las características psicológicas de los deportistas, han generado resultados diversos y no precisamente concluyentes. Por ello muchos especialistas insisten en señalar la existencia de vacíos del conocimiento, entre la relación personalidad y deporte.

El principal objetivo de esta investigación, fue elaborar el perfil de personalidad de los atletas destacados de la F.E.S. Zaragoza UNAM. La muestra estuvo integrada por 11 deportistas destacados en la disciplina de atletismo (en todas sus modalidades), practicada en el Campus II, de entre 17 y 25 años de edad, de los cuales 8 fueron hombres y 3 mujeres, a quienes se les aplicó el cuestionario ATLEP 2008, con el fin de obtener sus características de personalidad. El instrumento consta de 60 reactivos tipo Likert con cinco opciones de respuesta, desde totalmente de acuerdo hasta totalmente en desacuerdo. Para su elaboración los reactivos se agruparon de acuerdo con Adler (citado por Cloninger, 2003), en 6 categorías: socialización, retroalimentación, motivación, afrontamiento, emoción y autoestima.

Todos los análisis estadísticos, fueron realizados con el programa SPSS para Windows versión 15.0, con $p \leq 0.05$. Los análisis estadísticos utilizados fueron: Prueba de una muestra de Kolmogorov – Smirnov, Prueba χ^2 de una muestra, Análisis de frecuencias y Análisis de conglomerados. Encontrando que el perfil de personalidad de los atletas destacados de la F.E.S. Zaragoza UNAM, tiene rasgos de personalidad correspondientes a la de tipo normal, seguido de rasgos correspondientes a la personalidad gobernante, posteriormente encontramos rasgos de la personalidad que obtiene logros, y por ultimo en menor medida algunos rasgos de la personalidad de tipo huidizo.

INTRODUCCIÓN

El deportista destacado en el atletismo, puede ser definido como aquel atleta que cubre satisfactoriamente los retos deportivos, tiene un rendimiento adecuado a las exigencias de la disciplina, está inmerso en un aprendizaje progresivo de la técnica deportiva, y su tiempo de recuperación es más corto. Los deportistas destacados tenderán hacia una actividad integral cuya personalidad es perseverante, realista, sociable, comprometida y disciplinada, que resalta en su vida, además del deporte.

La UNAM cuenta con una vasta gama de actividades deportivas y recreativas, donde sus estudiantes desarrollan sus habilidades en cerca de 43 disciplinas. Todas coordinadas por la Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas (DGADyR).

Cada deporte tiene su presidente de asociación, entrenadores y cuerpo técnico que dan estructura a los deportes competitivos. La mayoría de las actividades se realizan dentro del campus de Ciudad Universitaria, con excepción de algunas actividades como canotaje, remo, ciclismo, juegos autóctonos y boliche, así como también en los diversos planteles de la Escuela Nacional Preparatoria, Colegio de Ciencias y Humanidades y Facultades de Estudios Superiores.

Inaugurada oficialmente el 19 de Enero de 1976, la Facultad de Estudios Superiores (FES) Zaragoza se ha caracterizado por un arduo trabajo y dedicación. La FES Zaragoza imparte siete licenciaturas: Biología, Enfermería, Ingeniería Química, Medicina, Odontología, Psicología y Química-Farmacéutica-Biológica.

Al igual que las demás dependencias universitarias, el deporte ha jugado un papel muy importante para el óptimo desarrollo de la comunidad. Sin embargo, la vida deportiva no ha sido fácil, no fue sino hasta 1978 cuando se creó el Departamento de Actividades Deportivas, el cual se encargó de la contratación de los primeros entrenadores de la Facultad (entonces ENEP Zaragoza), marcando así una serie de innumerables satisfacciones para su comunidad, entre las que destacan el Campeonato Universitario

de fútbol soccer y el primer lugar general de los juego Inter. ENEP-FES en tres ocasiones.

Actualmente la FES Zaragoza cuenta con 13 disciplinas deportivas: atletismo, aerobics, básquetbol, box, fútbol soccer, fútbol rápido, fisicoculturismo, lucha, tae kwon do, tenis de mesa, béisbol, softbol y voleibol; además cuenta con dos ludotecas para la recreación de su comunidad.

Asimismo posee un ring de box, una cancha reglamentaria de fútbol rápido, una cancha empastada de fútbol soccer, canchas de tenis, básquetbol, voleibol, un gimnasio de pesas y una pista de atletismo.

Con relación al desarrollo de la presente investigación, en el capítulo número 1 se expone una breve reseña histórica del deporte, así como la definición de éste, además una síntesis histórica del atletismo, su definición y sus diferentes disciplinas.

Por otra parte en el capítulo 2, se aborda de forma concreta la Psicología general y aplicada, así como una breve reseña histórica de la Psicología del Deporte, para posteriormente presentar algunas definiciones, que tanto instituciones como autores han dado a la Psicología del Deporte.

En el capítulo 3, se hace mención de algunas definiciones de la personalidad, así como de las teorías de la personalidad de Sigmund Freud, Carl Jung y Alfred Adler, cabe señalar que este último fue elegido como nuestro principal pilar teórico, debido a que éste, en agudo contraste con el más importante supuesto de Freud, según el cual la conducta del hombre es motivada por instintos congénitos, poniendo énfasis sobre el sexo y con el principal axioma de Jung, según el cual la conducta es gobernada por arquetipos innatos, destacando los patrones primordiales del pensamiento, Adler considera que, el hombre es motivado, fundamentalmente, por las exigencias sociales; de acuerdo con él, el hombre es, en esencia, un ser social, acentuando los intereses sociales: tal insistencia en los factores determinantes sociales de la conducta, inadvertidos o minimizados por Freud y Jung, constituye probablemente la mayor contribución de Adler a la teoría psicológica.

Adler hace de la conciencia el centro de la personalidad, lo cual lo convierte en pionero en el desarrollo de la Psicología orientada en el yo. El hombre es un ser consciente; habitualmente tiene conciencia de las razones de su conducta, de sus inferioridades y de los fines por los cuales lucha; más aún, es un individuo consciente de sí mismo, capaz de planear y orientar sus acciones con pleno conocimiento de lo que significa para su autorrealización.

Posteriormente se exponen las relaciones existentes entre la personalidad y la Psicología del Deporte, haciendo mención de algunos de los estudios que se han realizado con relación al tema. Asimismo se desarrollan cada una de las categorías consideradas en la elaboración del instrumento ATLEP 2008.

A lo largo del capítulo 4, se expone la metodología, la cual abarca: el planteamiento del problema, los objetivos, el propósito de la investigación, las variables, la muestra y el tipo de muestreo, el tipo de estudio, el diseño, el instrumento, el procedimiento y el análisis de datos.

Por último en el capítulo 5, se presentan los resultados encontrados en la presente investigación, así como su discusión y las conclusiones correspondientes.

DEPORTE Y ATLETISMO

En este primer capítulo haremos una breve reseña histórica del deporte, abarcando los acontecimientos que consideramos más importantes cronológicamente, para posteriormente proporcionar la definición de deporte, de igual forma en la segunda parte del presente capítulo, el desarrollo histórico del atletismo, su definición y las disciplinas que lo conforman.

DESARROLLO HISTÓRICO DEL DEPORTE

De acuerdo con López (1986), desde el año 2700 a. C. se practicaba el deporte en grandes civilizaciones como la China, Japonesa, Persa, Egipcia y Babilónica, así como también en América prehispánica, en civilizaciones como la Azteca y la Maya, donde ésta poseía una fuerte connotación religiosa.

En Egipto, la actividad física se conoce gracias a los grandes descubrimientos arqueológicos de las tumbas de los faraones, las cuales muestran que se practicaban ejercicios similares a los de la época actual. Hacia el año 2500 a. C. se practicaba la lucha, las carreras, los saltos, los lanzamientos, los deportes acuáticos, la acrobacia, el yoga y los juegos de tablero (Oropeza, 1996).

Por otro lado, de acuerdo con Palmer y Honell (1973; citados por Peña, 1995), las primeras evidencias arqueológicas del deporte, se derivan de las civilizaciones Sumeria entre los años 3000 y 1500 a. C., una sociedad establecida entre los ríos Tigris y Eufrates, donde artefactos encontrados parecen indicar su participación en eventos de boxeo y de lucha. Mientras que en China, el fundador del Budismo el príncipe Siddarta, de acuerdo con Peña (1995), fue un deportista fuera de lo común, época en la que en la India por el año de 1500 a. C. se aprecia la existencia de actividades como la caza, pesca, arquería, lucha, boxeo, lanzamiento de jabalina, carreras, natación y salto.

Un hecho que permite una mayor comprensión de los deportes antiguos, es el descubrimiento del palacio de Minos en 1871, en la isla de Creta provenientes de los

años 3000 al 1200 a. C., donde se encuentran evidencias de prácticas como la acrobacia, boxeo, lucha, arquería, diversas carreras, natación, veleo y otros asociados a la tauromaquia (Palmer y Honell, 1973, citados por Peña, 1995).

En las civilizaciones de los Helenos se instituyó un verdadero culto al deporte, debido a la realización de diversas competencias. Sin embargo, el acontecimiento constituido como el punto determinante y trascendente para el deporte y su desarrollo universal, se ubica en Olimpia en el año 776 a. C., con la realización de la primera olimpiada en honor a Zeus (Ribeiro, 1975; Masjuan, 1984; López, 1986; Peña, 1995 y Oropeza, 1996).

Se puede considerar a Grecia como uno de los pilares de la cultura occidental, dada su importancia dentro de campos como las ciencias, las artes, e inclusive el deporte, el cual se enaltece dada su visión estética, que se conjuga con la perfección del cuerpo humano como fuente ideal de belleza y armonía en movimiento, que le permite plasmarse en el tiempo y trascender. Para los griegos, el deporte era en esencia individual, como se puede observar en Gillet (1971), los deportes incluidos en diversos programas atléticos eran básicamente las carreras, el pentatlón y la lucha, mostrando la función social del ejercicio físico, al ser vinculado a la educación y a la preparación para la guerra, basados en el desarrollo de diferentes destrezas y habilidades.

De acuerdo con Oropeza (1996) el símbolo y expresión del equilibrio griego mente-cuerpo, donde se funden deporte y conocimiento, lo podemos ubicar en Platón. Por otro lado, en Roma se otorgó un nuevo sentido al deporte, orientándolo básicamente hacia el entrenamiento militar y el espectáculo.

Los primeros indicios de la práctica del deporte se remontan a Grecia. Se tiene conocimiento de que en diversas ciudades Helénicas se celebraban concursos o festivales llamados Panhelénicos que revestían gran importancia, ya que durante el transcurso de los mismos se estipulaban treguas. Esto traía consigo el olvido de rencillas y agravios que, generalmente conducían a luchas civiles. Es más, durante la celebración de las fiestas no se permitía que alguien atravesara armado por el lugar.

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

Los juegos más conocidos eran los juegos Nemeos, los juegos Ístmicos y los juegos Píticos. Estos dos últimos buscaban la armonía física y espiritual, ayudados por certámenes de poesía y música llevados a cabo conjuntamente con la justa deportiva. La importancia de éstos fue tal que los Helénos dividían el tiempo por olimpiadas, las cuales consistían en intervalos de cuatro años y dos meses, y algunos historiadores incluyeron dentro de la historia de Grecia la llamada era de la olimpiada.

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

Las contiendas, presenciadas por los embajadores de diferentes comunidades participantes, iniciaban con una ceremonia donde se realizaba un sacrificio de animales en honor a Zeus. Acto seguido se tomaba juramento a los concursantes ante el altar de Zeus, en el sentido de que no emplearían medios desleales durante la misma. El heraldo tocaba la trompeta y el acto comenzaba.

Los concursantes participaban noblemente en busca del triunfo y del reconocimiento popular, recibiendo al ganador con una corona formada por ramas de olivo. El sentido religioso de las celebraciones fue dando paso a otros intereses. Se puede considerar que en Esparta guerrera los dirigentes enfocaron las justas hacia la preparación de los jóvenes para las faenas bélicas. Otro ejemplo lo tenemos en Atenas democrática que tenía como objetivos además del religioso, incrementar el ideal de la perfección y la belleza, tanto en lo físico como en lo espiritual.

Al ser los Griegos conquistados por los Romanos en el año 146 a. C., la ciencia, el arte y los deportes resintieron los hechos.

En el Campo Marte (principal escenario) se sumaron otros juegos, en los que destacan el urania (genero del básquetbol), el ludere espulcim (especie de voleibol) y el ludero

dadatin (mezcla entre básquetbol y el rugby). Entre sus más asiduos asistentes se contaba con la presencia de Julio Cesar, Mucio Scévola y el mismo Nerón.

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

Junto con la decadencia del imperio Romano los deportes comenzaron a declinar, al grado tal que con la llegada del año 392 d. C. el emperador cristiano Teodosio I, giró una orden de suspensión de los juegos, sin importar que ya contaban con una duración de 1,158 años.

El derrumbe de centros deportivos fue ordenado por Teodosio II, ya que consideró que eran centros paganos, acabando con importantes centros culturales. De esta forma se cierra una era importante del deporte, que resurge hasta la edad media. Dentro de este periodo de la historia son pocos los deportes practicados, teniendo prioridad los ejercicios que sirvieran o tuvieran utilidad práctica para la guerra.

Aquí se marca una interesante división que consta de deportes practicados solo por los nobles y deportes para los plebeyos, según la posición que ocupaban en los ejércitos de guerra. Los caballeros desempeñaban el ejercicio de las armas, la equitación, los torneos y la caza; mientras que los plebeyos tenían como suyos el manejo del arco, de la ballesta y la lucha. El sentido con el que empezó a practicarse el deporte, que debemos recordar que en un principio fue religioso, se transforma aquí en un sinónimo de división de castas.

En la Época del Renacimiento, los juegos de pelota tienen su esplendor ya que se practicaban en diversos lugares, en este tipo de juegos era posible la participación de todas las capas sociales. Durante el reinado de Carlos II, se decreta al acto de jugar pelota como un delinquir de sus participantes, por lo que quedó prohibida su práctica.

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

Para Lawther (1987), el deporte es un elemento que podemos encontrar en diferentes sociedades como los Maoríes de Nueva Zelanda, donde el deporte constituye un fin en sí mismo, el cual contiene valores educativos y económicos, llenando diversas necesidades fisiológicas y artísticas, dado que el bienestar físico lo consideraban como la base de cualquier actividad. Mientras que los habitantes de las islas Fidji veían los deportes como un medio para preservar y estimular el gusto por la vida, la salud mental y física, así como un camino de adaptación a la cultura. Por su parte los Samoanos observaban a la actividad física como un elemento universal y fundamental de la cultura humana.

Por su parte en América, es importante señalar que los Aztecas practicaban el tlatchtil, así como los Auracanos de Chile el pilimato y en la Patagonia el tehoohon, destacando el uso de pelotas (Ribeiro, 1975).

Un elemento a destacar en el desarrollo del deporte, es la fabricación de pelotas de goma con base de resina, hecho que se difunde en el siglo XVIII en Europa, donde de acuerdo con Ribeiro (1975), destaca el papel de los ingleses como propulsores del deporte moderno a través de la creación del golf, críquet, hockey, hipismo, rugby y fútbol, mientras que en Francia se desarrollaban deportes como la esgrima.

Gillet (1971) y Oropeza (1996), marcan la contribución de los Estados Unidos de América con el desarrollo del béisbol, básquetbol, voleibol y jockey sobre hielo proveniente de Canadá.

Dentro de la historia del deporte en México, Mendoza (1986) expone que: “de la escasa información que se tiene a través de la historia acerca de la práctica del deporte entre aborígenes americanos, se puede deducir que existía una absoluta analogía entre el deporte de los griegos y el de nuestros antepasados indígenas, ya que tanto aquí como haya, el deporte tenía además de su significado gimnástico o de habilidad y destreza, de

competencia y de su fin de entrenamiento y diversión, un sentido religioso muy profundo, ya que en ambos lugares las competencias deportivas estaban consagradas a los dioses con el propósito de venerarlos.” (p. 8).

Lo anterior se puede constatar al observar el sentido que tenía para nuestros antepasados el juego de pelota. Se ha afirmado que las canchas donde se practicaba éste, que era el deporte prehispánico más popular, venían a ser al mismo tiempo una especie de templos, ya que a los jugadores se les consideraba como participantes de una ceremonia ritual. Durante la época precolombina se practicaban también otros deportes como la caza, la pesca, las luchas personales, las carreras a pie, la natación y la acrobacia; prueba de ello nos quedan los voladores de Papantla.

En nuestro país, el interés hacia las justas deportivas fue siendo cada vez más popular, como lo han sido en los juegos Panamericanos, los juegos Centroamericanos, los juegos Universitarios y los juegos Olímpicos. Por su parte el gobierno federal instituyó organismos dedicados a fomentar el deporte en las masas y apoyar a los llamados talentos deportivos con el fin de lograr destacar a nivel mundial en la rama deportiva.

Más adelante surgen a nivel mundial comités, asociaciones, federaciones y consejos entre otras instituciones que regulan y promueven el desarrollo y crecimiento de las distintas áreas del deporte en todos los niveles, tanto amateur como profesional rigiéndose por normas y reglamentos a nivel mundial, siendo controlados y difundidos por Instituciones Nacionales en cada país, particularmente en México el 23 de Abril de 1923 nace el Comité Olímpico Mexicano (COM), el 22 de Julio de 1933 la Confederación Deportiva Mexicana (CODEME) y el 12 de Diciembre de 1988 se decreta la creación de la Comisión Nacional del Deporte (CONADE), (García, 1994 y Oropeza, 1996). Tres de las principales instituciones deportivas de nuestro país, ligadas a diversas federaciones deportivas nacionales.

EL DEPORTE EN LA UNAM

De acuerdo con Cortina (2008), la Universidad Nacional Autónoma de México contempla dentro de sus funciones sustantivas el área de extensión y difusión, donde la

formación integral de la juventud estudiantil constituye el complemento que redondea el concepto “Universidad”. Al hablar de integridad en el ser humano se toman en cuenta aquellos elementos que desarrollan y forjan la personalidad, como las actividades académicas curriculares, meta curricular y no curricular que cumplen con la formación de valores y todo un equipaje que dota a los futuros profesionales de fuerza de voluntad, capacidad, tenacidad, coraje, garra y carácter para enfrentar los desafíos personales y sociales.

El deporte universitario, acompaña a los estudiantes en la etapa culminante de su desarrollo como ser humano, física y mentalmente que comprende el rango de edad entre los 17 y 25 años: es aquí donde se afianza la agilidad, la fuerza, la velocidad, la resistencia o bien; la torpeza, el sedentarismo o la inercia.

Es en esta formación integral donde la actividad deportiva cumple un papel importante, que ha guiado y marcado el porvenir no solo de individuos o personalidades, sino de naciones enteras.

DIRECCIÓN GENERAL DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS DE LA UNAM

Misión

“Coadyuvar a la formación integral de los alumnos, a través de hacer de la cultura física, deportiva y recreativa, elementos que favorezcan el desarrollo de los valores tales como la honradez, lealtad, autocuidado, disciplina y superación personal, trabajo en equipo, respeto y sentido de identidad con su escuela, con su Universidad y con su País. Propiciando asimismo condiciones de recreación que favorezcan el tránsito exitoso de los alumnos por su Universidad” (Cortina, 2008).

La DGADyR es una dependencia administrativa universitaria, que aglutina varias direcciones encargadas de cumplir los objetivos de la Dirección, entre los más importantes están los relativos a la promoción de la práctica regular de actividades físicas, el fomento de éstas para obtener beneficios a la salud y el fortalecimiento de la educación integral de los estudiantes, por medio del deporte.

EL DEPORTE FORMATIVO

El objetivo principal del Deporte Formativo en la UNAM es hacer 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. Existen otros objetivos como lo son:

- Establecer programas de desarrollo deportivo en todas las escuelas, facultades y Ciudad Universitaria, a través del sistema universitario del deporte, programas de enseñanza básica, la promoción de nuevos deportes y torneos que integren a la comunidad universitaria.
- Ofrecer opciones de activación física no competitiva, para las personas que busquen en la ejercitación un medio para la salud, la mejora de la apariencia física y el desarrollo de sus capacidades y habilidades, para que, a través del mismo, encuentren posibilidades de interacción social y comunitaria.
- Difundir el juego como lenguaje y la recreación como una herramienta, para la ocupación positiva del tiempo libre, la convivencia e incluso como apoyo en el desarrollo humano y social, y experimentar los beneficios que aporta al aprendizaje.

EL DEPORTE COMPETITIVO

El Deporte Competitivo tiene como misión fortalecer el deporte masivo, ofreciendo alternativas y apoyos que a través de los coordinadores deportivos de cada plantel, lleguen a todos y cada uno de los universitarios, desarrollando actividades permanentes fundadas en el respeto y la honestidad, que ofrezcan alternativas de esparcimiento y utilización positiva del tiempo libre.

Sus objetivos son:

1. Promover y Difundir la práctica deportiva en todos los planteles y sistemas educativos de la institución.
2. Promover la integración de los equipos de fútbol en cancha corta, fútbol asociación, fútbol rápido, baloncesto, voleibol, atletismo, ajedrez, frontón, tenis, béisbol, natación, squash, entre otros, en todos los planteles y sistemas educativos en torneos intramuros.
3. Realizar eventos deportivos que convoquen a los equipos representativos de cada plantel, de los subsistemas de la institución.
4. Promover la programación de un mayor número de deportes en la competencia al interior de los planteles y extrapolarlos a torneos relevantes.
5. Fortalecer el Sistema Universitario del Deporte.
6. Tener presencia en las semanas de integración o de bienvenida de las nuevas generaciones de cada plantel.
7. Convocar a la comunidad académica a participar en los torneos que se organicen exclusivamente para ellos con la finalidad de integrarlos en la práctica del deporte formal.
8. Homogenizar los criterios de trabajo y los medios administrativos en el Sistema Universitario del Deporte, a través de la capacitación interna con la programación de cursos que están dirigidos a:
 - a) Los estudiantes deportistas que apoyan a los coordinadores deportivos de cada plantel en la sanción de los juegos de baloncesto, fútbol y voleibol.
 - b) Los estudiantes deportistas, profesores y personal de apoyo que entrenan, organizan y dirigen a los equipos representativos de cada plantel.
 - c) Los coordinadores deportivos para un mejor desempeño de su actividad administrativa y organizativa contemplarán e impulsarán las siguientes actividades:

- Torneos de bienvenida.

Eventos dirigidos a la comunidad de primer ingreso de cada plantel.

- Torneos internos.

Eventos dirigidos a la comunidad de cada plantel, organizados por su coordinación deportiva.

- Torneos de Académicos.

Eventos dirigidos a toda la comunidad docente de la Universidad.

- Torneos intersubistemas

Inter-CCH.

Inter-Preparatorias.

Inter-Facultades.

Inter-FES.

Inter-DGIRE (UNAM, 2004).

EL DEPORTE EN LA FES ZARAGOZA

En esta facultad se cuenta con la Coordinación de Formación Integral, sus objetivos son:

- Contribuir al proceso de formación integral de los alumnos, a través de propiciar actividades, cursos y/o eventos extracurriculares que brinden oportunidades a los estudiantes de apreciar la cultura, estimular su sensibilidad artística, desarrollar su formación cívica, fomentar valores y hábitos para el cuidado de sí mismos y de protección al ambiente.
- Por otro lado, con el fin de mejorar el desarrollo académico de los alumnos durante sus estudios, así como facilitar posteriormente su incorporación al mercado profesional, se brindan servicios de orientación educativa.

Hacer de la cultura física y el deporte un elemento indispensable en el proceso educativo del alumnado, así como un factor de integración y socialización entre los diferentes sectores de nuestra comunidad y su área de afluencia, sentando con ello bases sólidas en la conformación de una sociedad física y mentalmente sana, que se adapte al requerimiento actual de sociedades económicamente productivas (Martínez, 1999).

Esta coordinación está dividida en diferentes departamentos en el que se encuentra el Departamento de Actividades Deportivas, cuya misión y visión son:

Misión

“Hacer de la cultura física en la facultad un elemento indispensable del proceso educativo del alumnado, así como un factor de integración y socialización entre los diferentes sectores de nuestra comunidad y su área de influencia sentando con ello bases sólidas en la conformación de una sociedad física y mentalmente sana que se adapte al requerimiento actual de sociedades económicamente productivas.” (Ortega, 2007).

Visión

“Llegar a ser una institución líder, con infraestructura material suficiente, desarrollo de factor humano, simbiosis académico-deportiva, aplicación de nuevas tecnologías y alternativas de financiamiento que hagan posible la transformación de la concepción actual del deporte recreación, en una apropiación real y sustentable de la formación integral por parte de nuestra comunidad que les permita ser los agentes de cambio con efectos multiplicadores que requiere nuestro país.” (Ortega, 2007).

Para llegar a ese futuro deseado se proponen los siguientes objetivos:

- Hacer llegar los beneficios de la cultura física a todos los miembros de la comunidad de la FES Zaragoza.
- Hacer que los equipos representativos de la FES Zaragoza alcancen un buen nivel de competencia que les permita contender con mayores posibilidades de éxito, en los eventos del sistema nacional del deporte.
- Buscar una interacción multidisciplinaria de las actividades físico-deportivas, con las diferentes áreas académicas de la institución, que nos permita ir más allá del simple aspecto práctico.
- Fortalecer e impulsar de manera integral la capacitación y actualización constante de nuestro personal, entrenadores y médicos.
- Formar cuerpos de apoyo entre la comunidad, para la realización de actividades relacionadas con la cultura física.

- Hacer llegar a la comunidad en general, los beneficios de un servicio médico deportivo moderno, en los niveles preventivo, asistencial y de rehabilitación.
- Buscar que la comunidad deportiva y en general, se efectúe sus exámenes de aptitud física y de evaluación morfofuncional.
- Impulsar el cambio científico tecnológico de nuestra área, allegándonos y difundiendo la información sobre el desarrollo y actualidades en materia de cultura física.
- Continuar con el proceso de alcanzar una infraestructura deportiva digna y adecuada para la práctica de las diferentes disciplinas que se practican en la institución.
- Continuar el proceso de estabilidad laboral para el personal asignado al Departamento de Actividades Deportivas.
- Concientizar a la comunidad acerca de la importancia de la práctica deportivo-recreativa para una mejor calidad de vida.
- Impulsar alternativas de financiamiento, a través de ingresos extraordinarios, siempre dentro de los límites que para ello marque la institución.
- Fortalecer los vínculos con la Delegación política correspondiente en materia deportiva y recreativa.

DEFINICIÓN DE DEPORTE

Una vez revisados los antecedentes históricos del deporte, se expondrán algunas definiciones.

Permavieja, (1966; citado por Hernández, 1999) en una metódica descripción de las diferentes acepciones del término “deporte” a lo largo de la historia, encuentra la

primera referencia en lengua provenzal y de ella se deriva a otras lenguas romances como el francés o el castellano.

Etimológicamente, la palabra deporte deriva de disporte (dis y portare), sustraerse al trabajo, lo que implica que el deporte es diversión, no tarea pesada, donde la diferencia reside en la actitud que se adopta (Lawther, 1987). Se ha utilizado para referirse a regocijo, diversión, recreo, la primera vez que aparece con este significado es en un poema de Guillermo de Poitiers. En Español la forma verbal “deportar” aparece por primera vez en el poema del Mío Cid (1140 d. C.) y con el significado de diversión con ejercicios físicos, es en el libro de “Los Milagros de Nuestra Señora” del escritor Gonzalo de Berceo (Siglo XVI).

Permavieja concluye que la primera acepción de la palabra deportes es la de “diversión en forma de ejercicios físicos”.

Según El Diccionario de los Deportes (Karag, citado por González, 1992) el término hace referencia a todo ejercicio metódico de fuerza y destreza que tiende al desenvolvimiento general del individuo.

Parlebas (1986; citado por Hernández, 1999) lo define como el conjunto finito y enumerable de las situaciones motrices codificadas bajo la forma de competición e institucionalizada.

Para Lawther (1987), el deporte es un esfuerzo corporal más o menos vigoroso, realizado por placer y recreación de la actividad misma, practicado por lo general de acuerdo con formas tradicionales o conjuntos de reglamentos.

El deporte es una expresión de la capacidad lúdica y creativa del hombre. Su unión a las creencias religiosas, la danza y el teatro era común en las civilizaciones antiguas.

Riera (1991) define al deporte así: “El deporte constituye uno de los fenómenos culturales más representativos de nuestro siglo, a tenor de su progresiva implantación en todas las esferas de la sociedad y también de su universalidad. Su arraigo en la sociedad contemporánea es tal que podemos contemplarlo en su fase lúdica, formativa, técnica,

profesional, comercial, política y de comunicación. La práctica deportiva se incrementa paulatinamente en las sociedades avanzadas, convirtiéndose en un fiel exponente de su nivel de bienestar. La cantidad y variedad de los deportes crece vertiginosamente, lo que conlleva también un incremento del número de técnicos y profesionales dedicados a su enseñanza y a la obtención de mejores rendimientos.” (p. 21).

DESARROLLO HISTÓRICO DEL ATLETISMO

Las pruebas de atletismo pueden ser consideradas como habilidades básicas del ser humano: andar, correr y lanzar. El hombre realizaba estas habilidades desde el mismo momento de su existencia, el hombre primitivo ya se entrenaba en el lanzamiento de peso y de jabalina como forma de defensa y subsistencia en la caza.

El origen del atletismo es muy difícil de establecer, incluso se han encontrado indicios de su existencia bajo relieves de pueblos de África y Asia, en Europa se dio casi paralelamente en Grecia con los Juegos Olímpicos e Irlanda con los juegos de Taití.

En Grecia, Homero en su “Iliada” y la “Odisea” se refiere a estos ejercicios atléticos, encontrándose numerosas referencias. Se encuentran también en los grandes poetas como Pindaro, que canta a los atletas. Posteriormente se celebraron competencias en honor a diversas deidades como son los Juegos Pytios, en el 527 a. C. y después los Nemeos en honor a Heracles, 515 a. C.

El atletismo es la forma organizada más antigua de deporte y se viene celebrando desde hace miles de años. A las primeras reuniones organizadas de la historia se les conoce como Juegos Olímpicos antiguos, las cuales fueron iniciadas por los griegos en el año 776 a. C. Durante muchos años, el principal evento Olímpico fue el pentatlón, que comprendía lanzamientos de disco y jabalina, carreras pedestres, salto de longitud y lucha libre. Otras pruebas, como las carreras de hombres con armaduras, formaron parte más tarde del programa.

Los romanos continuaron celebrando las pruebas olímpicas después de conquistar Grecia en el 146 a.C.

En el año 394 de nuestra era el emperador romano Teodosio abolió los juegos. Durante ocho siglos no se celebraron competencias organizadas de atletismo.

El atletismo moderno puede decirse que se inicia en el Siglo XII, aproximadamente en el año 1154, cuando aparecen en Londres indicios de competencias atléticas basados en los saltos y en los lanzamientos, considerándose a esta ciudad como la cuna del atletismo moderno.

Posteriormente en el Siglo XV, en Suiza se organizan carreras como saltos y lanzamientos. En los Siglo XVI y XVII, el atletismo incluso se populariza al celebrarse carreras de pueblo a pueblo.

Alrededor de la mitad del siglo XIX, se restauran en Inglaterra las pruebas atléticas que se convirtieron gradualmente en el deporte favorito de los ingleses. En 1834 un grupo de entusiastas de esta nacionalidad acordaron los mínimos exigibles para competir en determinadas pruebas.

El atletismo es considerado un deporte amateur donde sus participantes únicamente compiten por el placer de competir y por el honor, en épocas recientes los atletas compiten por becas y ayudas económicas. El primer club amateur de atletismo se crea en Inglaterra en 1861, fue el Mincing Lane Athletic, dando paso a la primera asociación de atletismo amateur.

También en el siglo XIX se realizaron las primeras reuniones atléticas universitarias entre las universidades de Oxford y Cambridge (1864). Se difunde el atletismo por toda Europa, hasta que en 1865 se celebra en Bruselas la primera Reunión Internacional Europea, el primer mitin nacional en Londres (1866), el primer encuentro internacional celebrado en 1867 entre Inglaterra e Irlanda, y el primer mitin amateur celebrado en Estados Unidos en pista cubierta (1868).

Fueron precisamente los ingleses quienes introdujeron el Atletismo en los Estados Unidos, siendo el club atlético de Nueva York el pionero hasta 1878.

El mayor impulso de este deporte vino en 1892 de la mano de Pierre de Coubertin, quien se encargó de promover los Juegos Olímpicos modernos, cuyo reinicio tuvo lugar en Atenas. Este acontecimiento se celebra como en el caso de los juegos antiguos, cada cuatro años, y a él acuden atletas de todo el mundo.

El atletismo posteriormente adquirió una gran importancia en Europa y América. En 1896 se iniciaron en Atenas los Juegos Olímpicos, una modificación restaurada de los antiguos juegos que los griegos celebraban en Olimpia. Más tarde los juegos se han celebrado en varios países a intervalos de cuatro años, excepto en tiempo de guerra. En 1913 se fundó la Federación Internacional de Atletismo Amateur (IAAF). Con sede central de Londres, la IAAF es el organismo rector de las competencias de atletismo a escala internacional, estableciendo las reglas y dando oficialidad a los récords obtenidos por los atletas (Gutiérrez, 2000).

El atletismo en México se empezó a practicar a partir de 1900, principalmente por ciudadanos extranjeros, alemanes, ingleses y franceses que abrieron fuentes de trabajo y producción en la cervecería Toluca, en las minas de El Oro y Zacualpan, así como hacendados y comerciantes de mayoreo. El 1910 el atletismo se conoció y practicó específicamente en el medio juvenil, sobre todo en el Instituto Científico y Literario de Toluca, donde se inició en firme, con interés y entusiasmo, entre el alumnado. Este conocimiento fue transferido posteriormente al resto de la república.

Actualmente la competencia se desarrolla en tres escenarios y momentos diferentes. El cross que se practica en la temporada invernal conocida también como campo traviesa; la pista cubierta que se desarrolla en instalaciones cubiertas y en el cual se han adaptado las pruebas del calendario olímpico a unas dimensiones estándar de pabellones cubiertos; el atletismo en pista que se corresponde al atletismo tradicional en competencias al aire libre y que se desarrolla en una pista de atletismo de 400 metros.

Los campeonatos más importantes son: Juegos Olímpicos, Campeonato del Mundo, Campeonato de Europa, la Universiada y Juegos del Mediterráneo.

DEFINICIÓN DE ATLETISMO

El atletismo es el proceso de preparación física por excelencia a través de movimientos sistemáticos naturales del cuerpo humano, como el caminar, correr, saltar, lanzar, escalar; con el fin de otorgar eficiencia, resistencia, coordinación, velocidad, potencia y elasticidad en la expresión dinámica corporal del individuo equilibrando y coordinando la acción física con la intelectual y emotiva, buscando así la educación integral (Calzada, 1999). Nació de la necesidad del hombre para vencer los obstáculos naturales en la constante lucha por la supervivencia.

DISCIPLINAS ATLÉTICAS

El atletismo se divide en tres grandes disciplinas que son: la carrera, los saltos y los lanzamientos.

- Dentro de la carrera existen tres distintas especialidades: las carreras de velocidad, las carreras de medio fondo y las carreras de fondo.
- Los lanzamientos se dividen en: lanzamiento de bala, lanzamiento de martillo, lanzamiento de jabalina y el lanzamiento de disco.
- Los saltos son: el salto de longitud, el salto de altura, el triple salto y el salto con garrocha.

El entrenamiento va encaminado a desarrollar las condiciones físicas innatas del atleta, podemos observar las siguientes aptitudes en el atleta con predominio de unas sobre otras en función de las disciplinas practicadas:

A. Velocidad

La velocidad es la facultad de realizar algo en el mínimo tiempo posible, hay diversos tipos de velocidad. Así la velocidad de reacción determina la respuesta rápida a un estímulo y es la que influye en la rapidez en la salida (Mansilla, 1994).

Velocidad es la facultad de realizar acciones motrices en un tiempo mínimo, esta definición evidencia la capacidad de realizar un trabajo que no provoque la aparición de fatiga (Hubiche, 1999).

B. Resistencia

En carreras como las de 400 metros encontramos un elemento que podemos denominar resistencia. En carrera de medio fondo también podemos hablar de diversos tipos de resistencia, se trata de correr rápido y mucho tiempo.

La resistencia es la capacidad de realizar un esfuerzo durante un tiempo largo, podemos observar dos tipos de resistencia: anaeróbica y aeróbica, la resistencia anaeróbica es aquella en la que la intensidad del esfuerzo es muy grande por lo tanto se necesita una gran cantidad de oxígeno, este tipo de resistencia opera sobre todo en carreras de velocidad. Por el contrario la resistencia aeróbica está relacionada con un esfuerzo menos intenso pero mantenido durante mayor duración. La resistencia y la velocidad no son cualidades antagónicas (Mansilla, 1994).

C. Fuerza

La fuerza es la capacidad de soportar un peso u oponerse a un impulso. La fuerza se puede presentar en diversas manifestaciones: fuerza máxima, la mayor fuerza que el deportista puede desarrollar; fuerza elástica, capacidad para vencer resistencias mediante una elevada velocidad de contracción de los músculos; y fuerza de resistencia o resistencia a la fatiga (Mansilla, 1994).

La fuerza como propiedad humana es la capacidad que un músculo o grupo de músculos tiene de oponerse a una resistencia de fuerte intensidad, esta definición evidencia dos factores esenciales: el músculo (y su pertenencia a un conjunto), y la fuerte intensidad de carga (Hubiche, 1999).

Después de haber revisado lo relacionado con el deporte y el atletismo a continuación abordaremos la Psicología general y aplicada.

PSICOLOGÍA GENERAL Y APLICADA

En este capítulo se expone el tema Psicología general y aplicada, para posteriormente abordar una breve reseña histórica de la Psicología del Deporte, y en seguida presentar algunas definiciones que tanto instituciones como autores han dado a ésta.

La Psicología solo tiene un poco más de 100 años de edad, por lo que es muy joven en comparación con otras ciencias, como, por ejemplo, la Medicina y las Ciencias Naturales. Durante largo tiempo, la Psicología fue una disciplina especulativa, subordinada a la Filosofía y a las Ciencias Filosóficas. Solo de forma paulatina fue abriéndose camino hacia los métodos y teorías de las Ciencias Naturales.

La Psicología intenta contemplar los fenómenos de la conducta (percepción, pensamiento, aprendizaje y memoria, sentimientos y emociones, motivación, acción y movimiento) como algo general e independiente de las características individuales (Psicología general), y por otra parte desde puntos de vista específicos. Estos puntos de vista específicos son:

- Conducta social y relaciones sociales del individuo con otras personas = Psicología social.
- Conducta pedagógica – educativa = Psicología pedagógica / Psicología de la educación.
- Conducta sana – morbosa = Psicología Clínica.
- Conducta individual – personal = Psicología individual y de la personalidad.
- Conducta de evolución = Psicología del desarrollo.

Existen campos de aplicación de la Psicología en los que los conocimientos de la Psicología general y de sus ramas especializadas se aplican a la solución de problemas prácticos, con lo cual la transformación y adaptación de esos conocimientos generales en procedimientos dotados de repercusión práctica se constituye en un nuevo problema científico de características propias y significativas. A este ámbito de la Psicología aplicada pertenecen:

- La Psicología del deporte.
- La Psicología del trabajo.
- La Psicología de la profesión.
- La Psicología de la empresa.
- La Psicología de la economía.
- La Psicología de la comunicación.
- La Psicología forense o judicial.

De esta forma, la Psicología del deporte se articula como parte de la Psicología aplicada dentro del campo de la Psicología científica. Para la Psicología y para el psicólogo, el deporte se convierte en un campo de la acción práctica, en el que son aprovechables los conocimientos psicológicos para solucionar los problemas que puedan plantearse.

Inicialmente, esta moderna rama de la Psicología aplicada, a dedicado un importante interés a cuestiones referentes a la personalidad y a la motivación del deportista, sin embargo, existen otros temas, de suma importancia en la Psicología del Deporte, que son menos conocidos por el público en general, como la aplicación de técnicas y estrategias, con el fin de obtener una mejor calidad de vida dentro y fuera del deporte.

En el campo de los comportamientos sociales, la actividad deportiva juega un importante papel en beneficio de las personas que la practican, como en el fortalecimiento de las relaciones sociales. Al estudiar estos comportamientos la Psicología emplea instrumentos para facilitar su evaluación, clasificación, estrategias de aprendizaje o de modificación en la clínica y en lo social.

La Psicología del Deporte puede aplicarse a diferentes actividades deportivas como lo son: el atletismo, el fútbol, el voleibol, el básquetbol, la natación, etc., con el fin de ayudar a mejorar el rendimiento de los deportistas.

Cada vez es mayor la cantidad de aspectos de la sociedad moderna en los que la Psicología aplicada está comenzando a desempeñar un papel vital. Antes de la segunda guerra mundial la mayoría de los psicólogos estaban ocupados en la enseñanza universitaria y en la investigación pura. Hoy más de la mitad de los miembros de la

Asociación Psicológica Americana ejercen en el comercio, la industria, en clínicas, hospitales, escuelas e instituciones de la comunidad y deportivas, en el gobierno o en las fuerzas armadas.

La actividad variada y creciente de los Psicólogos no puede ser fácilmente clasificada dentro de categorías claras y que mutuamente se excluyan. Algunas de estas como la división de la Psicología general y experimental, y la división de enseñanza de la Psicología, son en su mayoría quienes ejercen en las facultades universitarias. Otras, como las divisiones de Psicología industrial y comercial, clínica, de consejo u orientación y militar, la división de psicólogos de servicios públicos y la división de psicólogos escolares, están integradas principalmente por psicólogos que aplican su ciencia en la vida práctica de la comunidad. Además, hay otras divisiones que representan áreas de interés que participan tanto de los rasgos de la investigación pura o la enseñanza como de las características de la aplicación profesional, de donde emerge la Psicología del Deporte.

Tradicionalmente, el término de “Psicología aplicada” ha estado íntimamente relacionado con las aplicaciones de la Psicología del comercio y la industria. El Journal of Applied Psychology, fundado en 1917, aún se ocupa primordialmente de la Psicología industrial y comercial. Los primeros textos, así como los cursos de colegios superiores titulados “Psicología aplicada”, que comenzaron a aparecer en el tiempo de la primera guerra mundial, abarcaban comúnmente problemas de selección de personal, deficiencia en el trabajo y publicidad o propaganda. De estos campos, los dos primeros fueron tratados por el alemán Hugo Nünsterberg, un profesor de Harvard, a quien se le considera como el primer psicólogo práctico en sentido escrito, contribuyó a delinear el campo de la Psicología aplicada y realizó bosquejos de sus posibles usos en el comercio y la industria, así como en otras áreas, sectores o campos.

Otro pionero de la Psicología aplicada fue Walter Dill Scott, nombrado en 1915 profesor de la Psicología aplicada en el Instituto de Tecnología Carnegie, fue el primer psicólogo que consiguió este título en una universidad norteamericana. Scott inicio investigaciones en distintos campos en la selección de personal, y el 1919 fundó la compañía Scott, siendo la primera empresa consultiva que se dedicó en ese país a la Psicología industrial.

En cuanto a la relación del psicólogo con otras profesiones, este se refiere a campos en los que los psicólogos se desempeñan principalmente como asesores de otras profesiones. Estos campos incluyen: deporte, educación, medicina y derecho. Además, los psicólogos contribuyen directamente en estos campos por medio de la formación del personal, especialmente en educación. Aunque en estos sectores existen potencialmente muchas oportunidades para la aplicación de la Psicología, se caracterizan por el escaso desarrollo de sus contactos con está. Pero esta situación está cambiando, hoy existen muchos indicios de un interés creciente por una mayor utilización de la Psicología en todos estos campos.

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Aún no se valora suficientemente que los factores psicológicos pueden afectar el rendimiento deportivo. Se considera que el rendimiento se consigue sólo con entrenamientos duros y mucho sacrificio. Desde luego, la preparación es muy importante, sin embargo este concepto también debe incluir la preparación de variables psicológicas (Jodra, 2000).

Se podría pensar que la inversión de mucho tiempo de trabajo garantizará por sí sola el que un atleta tenga éxito, sin embargo si no se está entrenado para rendir bajo presión el desempeño no será exitoso, ya que la preparación debe ser global. Un entrenamiento completo incluirá la preparación psicológica, con el objetivo de elaborar planes de acción para que el atleta sea capaz de manejar sus pensamientos, emociones y conductas, tanto antes, como después del entrenamiento y durante la competencia.

El que los entrenadores resten importancia a los aspectos psicológicos constituye un problema importante, ya que aunque se habla sobre el tema, en la mayoría de los casos no toman en cuenta estos factores durante el entrenamiento, se piensa que se están tomando en consideración todos los factores necesarios para que el atleta tenga un buen desempeño, cuando no es así.

Para un atleta es muy importante poder integrar el funcionamiento del cuerpo y la mente para obtener un mejor resultado en la actividad que desempeña. Según las filosofías orientales la integración del cuerpo con la mente significa estar en armonía. Es importante señalar que un proceso mental puede inhibir drásticamente una función física, pero que un buen estado físico también tiene un efecto positivo en el funcionamiento mental.

Las ejecuciones plenas consisten en esos momentos mágicos en los que un atleta lo pone todo, tanto física como mentalmente. La ejecución resulta excepcional, pareciendo trascender niveles de realización ordinarios. Competitivamente estas ejecuciones resultan a menudo de una mejoría personal. Son el umbral último, el momento estremecedor en el que el atleta y el entrenador trabajan para la consecución del éxito.

Por desgracia, resultan relativamente poco frecuentes y tal y como aseveran algunos atletas, involuntarias (Williams, 1991).

En primer lugar, es necesario asumir que la ejecución plena es una consecuencia de factores de tipo tanto físico como mental. No podemos separar la mente del cuerpo. Podemos estimar que una condición previa a las ejecuciones óptimas es un cierto nivel de condicionamiento y dominio de las tareas físicas implicadas en la ejecución. Durante muchas décadas, las comunidades científicas del atletismo y del deporte han sido partidarias de la ampliación de los programas de entrenamiento físico. Obviamente, cuantos mayores sean los niveles de ejecución y condicionamiento físico, más control potencial poseerá el atleta sobre sí mismo y sobre su ejecución. Situándonos en este marco de mínimos físicos, uno debe darse cuenta de que la ejecución plena es relativa (contingente con cada nivel actual de habilidad de cada atleta).

De esta manera el propósito de aumentar la cantidad de ejecuciones plenas, debe ser igualmente relevante para los entrenadores y psicólogos del deporte, que trabajan con atletas menos hábiles en deportes nuevos, como para los entrenadores y psicólogos del deporte que trabajan con atletas profesionales o aficionados de élite (Williams, 1991).

Antes, durante y después de la actividad física se llevan a cabo procesos y manifestaciones psíquicas. Es importante esta división ya que antes de que el deportista haya hecho un primer movimiento, en su interior ya se habrán producido muchos acontecimientos que un observador externo no podrá apreciarlo del todo. En muchas ocasiones, el propio deportista no es consciente de estos procesos psíquicos y psicofísicos que preparan el movimiento, ya que para él no son más que la rutina natural que acompaña a la realización de todo movimiento.

Durante la actividad deportiva además de la realización de los movimientos adecuados, se producen a su vez, otros procesos psíquicos, que pueden ser sumamente variados, según el tipo de actividad de que se trate y de la persona que la lleva a cabo.

Cuando el observador externo considera que ha finalizado la acción o el movimiento, éstos siguen aún influyendo en el deportista. Se llega entonces a una reflexión cognitiva sobre el desarrollo, a una comprobación del resultado del esfuerzo realizado, y a una

comparación entre los objetivos previstos y el resultado conseguido. Basándose en esta información y en las experiencias obtenidas durante la realización del movimiento, se inicia inmediatamente un nuevo proceso en el que se piensa y calcula como se deben preparar nuevos actos deportivos, repetidos o de otro tipo, y como deberán ser los nuevos procesos del movimiento.

Es decir, no solo durante la realización del movimiento ocurre algo, sino también antes y después, y ese algo son, sobre todo, procesos psíquicos y psicofísicos, sin los cuales no es posible la realización del movimiento.

DESARROLLO HISTÓRICO DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

El nacimiento de la Psicología del Deporte se debe a las aportaciones del ruso Peter Lesgaft, quien a principios del siglo XX hizo contribuciones fundamentales para su posterior desarrollo. Así como a Peter Roudick, a quien se considera el padre de la Psicología del Deporte Ruso. Para 1921 el alemán Schulte publica “Cuerpo y alma en el deporte: una introducción a la Psicología del ejercicio físico”.

Una de las investigaciones más completas sobre los antecedentes históricos de la Psicología aplicada al deporte es la realizada por la doctora Jean Williams (1991), que reagrupa los indicios del nacimiento de ésta joven ciencia en diversos países.

Comienza citando a Norteamérica país en el cual se considera a Coleman Griffith el padre de la Psicología aplicada al deporte, fue la primera persona que se dedicó a la investigación en este campo durante un amplio periodo de tiempo, fundó el primer laboratorio, impartió cursos y escribió dos libros considerados como clásicos: *Psychology of Coaching* (1926) y *Psychology of Athletics* (1928). Éstos son el resultado de sus investigaciones y su trabajo con los deportistas de la universidad de Illinois en 1925. Su labor se enfocó en el aprendizaje motriz cuyas aportaciones tuvieron importancia hasta los años 60.

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

Durante la década de los sesentas apareció otro libro que conmocionó al gremio, dos psicólogos de la universidad estatal de San José, Ogilvie y Tutko, publicaron el libro titulado *Problem Athletes and How to Handle Them* en 1966. Fueron los primeros en presentar un test de lápiz y papel con tendencias psico-deportivas el cual se llamó “Inventario de motivación atlética” cuyo objetivo era dar una medida de las motivaciones de los atletas.

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

Por su parte Riera (1991), considera que el Doctor Antonelli fue uno de los mayores promotores de la Psicología aplicada al deporte desde que fungió como presidente de la ISSP hasta el año 1973 que dejó de serlo.

En los Juegos Olímpicos de 1976 los rusos ganaron más medallas de oro que cualquier otro país. Los logros atléticos de los equipos rusos y de Alemania Oriental hicieron sospechar del uso de fármacos prohibidos. Sin embargo, en Noviembre de ese año “*Track and Fields News*” publicó que las sesiones de entrenamiento mental eran utilizadas por los rusos (Garfield, 1987).

La Psicología aplicada al deporte tiene sus raíces, según Browne y Mahoney (1984), en el aprendizaje motor y el desempeño motriz. Citan que antes de los años 20 solo hubo trabajos esporádicos realizados por pocas personas sin ningún tipo de colaboración. Según ellos el impulso a la investigación se relacionó con la influencia de las variables psicológicas reconocidas en el desempeño motriz.

Browne, et. al. (1984, citado por Riera 1991), expone que al primer congreso mundial de Psicología del Deporte (precedido por el Doctor Ferruccio Antonelli), asistieron 500 especialistas los cuales presentaron 230 comunicaciones de diversos trabajos realizados por ellos mismos. Estos mostraban una gran dispersión conceptual y metodológica pero todas tenían como fin común el fomentar el nacimiento de una nueva disciplina.

También durante los sesenta fue creada otra organización científica en Washinton D. C. comandada por el Doctor Arthur Slatter-Hammel llamada la sociedad norteamericana para la Psicología del Deporte y la Actividad Física (NASPSPA) la cual es considerada por muchos como importante e influyente. Junto con la anterior sociedad, se fundó en Canadá la sociedad Canadiense de Aprendizaje Psicomotriz y Psicología del Deporte (CSPLSP) siendo ésta presidida por Robert Wilberg perteneciente a la Universidad de Alberta. Ambas organizaciones fomentaron enormemente el interés por la investigación.

En los años setenta el auge de la Psicología aplicada al deporte se basó en la preocupación de los Psicólogos por lograr un reconocimiento para la disciplina. Los norteamericanos se enfrascaron en los estudios e investigaciones experimentales, desgraciadamente los objetivos trazados provenían de temas generales de la Psicología.

Cabe rescatar el inicio de una investigación sistemática que moldearía el carácter científico de la nueva disciplina. El paradigma interaccionista toma mayor veracidad al pasar de la preocupación en el estudio de la personalidad del atleta, al intercambio funcional entre la variable sujeto-ambiente. Se considera importante este nuevo enfoque ya que se ha demostrado que el ambiente que rodea al deportista juega un papel fundamental en la comprensión de su comportamiento.

Así como lo afirma Williams la década de los setenta ve surgir una calidad experimental más sofisticada y mejor planificada. La perfección de la investigación se confirma con la publicación en 1979 de una revista específica de investigación llamada “Journal of Sport Psychology”. Acertadamente todo esto da paso a una Psicología del Deporte con un enfoque más cognitivo.

A principios de los ochentas, se brinda mayor importancia y atención a los pensamientos de los deportistas, así como a sus representaciones mentales. Aquí se

puede observar cómo se va generando la técnica sobre mentalización en busca de mejorar el rendimiento.

William P. Morgan, una reconocida autoridad en Psicología del Deporte, que ha sido citado en Williams (1991), afirma que gracias a unas preguntas hechas a unos competidores durante el maratón de Nueva York en 1983, terminó confirmando la importancia de los diálogos internos de los deportistas. Demostró que el ganador de la justa solo se había concentrado en diálogos internos positivos sobre motivación y su próximo logro. En cambio el que fue punteando toda la carrera hasta ser rebasado al final faltándole solo 200 metros manifestó haber tenido pensamiento negativos y un dialogo interno lleno de dudas, principalmente metros antes de la meta.

Gracias a estas observaciones, las investigaciones se enfocaron hacia el área cognitiva como lo mencionamos anteriormente y se fomentó el interés por la representación mental de imágenes y por el uso de la autosugestión. Los resultados de estos avances siguen siendo propulsores de innovadoras técnicas hasta nuestros días.

Asimismo se incrementó el estudio enfocado hacia el núcleo familiar y el comportamiento del entrenador buscando la repercusión de éstos sobre el atleta. Se observó con mayor interés el aprendizaje y la comunicación entrenador-atleta y se enfatizó su desarrollo personal. Estas son solo algunas áreas donde el auge de la Psicología aplicada al deporte cobró fuerza.

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

Williams (1991) cita: “El propósito de la AAASP (cuya primera reunión se celebró en 1985) es dar a conocer los servicios existentes en organizaciones, como la ISSP, NASPSPA y la Asociación Americana de Psicología (APA), con el objeto de ofrecer un marco de referencia dirigido específicamente a aspectos aplicados de la Psicología del Deporte, como la promoción de la investigación y el estudio de aspectos profesionales, entre los que cabe destacar criterios éticos, cualidades para convertirse en psicólogos del deporte y certificación oficial”. (p. 35).

La otra división que hace Williams al agrupar los indicios del comienzo de la Psicología aplicada al deporte, la ubica en Europa del Este a principios del siglo XX. Encontró al estar recabando información, que los países del telón de acero, como ella los denomina, pusieron especial énfasis en sus investigaciones al interesarse primordialmente en la maximización del rendimiento del atleta.

Los psicólogos del deporte de Europa del Este se centraron en jugar un papel activo en todos los niveles de selección, entrenamiento y preparación competitiva de los atletas. Por su excelente preparación académica y entrega a la investigación, son siempre bien recibidos en el ámbito científico.

La Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte (SIPD) se constituye el 31 de Mayo de 2005 en Santiago de Compostela (España). Después de más de dos años de comunicaciones y encuentros entre diferentes profesionales del área en los que se dejó constancia de la necesidad de crear un “Gran movimiento Iberoamericano”, se proyectó definitivamente esta Asociación, la cual ocupó un espacio que desde hace tiempo se venía demandando.

Una vez que el proyecto SIPD cobró forma, gracias a la colaboración de profesionales de distintos países Iberoamericanos, cuatro reuniones científicas impulsaron definitivamente la creación de la SIPD:

La primera sucede en Colombia, en Octubre de 2004, cuando en el I Congreso Nacional de Psicología del Deporte y del Ejercicio, se reunió a un grupo de 50 Psicólogos del Deporte representativos del país, a los que se mostró el “Proyecto SIPD”. En este momento, cuando la SIPD todavía estaba formándose, se consiguió la adherencia a la iniciativa de ese grupo de profesionales que, unidos a los contactos establecidos en varios países, configuraron un núcleo de personas suficientemente importante como para pensar en el lanzamiento definitivo de esta sociedad.

La segunda se realiza un mes después, con motivo del I Congreso Gallego-Portugués de Psicología del Deporte en la Universidad de Vigo (España), donde se reunieron varios profesionales de la Psicología del Deporte de España y Portugal, que establecieron las pautas a seguir en la creación de los estatutos.

La tercera se estableció en el mes de diciembre del 2004, una vez elaborados los estatutos de la SIPD, mediante un encuentro en la Universidad de Porto (Portugal), con la finalidad de debatir aquellos elementos que debería gestionar la SIPD, así como el fomentar la unión de los países de lengua española y portuguesa.

Por último, en un marco inmejorable para dar el impulso final al nacimiento de la SIPD (La conferencia mundial para la paz y la solidaridad celebrada en la ciudad de Santiago de Compostela, España), se reunieron con motivo del Congreso Internacional “El deporte al servicio de la paz y la concordia”, en el mes de Marzo de 2005, el presidente de la SIPD, el profesor Dr. Joaquin Dosil, el Vicepresidente de la península Ibérica y países de habla portuguesa, el profesor Dr. José Alves, y el Vicepresidente de Centro América y el Caribe, el profesor Dr. Francisco García Ucha. En este encuentro se formaron los estatutos y el acta fundacional de la SIPD y se trazaron las líneas de actuación prioritarias, entre las que destaca la construcción de la página web (www.Sipd.org), en la que se pueden apreciar los avances que se han ido produciendo en los últimos años.

Durante los siguientes meses a su creación la SIPD se dio a conocer mediante Congresos de carácter internacional en los que ésta organización ha presentado en espacios específicos las líneas de actuación presente y futuras. Entre estos eventos es posible destacar los siguientes:

Congreso Internacional de Psicología do Desporto e da Actividade Física, celebrado los días 22, 23, 24 y 25 de junio de 2005 en Rio Maior y Lisboa (Portugal).

IX Congreso Europeo de Psicología celebrado del 3 al 8 de julio de 2005 en Granada (España).

I Congreso Internacional y II Congreso Colombiano de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico, celebrado los días 3, 4 y 5 de octubre de 2005 en Bogotá (Colombia). Este evento, auspiciado por la SIPD y organizado por PARLADA, fue el primero que se realizó en Sudamérica desde la creación de la Sociedad.

I Congreso SIPD celebrado en México del 11 al 18 de septiembre de 2006. Este evento histórico constituyó el marco ideal para detectar las necesidades reales de la Psicología del Deporte en Iberoamérica y sirvió para hacerse conscientes de las limitaciones y los caminos de actuación de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte en el futuro.

Bajo la organización del ITESO, se presentaron las novedades más importantes del área en diferentes países, configurando una estructura organizativa que se repetirá cada dos años. En 2008, la ciudad de Torrelavega (España) fue la anfitriona del II Congreso SIPD, que pretendió ser el reflejo de la consolidación de la Sociedad y de la Psicología del Deporte Iberoamericano.

Dependiendo del grado de profundidad que se plantee, el recorrido histórico de la Psicología del Deporte se puede realizar de diversas formas: se puede centrar en un desarrollo global (la historia general de la disciplina) o en un desarrollo particular (la historia de cada país). Tanto uno como otro, se puede estudiar desde las influencias idiomáticas e históricas que han repercutido en cada caso, y que suelen determinar el estado actual de la disciplina.

En los países latinos tanto las influencias idiomática como las históricas, han tenido un peso específico a lo largo del tiempo. Los acontecimientos históricos, como es de esperar, difieren de unos países a otros en función de las situaciones sociales, económicas y culturales. Entre los aspectos a analizar en el desarrollo histórico, tal vez sean cuatro los fundamentales: una publicación clásica, un trabajo de un líder respetado, un evento especial (congreso, simposio, etc.) y la formación de una organización. Estos elementos sirven para tener una idea de cómo ha evolucionado la Psicología del Deporte en cada área geográfica.

Desde una visión global, el liderazgo histórico, está protagonizado por EEUU y por los países de Europa del Este. Los acontecimientos que se han sucedido a lo largo de esta historia permiten entender la situación de diferentes países en la actualidad. Por otra parte, se puede diferenciar un liderazgo idiomático, más vinculado a la historia reciente, que ejerce una gran influencia en la difusión y en el acceso a publicaciones sobre Psicología del Deporte, en la que el inglés es la lengua dominante y oficial en los

eventos internacionales. En consecuencia, los profesionales con esta limitación idiomática quedan parcialmente marginados del desarrollo y actualidad de los conocimientos en esta disciplina. Teniendo en cuenta estas premisas, se pueden diferenciar tres grandes bloques (Dosil, 2004):

- Bloque anglosajón: conformado por países donde el inglés es la primera lengua (Estados Unidos, Canadá, Inglaterra, Australia y Nueva Zelanda) y por aquellos en los que, siendo la segunda, no existe dificultad al publicar y trabajar en inglés: Finlandia, Noruega, Dinamarca, etc.
- Bloque latino: formado por los países en los que el español es la lengua predominante y el mayor número de publicaciones se producen en este idioma. Es el caso de México, España, Cuba, Costa Rica, Argentina, Ecuador, Venezuela, etc.
- Otros bloques: lusófono (Brasil, Portugal, Cabo Verde, Mozambique, etc. que buscan la cercanía de los dos grandes bloques) y asiático (más cercanos al bloque anglosajón).

El bloque latino, en el que se integran los diferentes países de habla hispana, presenta notables diferencias con el bloque predominante, el anglosajón. Dosil (2004), al caracterizar la Psicología Latinoamericana, se refiere a la influencia norteamericana y española, ya que en el campo de la investigación se constata una falta de productividad, al no existir tradición científica y al orientarse la actividad de los Psicólogos más a la aplicación que a la investigación.

Tal afirmación, que se recoge desde la Psicología general, se puede extrapolar perfectamente al ámbito de la Psicología del Deporte, en la que el número de investigaciones y publicaciones en los países latinos es baja, mientras que la cantidad de Psicólogos del Deporte que colaboran en el asesoramiento e intervención de clubes y equipos se puede considerar como alta.

El desarrollo histórico de la Psicología del Deporte de cada uno de los países que conforman el bloque Latinoamericano es independiente, aunque se aprecian intentos por conseguir objetivos comunes y formas de expresión conjuntas.

Con relación al desarrollo de la Psicología del Deporte en México, se mencionan algunas de las actividades que se han llevado a cabo en los últimos años:

- Cervantes, E. B. (1986). "Aplicación del control de la Atención y Relajación muscular en el rendimiento atlético". Tesis inédita de Licenciatura en Psicología. Guadalajara, Jalisco. : ITESO
- En Octubre de 1994, se lleva a cabo el primer Taller de Psicología del Deporte, en Monterrey, Nuevo León. INJUDE. Así como también el primer Taller de Psicología del Deporte, en el Instituto Tecnológico de Zacatecas.
- En 1995, se edita el libro del Ensayo sobre "La maldición de los penales...y su exorcismo" por el Dr. Octavio Rivas Solís, organizador de eventos científicos, de temas de investigación, de artículos y precursor. Uno de los pioneros activos y afanosos de la Psicología del Deporte.
- En abril de 1996, se imparte el Curso Teórico-Práctico de Psicología del Deporte, en la Secretaria de Extensión Universitaria de la Universidad Nacional Autónoma de México., así como también el Curso: Psicología del deporte, en la Empresa Especialistas Deportivos Asociados, México D. F.
- En Diciembre de 1994, se lleva a cabo el primer Taller de Psicología del Deporte, en el Centro de Excelencia Académica. ITESM, Campus Monterrey, Nuevo León.
- Los días 28, 29 y 30 de Octubre de 1999, se lleva a cabo el Congreso Internacional Psicología de la Actividad Física y del Deporte., en la Universidad Autónoma de San Luís Potosí, organizado por el Dr. Arturo Alba.

- Mientras que los días 22, 23 y 24 de Junio del 2001, se lleva a cabo el I Congreso de Psicología del Deporte. ITESO, en Guadalajara.
- El 8 y 9 de diciembre del 2001, se realiza la reunión académica de Psicólogos del Deporte en Jalisco, en el Campus ITESO, Jalisco.
- Para el 2003, se lleva a cabo el Congreso de Psicología del Deporte y Salud Universitaria. ITESO, en Guadalajara, Jalisco.
- Por su parte del 11 al 14 de agosto del 2003, se realiza el primer Simposio Internacional de Psicología del Deporte, en la Consultora Instinto en Psicología del Deporte. Tijuana. México.

DEFINICIÓN DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Según la Asociación Americana de Psicología A.P.A. (citado por García, 2000) “la Psicología del Deporte y de la actividad física es el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física”.

Una de las primeras definiciones que surgieron, fue la de Morgan (1972, citado por González-Carballido, 2001), en la que menciona que la Psicología del Deporte es el estudio de las bases psicológicas de la actividad física. De una manera más completa Sleet (1972, citado por González-Carballido, 2001) nos indica que la Psicología del Deporte no está limitada sólo al estudio de los atletas y de su comportamiento, sino que también se interesa por la adquisición de conocimiento acerca de las masas, terapia y rehabilitación a través de la actividad física, la adquisición de habilidades motrices, dinámicas de grupos de juego, preparación, imagen corporal, personalidad, habilidades físicas, y fenomenología del movimiento.

Williams (1991), expone que la Psicología del Deporte se ocupa, por un lado, de los factores psicológicos que determinan el ejercicio y la práctica deportiva; y, por otro, de

los efectos psicológicos que se derivan de tal participación. Por su parte Lawther (1987), considera a la Psicología del Deporte como una disciplina que intenta aplicar los hechos y principios Psicológicos al aprendizaje, la ejecución y la conducta humana relacionada con todo el ámbito de los deportes.

Antonelli y Salvini (1978, citado por Riera 1991), defienden esta postura: “la Psicología del Deporte es una amplia corriente de pensamiento en la que confluyen diversas doctrinas (Psicología, Medicina, Psiquiatría, Sociología, Pedagogía, Filosofía, Higiene, Educación física, Rehabilitación, etc.) y, por consiguiente, se trata de un asunto de competencia multidisciplinar abierto a la contribución que cada uno pueda aportar desde la base de su propia preparación específica.” (p. 21).

Otros de los investigadores citados es Millman (1979, citado por Riera 1991) manifiesta que: “...no basta que los músculos, las articulaciones, el sentido del equilibrio y las funciones cardiovasculares sean normales o excepcionalmente elevadas. Hay algo fuera de estos elementos anatómico-fisiológicos, o por encima de ellos, que define e informa la actitud del atleta, el tipo de deporte al que se dedica, el impulso competitivo y su variación, tan diferente a veces de un día a otro. Es menester evaluar y conocer todos los elementos psicológicos, ya sean del individuo o del grupo, para juzgar el rendimiento agonístico.” (p. 30).

Por su parte Browne, et al. (1984) menciona: “La Psicología del deporte es la aplicación de principios psicológicos al deporte y la actividad física, en todos los niveles de desarrollo de habilidades.”

Thomas (1982) afirma que: “la Psicología del Deporte investiga, como disciplina científica, las causas y los efectos de los procesos psíquicos que tienen lugar en el ser humano antes, durante y después de una actividad deportiva”. (p. 28).

Una vez revisada la Psicología del deporte, seguiremos con la personalidad de forma general y particularmente su relación con la Psicología del deporte.

PERSONALIDAD

Para este tercer capítulo se abordarán algunas definiciones de la personalidad, así como las teorías que Sigmund Freud, Carl Jung y Alfred Adler desarrollaron en torno a la personalidad, siendo este último el elegido como nuestro principal pilar teórico. Posteriormente se exponen las relaciones existentes entre la personalidad y la Psicología del Deporte, haciendo mención de algunos de los estudios que se han realizado con relación al tema. Para concluir este capítulo se expondrán brevemente las categorías del instrumento ATLEP 2008.

Entre los factores psicológicos que intervienen en la práctica deportiva se encuentra la personalidad, la cual es evaluada por la Psicología del Deporte.

DEFINICIÓN DE PERSONALIDAD

Bara (2004) y Weinberg y Gould (1996), muestran definiciones de personalidad que presentan una gran similitud en cuanto a su concepto, en la medida en que consideran la personalidad como un conjunto de características psicológicas que sumadas, comprenden el carácter único de cada individuo.

Por su parte Allport (1965), considera que la personalidad es la organización dinámica de sistemas psicofísicos del individuo que determinan ajustes únicos en su ambiente. El mismo autor habla de la adaptación particular del individuo a su medio, su conducta y pensamiento característico. Se han realizado intentos para describir las cualidades o rasgos que distinguen a una persona: idiosincrasia, excentricidad y peculiaridad son términos que se han usado para denotar la diferencia más marcada respecto de la conducta media.

Temperamento es una palabra empleada a menudo para indicar la naturaleza de las reacciones mentales y emocionales más frecuentes y, por lo tanto, más características, tales como: sanguíneo (ardiente, alegre, afectuoso); flemático (tranquilo, sosegado, apático o indolente); colérico (temperamental, irritable, irascible) o melancólico (triste,

deprimido, sombrío, abatido). Estado de ánimo es un término usado con referencia a una variación relativamente temporal, en el grado de algunos de estos aspectos del temperamento. El estado de ánimo es transitorio pero el temperamento tiende a representar atributos de naturaleza persistente que caracterizan a una conducta más estable.

Más recientemente y de manera más compleja, Cloninger (2003) define la personalidad como las causas internas que subyacen al comportamiento individual de la experiencia de la persona.

Frank S. Freeman (1955, citado por Lawther, 1987), definió la personalidad como la individualidad que emerge de la interacción entre un organismo psicobiológico y el mundo en el cual se desarrolla y vive.

Consideramos que la personalidad es un todo integral cuyo perfil caracteriza a cada persona. A continuación expondremos brevemente las teorías de la personalidad desarrolladas por Sigmund Freud, Carl Jung y Alfred Adler, con el fin de sustentar teóricamente el desarrollo de nuestra investigación.

SIGMUND FREUD

TEORÍA PSICOANALÍTICA

De acuerdo con Fadiman (1979), la obra de Freud, que se origina en las disciplinas especializadas de la Neurología y la Psiquiatría, propone un concepto de la personalidad que repercutió enormemente en la cultura occidental. Sus conceptos sobre la condición humana, que chocaban violentamente con las opiniones predominantes en su época, ofrecen un medio complejo e imperioso para observar el desarrollo normal y anormal.

Freud exploró áreas de la psique que eran discretamente ocultadas por la moralidad y la filosofía victoriana, concibiendo nuevos métodos para tratar al enfermo mental. Su obra contradujo tabúes culturales, religiosos, sociales y científicos.

Freud inicia su concepción teórica suponiendo que no hay ninguna discontinuidad en la vida mental; afirmaba que nada sucedía al azar ni aun en el menor de los procesos mentales. Hay una causa para cada pensamiento, recuerdo revivido, sentimiento o acción. Cada suceso mental es causado por una intención consciente o inconsciente y está determinado por los eventos que lo han precedido. En virtud de que algunos sucesos mentales “parecen” ocurrir espontáneamente, Freud empezó a investigar y a describir los vínculos ocultos que unían un evento consciente con otro.

Consciente.

La conciencia es solo una pequeña parte de la mente; incluye todo aquello de lo cual nos damos cuenta en cualquier momento dado. Aunque a Freud le interesaban los mecanismos de la conciencia, estaba más interesado en aquellas áreas menos conocidas o exploradas, a las cuales denomino preconsciente e inconsciente.

Inconsciente.

En general hay dos significados del inconsciente: 1) Inconsciente como no darse cuenta y 2) Inconsciente como estrato de la psique. De acuerdo con el primer criterio, no existe un estrato independiente de actividad mental que sea inaccesible, solo una falta de conciencia completa (Freud 1933, citado por Dicaprio, 1985).

La premisa inicial de Freud consistía en que existen conexiones entre todos los sucesos mentales. Cuando un pensamiento o sentimiento parecen no tener relación con pensamientos o sentimientos precedentes, las conexiones se encuentran en el inconsciente. Una vez que se hayan descubierto estos vínculos inconscientes se desvanece la aparente discontinuidad.

Dentro del inconsciente hay elementos instintivos que nunca han sido conscientes y que nunca son accesibles a la conciencia. Además, hay material censurado y reprimido que ha sido apartado de la conciencia. Este material no se olvida ni se pierde solo que no se le permite ser recordado. El pensamiento o la memoria siguen influyendo en la conciencia, pero solo indirectamente.

Preconsciente.

Estrictamente hablando, el preconsciente es parte del inconsciente pero es una parte capaz de volverse consciente. Las partes de la memoria que son accesibles son parte del preconsciente. Esto podría incluir el recuerdo de todo lo que hicimos ayer, de todas las calles donde hemos vivido, de los alimentos favoritos, del olor de las hojas quemadas y un sin número de experiencias pasadas. El preconsciente es como un vasto dominio donde están los recuerdos que la conciencia necesita para llevar a cabo sus funciones.

Las observaciones hechas por Freud en sus pacientes, revelaron una serie infinita de conflictos y compromisos psíquicos. Se colocaba al instinto contra el instinto mismo; las prohibiciones sociales bloqueaban los impulsos biológicos y las maneras de competir, a menudo chocaban entre sí. Él trató de poner en orden este aparente caos, y propuso tres componentes estructurales básicos de la psique: el id, el ego y el superego.

El id “contiene todo lo que se hereda, lo que está presente al nacer, lo que está cimentado en la constitución, sobre todo los instintos que se originan en la organización somática, y que encuentran una primera expresión física aquí (en el id) en formas desconocidas para nosotros” (Freud, 1940, p.2, citado por Fadiman, 1979). El id es la estructura original, básica y más dominante de la personalidad, abierta, tanto a las exigencias somáticas del cuerpo como a los efectos del ego y el superego. A pesar de que las otras partes de la estructura se desarrollan a partir del id, este mismo es amorfo, caótico y desorganizado. El id es el depósito de energía para toda la personalidad.

El ego es aquella parte del mecanismo psíquico que está en contacto con la realidad externa. Se desarrolla a partir del id, a medida que el niño se entera de su propia identidad para atender y calmar las repetidas exigencias del id. Tiene el deber de asegurar la salud, la seguridad y el buen estado de la personalidad.

El superego es la última parte de la estructura, la cual no se desarrolla del id, sino del ego. Actúa como juez o censor, respecto a las actividades y pensamientos de éste. Es el depósito de los códigos morales, los modelos de conducta y todas aquellas construcciones que constituyen las inhibiciones de la personalidad. Freud describe 3 funciones del superego: la conciencia, la auto-observación y la formación de ideales.

“El superego de un niño se construye en éstos: el contenido es el mismo, convirtiéndose en el vehículo de la tradición y de todos los juicios de valor duraderos que se han propagado así de generación en generación” (Freud, 1933, p.67, citado por Fadiman, 1979).

Relaciones entre los 3 subsistemas.

La meta más importante de la psique es mantener (y recobrar cuando se ha perdido) un nivel aceptable de equilibrio dinámico, que maximice los placeres y minimice las molestias. La energía utilizada para operar el sistema se origina en el id, que tiene una naturaleza primitiva e instintiva. El ego, que nace del id, existe para tratar en forma realista los impulsos básicos de este último; también sirve de intermediario entre las fuerzas que operan sobre el id y el superego y las exigencias de la realidad exterior.

El superego, que nace del ego, actúa como un freno o contra fuerza moral para los intereses prácticos de éste, fijando una serie de pautas que definen y limitan su flexibilidad.

El id es totalmente inconsciente, el ego y el superego lo son parcialmente. Grandes partes del ego y del superego pueden permanecer inconscientes; de hecho son normalmente inconscientes. Esto quiere decir que el individuo no sabe nada de su contenido y que se requiere un gran esfuerzo para hacerlo consciente de ellos.

CARL JUNG

PSICOLOGÍA ANALÍTICA

Fadiman (1979) expone que Carl Jung desarrollo una fascinante y compleja teoría psicológica, que abarca una amplia gama de pensamiento y del comportamiento humano. Su análisis sobre la naturaleza humana incluye investigaciones sobre la religión oriental, la alquimia, la parapsicología y la metodología. Su impacto inicial se produjo en forma más significativa entre los filósofos, los folcloristas y los escritores, que entre los psicólogos y los psiquiatras mismos.

De ninguna manera paso Jung por alto en sus investigaciones y escritos, el lado negativo y poco adaptable de la naturaleza humana. Sin embargo, sus mayores esfuerzos estuvieron dedicados a la investigación de los alcances más grandes de las aspiraciones y logros del hombre.

Uno de sus conceptos centrales es la individuación, término usado para significar un proceso de desarrollo personal que implica el establecimiento de una conexión entre el ego (centro de la conciencia) y el sí mismo (centro de la psique total) que incluye tanto el consciente como el inconsciente. Para Jung existe una constante interacción entre lo consciente y lo inconsciente, los cuales no son sistemas separados, sino dos aspectos de un sistema único. La Psicología Jungniana se refiere básicamente al equilibrio de los procesos del consciente y el inconsciente, y al perfeccionamiento del intercambio dinámico entre ellos.

El inconsciente colectivo

Jung decía que nacemos con una herencia psicológica además de la herencia biológica; ambas son determinantes importantes de la conducta y la experiencia. El inconsciente colectivo incluye material psíquico que no proviene de la experiencia personal. Jung sostenía que la mente del niño, ya posee una estructura que moldea y canaliza todo desarrollo e interacción posteriores con el medio ambiente.

Los arquetipos

Dentro del inconsciente colectivo hay estructuras o arquetipos psíquicos. Son formas que no tienen contenido propio, que sirven para organizar o canalizar el material psicológico. Jung también llamaba imágenes primordiales a los arquetipos, debido a que, con frecuencia, corresponden a temas mitológicos que vuelven a aparecer en los cuentos populares y leyendas de distintas épocas y culturas.

Los mismos temas se pueden encontrar en los sueños y fantasías de muchos individuos. Según dice Jung, los arquetipos, como elementos estructurales de formación en el inconsciente, dan origen tanto a las vidas fantásticas del individuo como a las mitologías de un pueblo. Tienden a aparecer como irregularidades precisas. Como tipos

repetitivos de situaciones y figuras. Las situaciones arquetípicas incluyen “la búsqueda del Héroe”, “el viaje en el mar nocturno” y “la batalla por librarse de la madre”.

Jung mencionaba que el contenido de un arquetipo puede ser integrado al inconsciente, pero no por sí mismo. Los arquetipos, entonces, no se pueden suprimir por integración, más solo por un rechazo a admitir que su contenido forme parte del consciente. Los arquetipos siguen siendo la fuente de la canalización de las energías psíquicas a través de toda la vida, y deben manejarse continuamente.

Cada una de las principales estructuras de la personalidad son arquetipos, incluyendo el ego, la persona, la sombra, el ánima (en los hombres), el animus (en las mujeres) y el sí mismo (self).

Los símbolos.

Según la teoría de Jung, el inconsciente se manifiesta a sí mismo principalmente a través de símbolos, aunque no hay ningún símbolo concreto que pueda representar totalmente a un arquetipo (el cual es una forma sin contenido específico), mientras más se asemeje al material inconsciente, organizado alrededor de un arquetipo, más provocará una respuesta vigorosa, emocionalmente cargada.

Jung se interesa por los símbolos “naturales”, los cuales son productos espontáneos de la psique individual, más que imágenes o diseños creados deliberadamente por un artista. Además de los símbolos que se descubren en los sueños o fantasías de un individuo, existen también símbolos colectivos que generalmente son imágenes religiosas.

Los sueños.

Los sueños son un puente importante entre los procesos conscientes e inconscientes. Comparado con nuestra vida onírica, el pensamiento consciente contiene generalmente menos emociones fuertes y menos imágenes simbólicas. Los símbolos oníricos conservan a menudo tanta energía psíquica que nos sentimos obligados a prestarles atención.

Para Jung, los sueños juegan un importante papel complementario (o compensatorio) en la psique. Ellos ayudan a equilibrar las influencias de distracción, sumamente variadas, a que estamos expuestos en nuestra vida consciente; dichas influencias tienden a moldear nuestros pensamientos de diferentes formas, las cuales con frecuencia resultan inadecuadas para nuestra personalidad e individualidad.

El ego.

El ego es el centro de la conciencia y uno de los principales arquetipos de la personalidad. El ego da un sentido de congruencia y dirección en nuestra vida consciente. Tiende a rechazar todo lo que pueda amenazar esta frágil consistencia de la conciencia, y trata de convencernos de que siempre tenemos que planear y analizar conscientemente nuestra experiencia.

De acuerdo con Jung, la psique, por principio, se compone solamente del inconsciente. El ego surge del inconsciente y reúne distintas experiencias y recuerdos, produciendo la división entre el inconsciente y el consciente. No hay ningún elemento inconsciente en el ego, solamente el contenido consciente derivado de la experiencia personal.

ALFRED ADLER

PSICOLOGÍA DEL INDIVIDUO

En agudo contraste con el más importante supuesto de Freud, según el cual la conducta del hombre es motivada por instintos congénitos, y con el principal axioma de Jung, según el cual la conducta es gobernada por arquetipos innatos, Adler considera que el hombre es motivado, fundamentalmente, por las exigencias sociales; de acuerdo con él, el hombre es, en esencia, un ser social: se relaciona con otra gente, se compromete en actividades sociales cooperativas, estima el bienestar social más que el interés personal y adquiere un modo de vida de orientación predominantemente social.

De acuerdo con Dicaprio (1985), Adler no afirmó que el hombre llega a la socialización sólo porque está expuesto a los procesos sociales; el interés social es innato, si bien el

desarrollo de tipos específicos de relación con la gente y con las instituciones sociales está determinado por la naturaleza de la sociedad en la que el individuo nace.

En tanto Freud pone énfasis sobre el sexo, Jung destaca los patrones primordiales del pensamiento y Adler acentúa los intereses sociales: tal insistencia en los factores determinantes sociales de la conducta, inadvertidos o minimizados por Freud y Jung, constituye probablemente la mayor contribución de Adler a la teoría psicológica.

La segunda contribución importante de Adler a la teoría de la personalidad es su concepto del sí mismo creador que, a diferencia del yo Freudiano que consiste en un grupo de procesos psicológicos al servicio de los fines instintivos, constituye un sistema subjetivo, altamente personalizado, que interpreta las experiencias del organismo y les confiere significado, busca experiencias que contribuyan a la realización del estilo de vida propio del individuo, y cuando no las halla en el mundo, procura crearlas.

La tercera característica de la Psicología de Adler que la separa del psicoanálisis clásico es el énfasis que pone en la unicidad de personalidad: según él, cada persona es una configuración única de motivos, rasgos, intereses y valores; cada acto ejecutado por una persona lleva el sello de su propio y distintivo estilo de vida.

Adler hace de la conciencia el centro de la personalidad, lo cual lo convierte en pionero en el desarrollo de la Psicología orientada en el yo. Fadiman (1979), expone que para Adler el hombre es un ser consciente; habitualmente tiene conciencia de las razones de su conducta, de sus inferioridades y de los fines por los cuales lucha; más aún, es un individuo consciente de sí mismo, capaz de planear y orientar sus acciones con pleno conocimiento de lo que significa para su autorrealización.

Interés social

Un concepto destacado de la Psicología individual de Adler en su énfasis en la importancia de la cultura y la sociedad humana. Esta última es crucial no sólo para el desarrollo de la personalidad del individuo, sino también para la orientación de cada una y todas las conductas y emociones en la vida de una persona.

El interés social se refiere al impulso en la naturaleza humana para adaptarse a las condiciones del ambiente social. El interés social se expresa de manera subjetiva en la conciencia de un individuo de tener algo en común con otras personas y de ser uno de ellos. Se expresa en forma objetiva en la cooperación con los demás hacia el mejoramiento de la sociedad humana. Adler entendía por interés social “el sentido de la solidaridad humana, la unión del hombre con el hombre... la connotación más amplia de un sentido de camaradería en la comunidad humana.” (Adler, 1928, p. 32, citado por Fadiman, 1979).

Finalismo

Adler enfatizó el hecho de que el movimiento de todos los seres vivos es gobernado por objetivos. No podemos pensar, sentir, tener voluntad o actuar excepto con la percepción de algún objetivo. Si conocemos el objetivo de una persona, comenzaremos a entender en una forma general la conducta del individuo.

Para Adler, el objetivo que persigue el individuo es el factor crucial y llamó a este concepto de orientación hacia el objetivo, el principio de finalismo. Adler sugirió que muchos de nuestros objetivos guidores son ficciones, él no equipara la ficción con la falsedad. Una ficción puede ser saludable o enfermiza, Adler sostenía que es inapropiado juzgar una ficción como verdadera o falsa, correcta o incorrecta; más bien, el objetivo debe de ser juzgado de acuerdo con su utilidad.

Las personas saludables examinan en forma continua la efectividad de sus ficciones y alternan sus objetivos cuando ya no son útiles. Mantienen sus ficciones en un estado de flujo a fin de satisfacer las demandas de la realidad.

Lucha por la superioridad

Adler sugirió que la psique tiene como propósito primordial el objetivo de la superioridad. Éste es el finalismo ficticio último por el que luchan todos los seres humanos y da unidad y coherencia a la personalidad.

El concepto de Adler de la lucha por la superioridad no implica el significado cotidiano de la palabra superioridad. Éste no quiere decir que de manera innata busquemos superarnos unos a otros en categoría o posición, ni significa que tratemos de mantener una actitud de importancia exagerada sobre nuestros semejantes. Más bien, el impulso de superioridad implica el deseo de ser competente y efectivo en cualquier cosa que cada individuo luche por hacer.

De acuerdo con Adler, la vida no es motivada por la necesidad de reducir tensión o restaurar equilibrio, como Freud tendía a pensar; más bien, la vida es alentada por el deseo de moverse de abajo hacia arriba, de menos a más, de inferior a superior. Este movimiento implica adaptarse uno mismo al ambiente y dominarlo. Las formas particulares en que los individuos emprenden esta búsqueda son determinadas por su cultura, su propia historia única y su estilo de vida Dicaprio (1985).

Sentimientos de inferioridad.

La lucha por la superioridad surge debido a que como seres humanos nos sentimos inferiores. Los sentimientos de inferioridad tienen su origen en nuestro encuentro con el ambiente en la infancia. Como recién nacidos a diferencia de otros animales, nacemos inmaduros, incompletos e incompetentes para satisfacer incluso nuestras necesidades básicas. Hay un periodo prolongado durante el cual somos dependientes casi por completo de otras personas para nuestra supervivencia. Los sentimientos de inferioridad reflejan por lo tanto, un hecho de la existencia. Estos sentimientos son inescapables, pero también invaluable, ya que proporcionan la fuerza motivadora principal que conduce a la madurez. Nuestros esfuerzos y éxito en la maduración y el desarrollo, pueden ser considerados como intentos por compensar y vencer nuestras inferioridades y debilidades imaginadas o reales. Por tanto, los sentimientos de inferioridad no son desviados si no que son la base para todas las formas de logro y mejoramiento humano en la vida.

Adler creía que los seres humanos, a diferencia de muchos otros animales no estamos equipados para sobrevivir como seres solitarios. Con el fin de sobrevivir, los seres humanos tuvieron que unirse a tribus para su mutua protección.

Durante la lucha, el individuo frecuentemente sufre de inseguridad, debido a la incapacidad de adaptarse o enfrentarse a la situación. Ser fuerte y dominante y obtener superioridad sobre los demás es la meta de todos.

Anormalidad.

Adler relacionaba la anomalía del desarrollo y el funcionamiento de la personalidad a los varios aspectos de su modelo de seres humanos: un profundo sentimiento de inferioridad, compensaciones no satisfactorias y sobrecompensaciones, lucha anormal por lograr superioridad, un estilo de vida erróneo, ficciones inútiles, la propia preocupación, un interés social inadecuado y un bajo nivel de actividad.

El principiante y novato sienten su inferioridad en comparación con el maestro o experto. El intento de mejorar constituye una lucha sana para lograr la superioridad en tales casos.

Los trastornos de la personalidad resultan de un profundo sentimiento de inferioridad y formas exageradas de intentos de lograr superioridad.

Estilo de vida

El estilo de vida es el principio sistemático según el cual funciona la personalidad individual, el todo que dirige las partes, y constituye el principio ideográfico rector de Adler; en que explica la unicidad de la persona: cada individuo tiene su propio estilo de vida; nunca dos individuos desarrollan el mismo.

El estilo de vida resulta de dos factores: la orientación hacia el objetivo interno del individuo con sus finalismos ficticios particulares y las fuerzas del ambiente que ayudan, impiden o alteran la dirección del individuo.

Existen muchos modos de luchar por la superioridad: en tanto uno procura llegar a ser superior a través de su desarrollo intelectual, otro consagra todos sus esfuerzos en lograr la perfección muscular; el intelectual tiene un estilo de vida, el atleta otro. Estos estilos de vida diferentes se desarrollan temprano en la infancia. Adler sugirió que el estilo de

vida se encuentra establecido con bastante claridad para cuando un niño tiene cinco años de edad. Después permanece relativamente constante, puede ser cambiado, pero sólo a través de un trabajo arduo y autoexaminación (Fadiman, 1979).

La conducta del individuo deriva de su estilo de vida; percibe, aprende y retiene aquello que se ajusta a su estilo de vida e ignora lo demás.

El yo creativo

Adler consideró al concepto del yo creativo el clima de su teoría en 1964. El yo creativo establece, mantiene y persigue los objetivos del individuo. El concepto de Adler enfatizó su creencia de que la naturaleza humana es en esencia activa, creativa y determinada al moldear su respuesta al ambiente. Los individuos hacen sus propias personalidades a partir de las materias primas de su herencia y ambiente.

En su concepto del yo creativo, Adler restituyó a la conciencia el centro de la personalidad. Adler creía que nos percatamos de todo lo que hacemos y que, por medio de la autoexaminación, podemos entender por qué nos comportamos de cierta forma.

El yo creativo, unitario y estable, es el soberano en la estructura de la personalidad. En esencia, la doctrina del yo creativo sostiene que el hombre construye su propia personalidad a partir del material en bruto de la herencia y la experiencia.

La herencia sólo le confiere ciertas aptitudes; el ambiente sólo le brinda ciertas impresiones. Tales aptitudes e impresiones y la forma en que él las experimenta son los ladrillos que emplea, según su propio modo creador, en la estructuración de su actitud ante la vida. Y es precisamente su modo individual de usar esos ladrillos, es decir, su actitud hacia la vida, lo que determina su relación con el mundo exterior.

Tipología de Adler

Adler desarrolló un esquema para tipificar a las personas, que puede ser útil para comprender en términos sencillos la naturaleza de las anormalidades. Sus puntos de

vista sobre el grado de actividad y el grado de interés social son factores significativos en el vivir.

Gran actividad, bajo interés social: el tipo gobernante.

“Las personas de tipo gobernante son enérgicas y dinámicas en sus intentos de alcanzar sus propias metas. Obtienen lo que desean porque están dispuestas a trabajar arduamente y dar los pasos necesarios, pero debido a su falta de interés social, trabajan estrictamente para lograr metas egoístas, aún a costa de otros. Pueden explotar o manipular a los demás.” (Dicaprio, 1985, p. 232).



Figura 1: El tipo gobernante.

Baja actividad, alto interés social: el tipo que obtiene logros.

“El tipo que obtiene logros está orientado hacia personas que, de hecho, son queridas y admiradas por otros. Usan la simpatía y su poder personal sobre otras para establecer una relación parasitaria, en la cual reciben en vez de dar. El nivel de actividad de estas personas no es suficiente para enfrentar los problemas y exigencias que se imponen; por tanto, acuden a otros para que las atiendan.” (Dicaprio, 1985, p. 233).

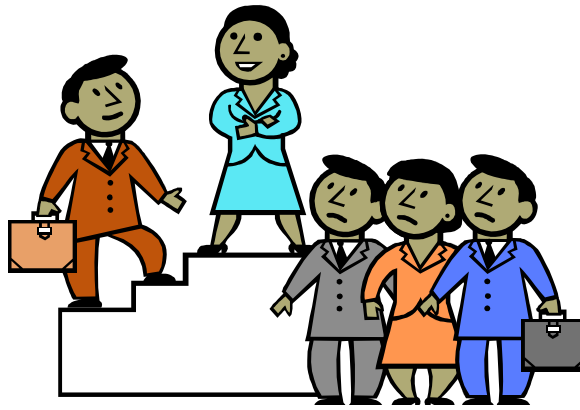


Figura 1: El tipo que obtiene logros.

Baja actividad, bajo interés social: el tipo huidizo.

“La gente de tipo huidizo sufre tanto de falta de actividad y de interés social. Busca excepciones y evita responsabilidades. Pueden limitar su participación en la vida con el fin de evitar fracasos, desilusiones y otras experiencias dolorosas. Hacen un verdadero lío de sus vidas, porque no hacen mucho para solucionar sus problemas ni se relacionan bien con quienes deben convivir.” (Dicaprio, 1985, p. 233).



Figura 1: El tipo huidizo.

Alta actividad, alto interés social: la persona normal.

“Las personas normales hacen frente con energía a sus problemas y a las exigencias de vida. Se mantienen en contacto con la realidad, sacan ventaja de sus errores y mantienen sus metas acorde con sus logros. Tienen éxito en parte porque se relacionan y trabajan con las otras personas que son importantes en todos los aspectos de su vida. Las personas socialmente orientadas trabajan en forma amigable y cooperan con otros. Logran metas personales en el contexto de varios grupos sociales: el ambiente de trabajo, su familia y la comunidad.” (Dicaprio, 1985, p. 233).



Figura 1: La persona normal.

LA PERSONALIDAD EN LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Analizando los estudios realizados sobre el tema, encontramos que detectar un perfil de personalidad del deportista de competición, ha sido un tema que ha generado muchas controversias entre los investigadores. Estas contradicciones existentes vienen a demostrar que los estudios de personalidad en el deporte, necesitan aún de un mayor desarrollo a fin de obtener conclusiones más coherentes.

El estudio de las características de personalidad en el ámbito de la actividad física y el deporte ha supuesto una de las líneas de investigación a la que más atención se le ha prestado (Weinberg y Would, 1996) y que en numerosas ocasiones, el esfuerzo desarrollado no se ha visto suficientemente recompensado. Por otra parte, tanto la contradicción de resultados como la ausencia de relaciones claras entre personalidad y deporte, se constituyen como algunas de las principales características mostradas. El estudio de las relaciones entre personalidad y deporte ha sido abordado por múltiples autores, si bien destacamos las aportaciones de Davies (1991) y Valdés (1998), con relación a las principales líneas de investigación seguidas en el estudio de la personalidad y la práctica deportiva. A pesar de que se hayan logrado resultados positivos en determinados estudios (Vanden, Cuyper y Rzewnicki, 1993, entre otros, citados por Ruiz, 2005), no siempre han cumplido con las expectativas deseadas.

Vanden et al. (1993, citados por Ruiz, 2005), han desarrollado importantes revisiones sobre los estudios de personalidad y deporte, donde muestran algunos de los principales resultados obtenidos en este ámbito, a la vez que proporcionan algunas de las principales líneas de investigación a seguir.

Dentro del ámbito deportivo, se han aplicado numerosos cuestionarios de personalidad basados en diferentes asunciones teóricas y metodológicas, lo que ha supuesto un problema en el establecimiento de comparación de resultados. Dentro de los tests más utilizados en el ámbito deportivo destacamos el 16PF de Cattell, el EPI de Eysenck, el MMPI y el EPPS (Valdés, 1998).

A estos tests hay que sumarle las aportaciones en el ámbito deportivo realizadas por el POMS (Profile of Mood States), constituyéndose como uno de los cuestionarios más aplicados y con mayor número de publicaciones generadas aunque basándose en postulados teóricos diferenciales de personalidad que los anteriores tests citados (“Estados de ánimo” más que “rasgos estables”).

La relación entre el deporte y la personalidad ha sido estudiada, principalmente, desde la década de los sesentas, cuando esta área creció significativamente, convirtiéndose en una de las más exploradas en la Psicología del Deporte. Sin embargo, y a pesar de ese esfuerzo, esta relación aún no se encuentra bien clarificada, ya que la influencia de variables de la personalidad del sujeto, así como la modalidad deportiva, los niveles del logro deportivo alcanzados, el comportamiento en entrenamientos y competiciones, son cuestiones sobre las que aún se sigue debatiendo intensamente.

Es evidente que la relación deporte-personalidad aún está distante de un esclarecimiento científico debido a la complejidad del tema. Las múltiples tentativas de los investigadores por determinar el logro deportivo a través del conocimiento previo de las características psicológicas de los deportistas, han generado resultados diversos y no precisamente concluyentes. Por ello muchos especialistas insisten en señalar la existencia de vacíos del conocimiento entre la relación personalidad y deporte.

Existe una cierta tendencia de los atletas a tener una personalidad parecida o a tener rasgos de personalidad en común.

El éxito o el fracaso de un deportista dependen de varios factores como la motivación, la ansiedad, la presión y los rasgos de personalidad, todos ellos ligados entre sí.

Tradicionalmente los procesos de selección de atletas incluyen exámenes de habilidades físicas, mientras que la evaluación de aspectos como el carácter, la personalidad, la motivación, la comunicación, el manejo del estrés, etc., se consideran algo adicional a la evaluación física. Consideramos que la calidad del proceso mejoraría si se incluyera información de los aspectos antes mencionados.

La utilidad del conocimiento sobre las características de personalidad del atleta, no se limita al momento de la selección puesto que dichas características influyen directamente en el desempeño deportivo.

Hay ciertas características de la personalidad que se han relacionado con el éxito en lo que al deporte se refiere. Esto no significa que se le dé menos importancia a las habilidades físicas o al talento, pero los rasgos de personalidad pueden hacer la diferencia si dos atletas tienen igual talento o habilidades físicas (Fisher, 1976).

El inventario de personalidad 16PF de Cattell ha sido ampliamente utilizado tanto en entrenadores como en atletas. Cofer y Johnson (1960, citados por Fisher, 1976) concluyeron que existía evidencia adecuada para respaldar que el atleta excepcional puede ser descrito como una “raza especial”. Investigaciones recientes nos muestran evidencia estadística la cual señala que, aunque los deportistas sobresalientes muestran rasgos en común, también se puede hacer una diferencia entre los practicantes de diferentes deportes así como los deportistas individuales y los de equipo.

Kroll y Peterson (1965, citados por Fisher, 1976), encontraron que los atletas de equipos ganadores mostraron ser más aventureros y atrevidos, valientes y astutos, plácidos y con confianza en sí mismos, autosuficientes, controlados y con mayor capacidad de abstracción mental.

Por otro lado, Heusner (1952, citado por Fisher, 1976) encontró que los campeones olímpicos solían ser más estables emocionalmente, dominantes, valientes y astutos, desinhibidos y abiertos, plácidos y con confianza en sí mismos, y autosuficientes.

Con respecto a la cuestión de si la habilidad motora, más que la participación atlética es o no el factor que debe asociarse con una mayor acentuación de ciertos rasgos de personalidad, Merriman (1960, citado por Lawther, 1987), después de un estudio con 808 muchachos de escuela secundaria de Iowa, aplicando el test JCR para medir estas habilidades y el inventario Psicológico de California para medir la personalidad, llegó a la conclusión de que las diferencias en cuanto a la personalidad entre los que son atletas y los que no lo son, desaparecían no bien se emparejaban las habilidades motoras.

Rushall (1970, citado por Lawther, 1987), tratando de resolver las siguientes interrogantes: ¿Se asocia el atletismo a las habilidades físicas y motoras del atleta, con ciertos rasgos de personalidad? ¿Cambian estos rasgos en grado o en calidad a medida que se asciende en la escala de habilidad atlética, desde la participación en la escuela primaria hasta los campeones mundiales?, encontró poca diferencia entre los atletas y los que no lo son hasta que trato con atletas de muy altos niveles de realización.

Otros problemas que han surgido y que se han estudiado en su momento son:

1. ¿Hay diferencia en los rasgos de la personalidad entre atletas que practican deportes de equipo y los que practican deportes individuales, o aun entre uno y otro de los deportes de equipo o individuales?
2. ¿Influye la diferente personalidad en el tipo de deporte elegido por el individuo?
3. ¿Sufren una modificación significativa los rasgos individuales por participación en un deporte particular?
4. ¿Se relaciona la competencia, el liderazgo, el predominio social y la necesidad de altos logros, con los distintos modos de canalizar agresiones, o no se relacionan en modo alguno con el alto nivel de destreza?

Algunos estudios dan como características de los atletas de alto nivel, una mayor agresividad, un nivel superior de ambición y la necesidad psicológica de triunfar. Algo de introversión y dependencia e incluso ciertas tendencias neuróticas pueden existir en los más altos niveles de destreza, sobre todo en los deportes individuales. Hendry (1970, citado por Lawther, 1987), dice que los adolescentes exitosos, estables y extrovertidos, aunque interiormente agitados, son los que alcanzarán los niveles olímpicos.

Ogilvie (1968, citado por Lawther, 1987), señala que, en general, los atletas más importantes tienen una mayor necesidad de realización y de dominio y son más agresivos y tenaces, tienden a ser más seguros de sí mismos y autosuficientes; pueden manejar las emociones en condiciones de gran tensión; son más maduros y menos neuróticos que la generalidad y tienden al liderazgo y la independencia. Afirma incluso, que los atletas que han tenido más éxito se vuelven más centrados en sí mismos y menos deseosos de verse complicados en la vida de los demás.

Hacia la mitad de la década de los setentas, Mahoney y Avenir (1977, citados por Williams, 1991), diseñaron un cuestionario objetivo para la evaluación de diversos factores psicológicos, tales como la confianza, la concentración, la ansiedad, las autoinstrucciones, la imaginación y los sueños. La mayor parte de los ítems se concentraban en una escala tipo likert de 11 puntos. Ese instrumento básico (o variantes del mismo) ha sido utilizado por investigadores que estudiaban atletas en deportes como la gimnasia, la lucha, el tenis y otros juegos de raqueta y salto. Cuando Mahoney y Avenir (1977, citados por Williams, 1991) compararon varones gimnastas clasificados y no clasificados para las olimpiadas, encontraron que los finalistas afrontaban más adecuadamente los errores en la competición, eran más capaces de mantener el control y soportar la ansiedad, tenían una mayor autoconfianza y autoinstrucciones más positivas, mas aspiraciones dentro del campo gimnástico, y una imagen más frecuente sobre la propia naturaleza interna que sobre la externa.

Resultados de estudios similares a los de Mahoney y Avenir son los encontrados en los mejores deportistas del equipo de tenis de la Universidad del Estado de Memphis, los cuales tenían una mayor confianza en sí mismos, tanto hacia el entrenamiento como con respecto a las competiciones, además, informaron con menos vacilaciones, tenían un numero de pensamientos hacia su deporte durante la vida cotidiana muy superior y sus aspiraciones estaban más en la línea de la consecución del éxito (Meyers, Cooke, Cullen y Liles, 1979, citados por Williams, 1991).

Los clasificados del equipo nacional canadiense de lucha fueron comparados con otros individuos no clasificados. Los primeros obtuvieron puntuaciones más elevadas en autoconfianza, estaban más próximos a alcanzar su potencial atlético máximo, eran más capaces de bloquear sus niveles de ansiedad una hora antes y durante la competición, y experimentaban menos autoinstrucciones negativas (Highlen y Bennett, 1979, citados por Williams, 1991).

En un estudio que comparaba participantes y no participantes de un torneo de lucha libre, los participantes eran más confiados en sí mismos, se encontraban más próximos a alcanzar su potencial atlético, utilizaban más frecuentemente la focalización atencional para prepararse ante el encuentro, y se veían menos afectados cuando resultaban vencidos (Gould, Weiss y Weinberg, 1981, citados por Williams, 1991).

Los buceadores que competían a un nivel suficientemente satisfactorio en el campeonato nacional de Canadá, como para clasificarse en el quipo de buceadores de Canadá Pan América, tenían más confianza en sí mismos, un nivel de concentración más elevado, menor cantidad de ansiedad durante la competición, y mayor cantidad de autoinstrucciones (Highleny y Bennett, 1983, citados por Williams, 1991).

Después de haber revisado las investigaciones realizadas con relación a la Psicología del Deporte, pasaremos a una exposición breve de las categorías que conforman el instrumento ATLEP 2008.

CATEGORÍAS DEL INSTRUMENTO

RETROALIMENTACIÓN

De acuerdo con Lorenzo (1992), la retroalimentación hace referencia al método de proporcionar información al deportista sobre sus procesos o actuaciones con el fin de controlarlos voluntariamente.

El factor más importante para el control del aprendizaje es el de contar con una retroalimentación eficaz (información sobre la calidad de la ejecución), para aquel que está aprendiendo. Sin retroalimentación, el aprendizaje es prácticamente inexistente, después de todo si las personas no saben lo que están haciendo, no hay razón alguna que les induzca a cambiar su conducta. Es más, si arbitrariamente hacen un cambio, no hay certeza alguna de que se haya realizado en la dirección correcta.

En algunas destrezas deportivas, la información sobre si la respuesta es correcta aparece fácilmente a quienes la ponen en práctica, puesto que pueden ver cómo la hicieron; esto es retroalimentación intrínseca. Por otro lado, el atleta no tiene una idea clara de cómo está realizando la ejecución, en dichas situaciones, la retroalimentación extrínseca se hace imprescindible. Ésta puede provenir del entrenador o de otras fuentes, tales como, un video, un reloj, una campana o señales similares. En pista el corredor de la prueba de

los cuatrocientos metros no sabe qué tiempo ha obtenido hasta que otra persona le informa, o hasta que el entrenador consulta un cronómetro.

La tarea del entrenador como proveedor de la retroalimentación es fundamental, siempre y cuando la información manejada sirva para instruir. Es muy importante, que un profesor o entrenador sea capaz de ofrecer una retroalimentación de forma clara y evidente para los deportistas, en todos los niveles de la escala de ejecución, desde la categoría de principiantes hasta la de élite. Algunos deportes necesitan tanto de unas instrucciones precisas en su inicio, como de una serie de retroalimentaciones otorgadas de forma regular. Lo que generalmente no se comprende es el hecho de que los deportistas de élite también necesitan retroalimentación.

MOTIVACIÓN

La motivación es entendida por Heckhausen (citado en Thomas 1982), como el producto de una acción recíproca entre los rasgos relativamente perdurables de la personalidad y las propiedades momentáneas de la situación. Todo tipo de motivación se aprende por sí misma y, por ello, el desarrollo de la motivación se basa en un proceso de aprendizaje.

Los conceptos de interés, deseo, instinto, impulsos, necesidad y ambición, describen lo que en el lenguaje especializado de la Psicología se conoce bajo el nombre de motivación. Si se observa la forma de actuar de varias personas en distintas situaciones, puede llegarse a suponer que sus acciones se basan en múltiples motivos y objetivos. Freud creía, por ejemplo, en dos pulsiones, la pulsión sexual y la pulsión de muerte, con lo que pretendía explicar la acción del ser humano. Su alumno Adler añadió la pulsión del poder.

Como motivación se comprende, por regla general el empeño que pone la persona para mantener o incluso acrecentar su capacidad en todos los terrenos, considerándose obligada a alcanzar una determinada medida de calidad. El ser humano busca situaciones que impliquen rendimientos o las evita de acuerdo con condiciones

específicas y sobre la base de las experiencias anteriores de su aprendizaje, con las que se activa la esperanza del éxito o el temor al fracaso.

Las personas motivadas por el éxito, se caracterizan por que se fijan a sí mismas un nivel de exigencias posible, realista y de tipo mediano, y demuestran además la correspondiente conducta arriesgada. Frente a dichas personas existen aquellas otras motivadas por el fracaso que se fijan a sí mismas un nivel de exigencias muy alto pero nada realista o también excesivamente bajo mostrando la tendencia a una conducta sumamente arriesgada o carente de todo riesgo.

Una vez finalizada la acción, las personas motivadas por el éxito o por el fracaso se diferencian además por la valoración que hacen de los resultados. Las motivadas por el fracaso tienen la tendencia a considerar que las causas de haber fallado deben ser atribuidos a su propia falta de talento, mientras que las personas motivadas por el éxito prefieren, por el contrario, atribuirlos a motivos externos o a la insuficiencia en el esfuerzo, explicando así las correspondientes causas (atribución causal).

Finalmente, se puede distinguir entre motivación intrínseca, (dirigida internamente) y extrínseca (dirigida hacia el exterior). Si un alumno ha sido motivado intrínsecamente, por ejemplo, para llevar a cabo un movimiento deportivo, su interés se centrará en el propio movimiento, es decir desearía poderlo realizar limpia, perfectamente y con éxito. Si, por el contrario, se ha motivado extrínsecamente, entonces el final triunfante del ejercicio deportivo se convierte para ella o él en un medio para obtener, por ejemplo, para conseguir una buena calificación en un examen. La acción misma y el rendimiento conseguido no poseen para ella o él ninguna importancia, ya que todo su interés se ha centrado en conseguir una buena calificación.

AFRONTAMIENTO

Desde la óptica psicodinámica, el afrontamiento se considera como: el conjunto de pensamientos y actos realistas y flexibles que solucionan los problemas, y por lo tanto reduce el estrés. Bajo esta aproximación, el afrontamiento se considera como un conjunto de mecanismo de defensa, pero como un rasgo de la personalidad, más que

como un proceso que implica cambiar de estilo de afrontamiento según lo requiera la situación. (Lazarus y Folkman, 1986).

El término afrontamiento es la traducción al castellano del término inglés coping, y se corresponde con la acción de afrontar, es decir, de arrastrar, hacer frente a un enemigo, un peligro, responsabilidad, etc., a un agente o acontecimiento estresante.

En contraste con las teorías de la personalidad, la aproximación situacional, argumenta que los tipos de estrategias que los individuos utilizan para afrontar los problemas, dependen principalmente de las demandas ambientales. Así surgen las investigaciones que se aproximan al estudio del afrontamiento centrado tanto en la emoción como en el problema.

Los enfoques cognitivos se basan en la noción de que el individuo afronta los problemas de acuerdo a su evaluación previa, así también sus estrategias de afrontamiento se modifican de acuerdo a las demandas del medio ambiente y por sus consecuencias. Éstas se pueden dividir en estrategias centradas en la emoción o centradas en el problema, y postulan que es importante identificar las situaciones bajo las cuales se utiliza cierto tipo de estrategias y si favorecen o no la adaptación positiva.

La palabra afrontamiento se utiliza de forma muy amplia en un conjunto de trabajos que se refieren al estrés y a la adaptación en situaciones estresantes. Es cualquier actividad que podemos poner en marcha, tanto de tipo cognitivo como de tipo conductual, con el fin de enfrentarnos a una situación demandante. Por lo tanto, nuestros recursos de afrontamiento están formados por todos aquellos pensamientos, reinterpretaciones, conductas, etc., que podemos desarrollar para tratar de conseguir los mejores resultados posibles en una determinada situación.

SOCIALIZACIÓN

A partir de Thomas (1982), la socialización significa la integración completa en la sociedad siguiendo la vía de la adaptación a los valores, normas y tradiciones sociales mediante el proceso de la realización de sí mismo.

La pertenencia a grupos es una característica fundamental de nuestra sociedad. Nos reunimos en una gran cantidad y variedad de grupos por razones sociales o para desempeñar, con más eficacia un trabajo o tarea. Así, cada uno de nosotros interactúa diariamente con muchas personas en situaciones sociales; esto nos conduce a un intercambio recíproco de influencias, ejercemos nuestra influencia sobre otros individuos, y viceversa, los individuos influyen sobre nosotros.

La socialización hace referencia al proceso de crecer inmerso en la sociedad, lo cual acontece por el camino de la adaptación a los valores sociales, normas y tradiciones válidamente establecido. Este camino, que se considera como el modelo de la adaptación de la socialización, es el más fácil de recorrer y también el que con más frecuencia se practica en la Psicología del Deporte.

El deporte es también un campo de acción y de vivencias sociales, en el que se dan normas de conducta y se aprende el comportamiento social. Basándose en los ejemplos cotidianos puede demostrarse cómo los contrincantes pueden convertirse en compañeros mediante la acción deportiva.

En el campo deportivo, los procesos de interacción social son visibles de múltiples formas. Inicia con la adaptación de las conductas de juego en los deportes por equipo y continua en las sutiles influencias que ejercen otros deportistas (y también espectadores) sobre el comportamiento durante la realización de los deportes individuales. Se hace referencia a otro campo si se habla de las interacciones entre deportistas y entrenador y, en relación con las mismas, de las cuestiones de dirección y enseñanza.

EMOCIÓN

La emoción son todos aquellos fenómenos que nosotros definimos en la vida cotidiana, tanto por nuestra experiencia como por nuestras vivencias, como sentimientos, excitación, disposición de ánimo y pasión (Thomas, 1982).

La situación irreal de juego que representan los deportes permite un escape temporal. No obstante su temporalidad, las competencias deportivas tienden a ser serias,

absorbentes y plenamente gratificantes para los participantes. Puede ocurrir que las ocasiones de practicar deportes se den espaciadamente, pero el recuerdo de experiencias anteriores, la anticipación de experiencias futuras o la experiencia sustitutiva que se obtiene al observar a los que participan, hacen que se mantenga el interés, disminuyan las frustraciones y la monotonía de la rutina diaria, y le añadan al curso de la existencia personal mucha de la distracción que necesita.

Los resultados de las investigaciones son algo confusos en lo que respecta a las diferencias de respuesta a los estímulos emocionales, por parte de diferentes tipos de personalidad. Parece haber una clase de personas hipersensibles, que responden a los estímulos emocionales con una intensidad que los sitúa en el extremo opuesto a las insensibles y/o a las imperturbables. La persona muy vehemente, muy ansiosa o hipersensible necesita menos estímulo, para alcanzar altos niveles de excitación y actividad. Esta aseveración puede significar únicamente que su umbral es más bajo.

El atleta experimentado desea que lo “estimulen” antes de una competencia importante. Algunos prefieren permanecer solos, para pensar y planificar por adelantado su estrategia y líneas de acción. Hasta que se encuentran adecuadamente tonificados y preparados.

El atleta con experiencia sabe que no debe encontrarse sobre excitado o emocionalmente muy agitado antes de la competencia, y con frecuencia realiza actividades o recurre a procedimientos que tienen la virtud de relajarlo en cierta medida. La tensión emocional es una fuerza poderosa para lograr la ejecución humana pero es muy difícil dosificarla adecuadamente, sus efectos, en especial el grado de tensión necesaria para una ejecución más eficaz, se relaciona fundamentalmente con las condiciones individuales.

El deporte es un campo de acción en el que, con frecuencia se desencadenan emociones fuertes, por cuyo motivo los procesos emocionales desempeñan un papel relevante. El deporte se diferencia de muchas otras actividades humanas por su elevada emocionalidad. Los sentimientos suscitados durante la competencia deportiva no solo son vividos por los participantes afectados sino también por numerosos espectadores y

observadores. Es precisamente esta riqueza emocional, estos numerosos instantes llenos de interés en el deporte, los que atraen a millones de personas.

AUTOESTIMA

De acuerdo con Yagosesky (1998), la autoestima es la fuerza innata que impulsa al organismo hacia la vida, hacia la ejecución armónica de todas sus funciones y hacia su desarrollo; que le dota de organización y direccionalidad en todas sus funciones y procesos, ya sean estos cognitivos, emocionales o motores.

El nivel de nuestra autoestima tiene profundas consecuencias en cada aspecto de nuestra existencia: en la forma de actuar en el puesto de trabajo, el trato con la gente, en el nivel a que probablemente lleguemos, en lo que podemos conseguir, en la forma de desempeñarse en las actividades deportivas, y en un plano personal la forma de relacionarnos con nuestra familia, con nuestros amigos y en el nivel de felicidad personal que alcancemos.

Una autoestima alta busca el desafío y el estímulo de unas metas dignas y exigentes. El alcanzar dichas metas nutre la autoestima positiva. Una autoestima baja busca la seguridad de lo conocido y la falta de exigencia. El limitarse a lo familiar y a lo fácil contribuye a debilitar la autoestima.

Cuanto más sólida es nuestra autoestima, mejor preparados estamos para hacer frente a los problemas que se presentan en nuestra vida privada, profesión y desempeño deportivo. Cuanto más rápido nos levantamos tras una caída, mayor energía tendremos para empezar de nuevo.

Cuanto mayor sea nuestra autoestima, más ambiciosos tenderemos a ser, aunque no exclusivamente en nuestra profesión o hablando en términos financieros, sino también en el plano de la vida emocional, intelectual y deportiva. Cuanto más baja sea nuestra autoestima menor será lo que esperamos y menor será lo que probablemente aspiremos a conseguir.

La autoestima crea un conjunto de expectativas acerca de lo que es posible y apropiado para nosotros. Estas expectativas tienden a generar acciones que se convierten en realidades. Y las realidades confirman y refuerzan las creencias originales. La autoestima alta o baja, tiende a generar las profecías que se cumplen por sí mismas.

Tales expectativas pueden existir en la mente como visiones del subconsciente o semiconsciente sobre nuestro futuro, el psicólogo educacional E. Paul Torrance (1983, citado por Branden, 2003), al comentar sobre la evidencia científica acumulada, que nuestras asunciones implícitas acerca del futuro afectan decisivamente a la motivación, expone que la imaginación del futuro de una persona puede pronosticar mejor lo que consiga del futuro, que sus actuaciones del pasado. Cuando nos esforzamos en aprender o cuando conseguimos algo, está basado, al menos en parte, en lo que pensamos que es posible y apropiado para nosotros.

METODOLOGÍA

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En el desarrollo y formación de las personas, el deporte juega un papel importante al completar dicho proceso. El deporte universitario faculta a los estudiantes en habilidades distintas a aquellos que no lo practican.

Se ha observado que aunque es una actividad complementaria, algunos estudiantes se destacan por sus buenas calificaciones y buen desempeño de su disciplina deportiva, como en el caso del atletismo que por sus propias características representa un mayor esfuerzo psico-físico, no así en lo que respecta a la adquisición del material, del equipo e indumentaria. Los deportistas destacados en esta disciplina tenderán hacia una actividad integral cuya personalidad es perseverante, realista, sociable, comprometida y disciplinada, que resalta en su vida, además del deporte.

El deporte no es solo un elemento de competición, sino que tiene un componente social y cultural ya que promueve la interacción social entre los deportistas, los países y las culturas, así como la promoción de la salud personal, tanto física como emocional.

La personalidad del deportista destacado de atletismo tendrá rasgos que sobresalen de sus compañeros, además de su rendimiento que le es peculiar; estos rasgos le ayudan a que el tiempo de recuperación sea más corto, a que su nivel de competencia sea más alto y a tener un buen rendimiento.

El conocer estas características peculiares del deportista destacados en atletismo, puede ayudar a identificar y fomentar en los deportistas en formación y en preparación, los rasgos de personalidad detectados en los deportistas sobresalientes, como complemento a su desarrollo deportivo y personal. Al identificar y fomentar estos rasgos en los deportistas, se esperará que su conducta se modifique, a fin de que su desempeño mejore. Para ello se impulsarán aquellos rasgos que le permitan elevar su desempeño y se les enseñará a disminuir o eliminar aquellos rasgos no deseados en la práctica deportiva.

Otra utilidad del conocimiento sobre las características de personalidad del deportista, no se limita al momento de su inserción a la actividad deportiva, puesto que dichas características influirán directamente en el desempeño deportivo que tendrán.

Por lo antes expuesto, esta investigación pretende responder a la siguiente pregunta:
¿Cuáles son los rasgos de personalidad de los atletas destacados de la F.E.S. Zaragoza UNAM?

II. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

Elaborar el perfil de personalidad de los atletas destacados de la F.E.S. Zaragoza UNAM.

OBJETIVOS PARTICULARES:

Describir las características de personalidad en atletas destacados de la F.E.S. Zaragoza UNAM, de acuerdo con el marco teórico revisado.

Identificar el patrón de personalidad incluyendo cogniciones, emociones y conductas que distingue a los atletas universitarios destacados de la F.E.S. Zaragoza.

Aportar elementos psicológicos que contribuyan a mejorar el desempeño de los deportistas en formación y preparación a partir de la personalidad del deportista.

III. PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN

La identificación de la personalidad de deportistas destacados contribuirá a pronosticar con mayor objetividad el desempeño de futuros deportistas en la práctica deportiva. El atleta destacado mostrará un perfil de personalidad característico en el deporte y fuera de él.

Analizando los estudios realizados sobre el tema, encontramos que detectar un perfil de personalidad del deportista de competición ha sido un tema que ha generado muchas controversias entre los investigadores. Estas contradicciones existentes vienen a demostrar que los estudios de personalidad en el deporte necesitan aún de un mayor desarrollo a fin de obtener conclusiones más coherentes.

Es evidente que la relación deporte-personalidad aún está distante de un esclarecimiento científico debido a la complejidad del tema. Las múltiples tentativas de los investigadores por determinar el logro deportivo a través del conocimiento previo de las características psicológicas de los deportistas, han generado resultados diversos y no precisamente concluyentes. Por ello muchos especialistas insisten en señalar la existencia de vacíos del conocimiento entre la relación personalidad y deporte.

IV. VARIABLES

DEFINICIÓN CONCEPTUAL:

Variable dependiente

Desempeño del deportista destacado. (Conducta deportiva)

Variable independiente

Personalidad del deportista. (Características de personalidad, actitudes, emociones, conductas y cogniciones)

DEFINICIÓN OPERACIONAL:

Variable dependiente

Desempeño del deportista destacado. (Conducta deportiva)

Es aquel atleta que cubre satisfactoriamente los retos deportivos, tiene un rendimiento adecuado a las exigencias de la disciplina, está inmerso en un aprendizaje progresivo de la técnica deportiva y su tiempo de recuperación es más corto.

Variable independiente

Personalidad del deportista. (Características de personalidad, actitudes, emociones, conductas y cogniciones)

Aquel conjunto de rasgos conformados por las actitudes, emociones, conductas y cogniciones que definen al deportista.

VI. PARTICIPANTES

La muestra estuvo integrada por 11 deportistas destacados, de los cuales 8 fueron hombres y 3 mujeres, en la disciplina de atletismo, practicada en el Campus II de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza UNAM, de entre 17 y 25 años de edad.

VII. MUESTREO

El tipo de muestreo fue no probabilístico e intencional debido a las características que requiere la investigación.

VIII. TIPO DE ESTUDIO

Se trata de un tipo de estudio exploratorio y correlacional, ya que nuestro propósito es el de conocer la relación que existe entre dos variables en un contexto en particular.

IX. DISEÑO

Diseño cuasiexperimental de tipo ex post-facto.

X. INSTRUMENTO

Se elaboró el cuestionario ATLEP 2008, con el objetivo de obtener las características de personalidad de los atletas universitarios destacados de la F.E.S. Zaragoza. El

instrumento cuenta con 60 reactivos tipo Likert con cinco opciones de respuesta, desde totalmente de acuerdo hasta totalmente en desacuerdo. Para su elaboración los reactivos se agruparon de acuerdo con Adler (Cloninger, 2003), en 6 categorías: socialización, retroalimentación, motivación, afrontamiento, emoción y autoestima.

Se llevó a cabo la validez de contenido y la validez de expertos, donde la primera se refiere al grado en que un instrumento refleja un dominio específico de contenido de lo que se mide; mientras que la segunda se refiere al grado en que un instrumento de medición, mide la variable en cuestión, de acuerdo con “voces calificadas”.

XI. PROCEDIMIENTO

Se estableció comunicación con el entrenador de atletismo, a fin de solicitarle autorización para la evaluación de los deportistas a su cargo, teniendo el consentimiento del mismo, se habló con los atletas y se les pidió su apoyo para contestar un cuestionario, explicando que se trataba de una investigación con deportistas, para la elaboración de una tesis de licenciatura. La aplicación del cuestionario se llevó a cabo en un salón del Campus II de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM.

Se elaboró el perfil de personalidad de los deportistas destacados que practican atletismo en la F.E.S. Zaragoza, UNAM. En base a las características de personalidad encontradas con la aplicación del instrumento ATLEP 2008.

XII. TRATAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

Todos los análisis estadísticos, fueron realizados con el programa SPSS para Windows versión 15.0, con $p \leq 0.05$:

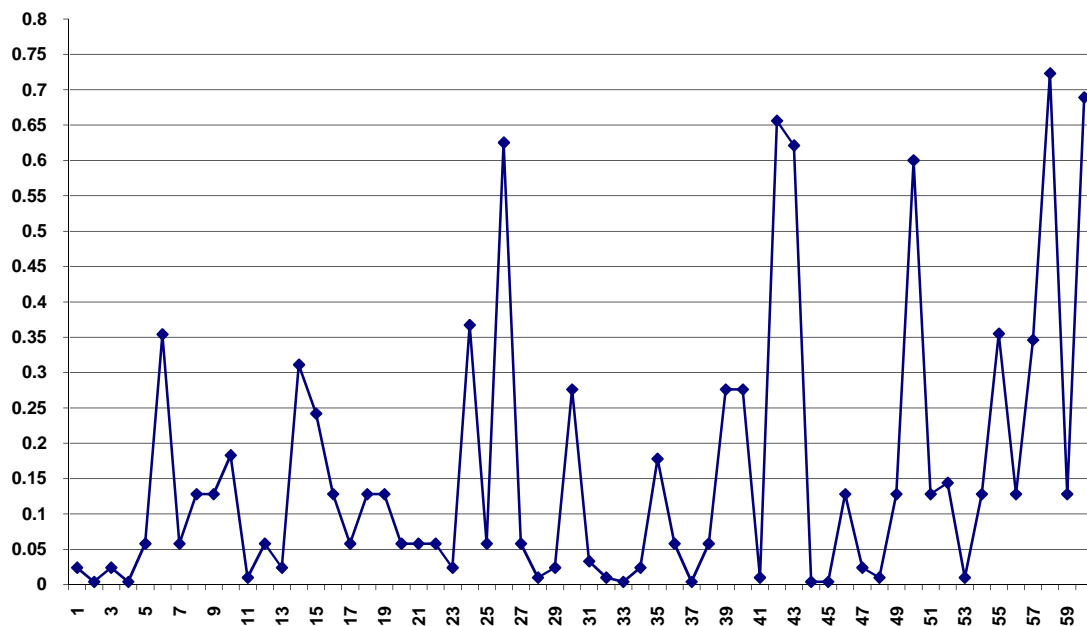
- Prueba de una muestra de Kolmogorov – Smirnov.
- Prueba χ^2 de una muestra.
- Análisis de frecuencias.
- Análisis de conglomerados.

RESULTADOS

La muestra del estudio estuvo compuesta por 11 deportistas destacados (de tipo individual) en la disciplina de atletismo, practicada en el Campus II de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza UNAM, de entre 17 y 25 años de edad, de los cuales 8 fueron hombres y 3 mujeres. A quienes se les aplicó el cuestionario ATLEP 2008, con el objetivo de obtener sus características de personalidad.

A continuación se presenta en la gráfica 1, el nivel de significancia obtenido en las 60 preguntas del instrumento ATLEP 2008, para la prueba de una muestra de Kolmogorov – Smirnov. (Tabla 1, anexos).

Gráfica 1



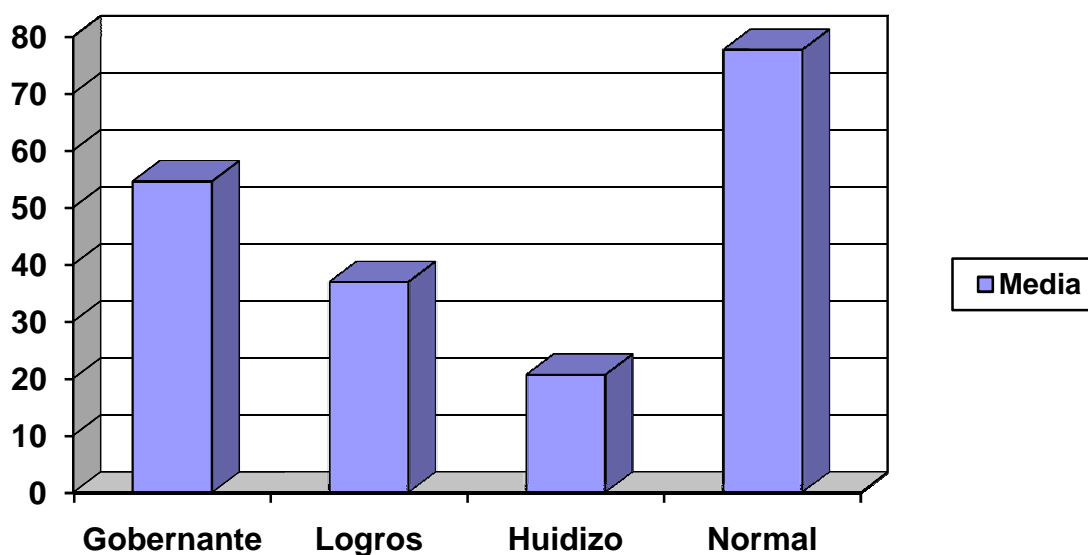
Con base en los resultados obtenidos con la prueba Kolmogorov – Smirnov, las preguntas con diferencia estadísticamente significativa ($p \leq 0.05$), fueron las siguientes: 1, 2, 3, 4, 11, 13, 23, 28, 29, 31, 32, 33, 34, 37, 41, 44, 45, 47, 48 y 53.

De las preguntas con diferencia estadísticamente significativa, las preguntas: 2, 23, 34, 37 y 44 pertenecen al tipo de personalidad gobernante (según Adler, citado en

Cloninger, 2003); por su parte la pregunta: 29 pertenece al tipo de personalidad que obtiene logros; las preguntas: 3, 28 y 45 a la personalidad de tipo huidizo y por último las preguntas: 1, 4, 11, 13, 31, 32, 33, 41, 47, 48 y 53 a la personalidad normal.

Se presenta en la gráfica 2, la media obtenida en cada tipo de personalidad, para la prueba χ^2 de una muestra. (Tabla 2, anexos).

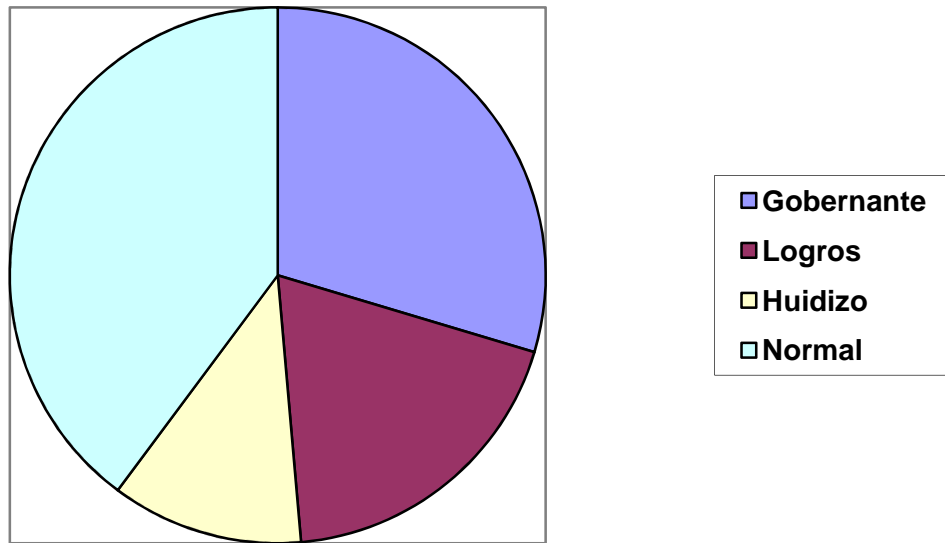
Gráfica 2



Con base en los resultados obtenidos de la media por cada uno de los tipos de personalidad, se observa que el tipo de personalidad normal es el que obtuvo el mayor puntaje con 77.64, seguido del tipo de personalidad gobernante con 54.55, mientras que el tipo de personalidad que obtiene logros con un 36.91 ocupa la tercera posición y por último el tipo de personalidad huidizo con un 20.64.

En la gráfica 3 se presentan los percentiles (100) del análisis de frecuencias, por cada uno de los tipos de personalidad. (Tabla 3, anexos).

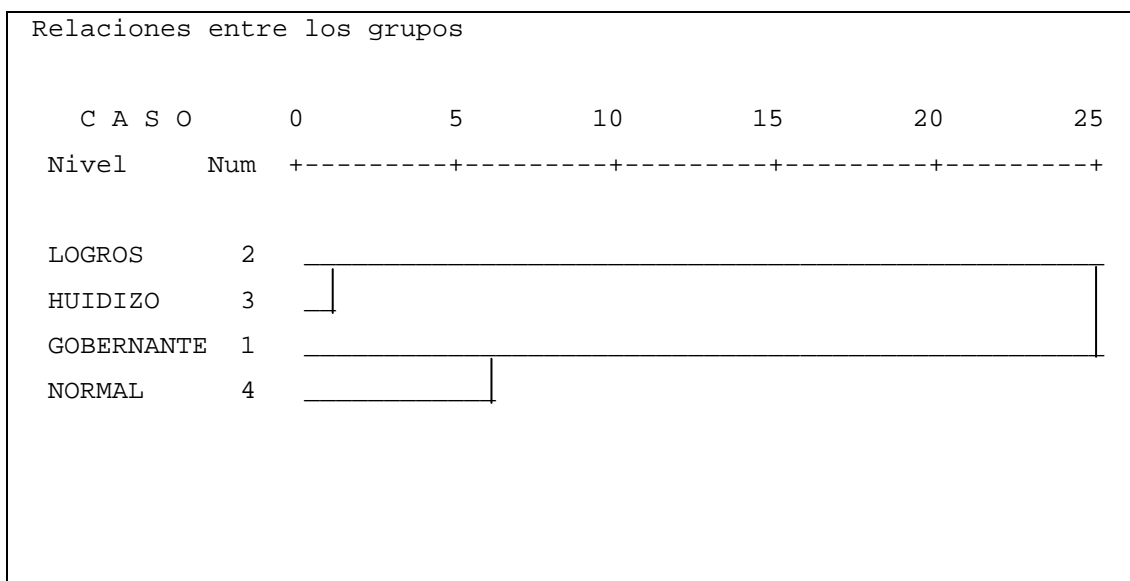
Gráfica 3



Al correr el análisis de frecuencias, con percentiles a 100, se encontró que nuevamente el tipo de personalidad normal sobresale con un 86.00, seguido de la personalidad de tipo gobernante con un 64.00, posteriormente se encuentra la personalidad que obtiene logros con un 41.00, y por último la personalidad de tipo huidizo con un 25.00.

A continuación se presentan en la tabla 4 los resultados obtenidos en el análisis de conglomerados.

Tabla 4 Dendograma 1



En esta tabla encontramos que los rasgos de personalidad normal solo se relaciona con la personalidad gobernante, mientras que esta última se relaciona de forma más contundente con la personalidad que obtiene logros, siendo esta relación la más fuerte encontrada entre las diferentes personalidades, por último la personalidad que obtiene logros se relacionó con la personalidad de tipo huidizo muy débilmente.

DISCUSIÓN

En los resultados encontramos que los atletas destacados de la F.E.S. Zaragoza, UNAM, tienen rasgos de personalidad correspondientes al tipo normal (de acuerdo con Adler, citado por Cloninger, 2003), seguido de rasgos correspondientes a la personalidad gobernante, posteriormente encontramos rasgos de la personalidad que obtiene logros y por último en menor medida algunos rasgos de la personalidad de tipo huidizo.

El deportista sobresaliente es el universitario que se destaca en los resultados de sus competencias, en el rendimiento académico, como en su tipo de personalidad.

Los rasgos que sobresalen los enmarcamos a través de una personalidad sociable, realista, perseverante y cooperativa, mientras que otros rasgos son la individualidad y la falta de consideración de los otros, esto es, pasan por encima de los demás sin consideraciones y en un egoísmo al centrar su atención en ellos mismos y en el beneficio que obtienen para sí.

Su comportamiento gira en torno de sí mismos: en la sociedad son amables, colaboradores con los otros, mientras que obtengan un beneficio para sí mismos: sus acciones están guiadas a obtener ganancias de sus actos y se sobreponen a los otros competidores y colegas. No se subestiman ante los rivales, son capaces de superar sus errores, se esfuerzan por igual en entrenamientos y en competencias.

Reflejan superioridad, “súper hombres, súper mujeres”, acordes a la percepción que tienen de sí mismos y de sus logros.

De acuerdo con los resultados obtenidos en la presente investigación, los atletas destacados de la FES Zaragoza UNAM, tienden a ser personas que evitan sentirse inferiores ante sus rivales en las competencias, cuando asisten a una competencia se sienten preparados y son capaces de mantenerse relajados y confiados. Lo cual es consistente con un estudio realizado por Heusner (1952, citado por Fisher, 1976), el cual encontró que los campeones olímpicos solían ser más estables emocionalmente,

dominantes, valientes y astutos, desinhibidos y abiertos, plácidos y con confianza en sí mismos, y autosuficientes.

Asimismo se encontró que los atletas Zaragozanos, son personas sociables, ya que consideran a sus compañeros de equipo como sus amigos, así como también ayudan a otros deportistas cuando se los piden, manteniendo una actitud correcta en sus entrenamientos y competencias. En contraparte Hendry (1970, citado por Lawther, 1987), encontró como características de los atletas de alto nivel, una mayor agresividad, un nivel superior de ambición y la necesidad psicológica de triunfar. Algo de dependencia e incluso, ciertas tendencias neuróticas pueden existir en los más altos niveles de destreza, sobre todo en los deportes individuales. Dice que los adolescentes exitosos, estables y extrovertidos, aunque interiormente agitados, son los que alcanzarán los niveles olímpicos.

En cuanto al manejo de sus emociones, encontramos que los atletas evitan involucrar sus problemas familiares con su desempeño deportivo, son capaces de tener un buen desempeño aun cuando se sienten tristes, ya que evitan que sus emociones interfieran en su rendimiento. Lo cual es apoyado por los resultados encontrados por Ogilvie (1968, citado por Lawther, 1987), quien señala que, en general, los atletas más importantes tienen una mayor necesidad de realización y de dominio, y son más agresivos y tenaces, tienden a ser más seguros de sí mismos y autosuficientes; pueden manejar las emociones en condiciones de gran tensión; son más maduros y menos neuróticos que la generalidad, y tienden al liderazgo y la independencia. Afirma incluso, que los atletas que han tenido más éxito se vuelven más centrados en sí mismos y menos deseosos de verse complicados en la vida de los demás.

Con relación a la autoestima, los atletas presentaron las siguientes características: son capaces de superar sus errores, evitan sentirse inferiores ante sus rivales en las competencias, y les agrada entrenar y competir con deportistas que son competitivos. Lo cual es congruente con lo encontrado por Mahoney y Avenier (1977, citados por Williams, 1991), cuando compararon varones gimnastas clasificados y no clasificados para las olimpiadas, encontraron que los finalistas afrontaban más adecuadamente los errores en la competición, eran más capaces de mantener el control y soportar la ansiedad, tenían una mayor autoconfianza y autoinstrucciones más positivas, más

aspiraciones dentro del campo gimnástico, y una imagen más frecuente sobre la propia naturaleza interna que sobre la externa.

Resultados de estudios similares a los de Mahoney y Avener, son los encontrados en los mejores deportistas del equipo de tenis de la Universidad del estado de Memphis (Meyers, Cooke, Cullen y Liles, 1979, citados por Williams, 1991), los cuales tenían una mayor confianza en sí mismos, tanto hacia el entrenamiento como con respecto a las competencias, además, informaron con menos vacilaciones, tenían un número de pensamientos hacia su deporte durante la vida cotidiana muy superior, y sus aspiraciones estaban más en la línea de la consecución del éxito.

De igual forma en los deportistas destacados encuestados se encontró que, cuando no obtienen el resultado deseado, lo practican hasta lograrlo, con respecto a las competencias, las consideran como una oportunidad para mejorar y les agrada conocer su desarrollo deportivo y mejorar en base a él. Lo cual se relaciona con lo encontrado al comparar a los clasificados del equipo nacional canadiense de lucha con otros individuos no clasificados. Los primeros obtuvieron puntuaciones más elevadas en autoconfianza, estaban más próximos a alcanzar su potencial atlético máximo, eran más capaces de bloquear sus niveles de ansiedad una hora antes y durante la competición, y experimentaban menos autoinstrucciones negativas (Highlen y Bennett, 1979, citados por Williams, 1991).

Los resultados encontrados también son reforzados por un estudio que comparaba participantes y no participantes de un torneo de lucha libre, los participantes eran más confiados en sí mismos, se encontraban más próximos a alcanzar su potencial atlético, utilizaban más frecuentemente la focalización atencional para prepararse ante el encuentro, y se veían menos afectados cuando resultaban vencidos (Gould, Weiss y Weinberg, 1981, citados por Williams, 1991).

CONCLUSIONES

El objetivo principal de la presente investigación, como se ha mencionado anteriormente, fue el de elaborar el perfil de personalidad de los atletas destacados de la F.E.S. Zaragoza UNAM, a través del cuestionario ATLEP 2008, agrupando los reactivos de acuerdo con Adler, en 6 categorías: socialización, retroalimentación, motivación, afrontamiento, emoción y autoestima.

Encontramos que el perfil de personalidad de los atletas destacados de la F.E.S. Zaragoza, UNAM, tiende a rasgos de personalidad correspondientes al tipo normal (de acuerdo con Adler, citado por Cloninger, 2003), seguido de rasgos correspondientes a la personalidad gobernante, posteriormente encontramos rasgos de la personalidad que obtiene logros y por último en menor medida, algunos rasgos de la personalidad de tipo huidizo.

Al iniciar esta investigación, suponíamos que los resultados nos indicarían que el perfil de personalidad de los atletas destacados, únicamente se conformaría por la normal, sin embargo una vez analizados los datos, encontramos que el perfil de estos atletas no solamente está conformando por la normal, sino que es posible encontrar características (aunque en proporciones diferentes) de las cuatro personalidades. El hecho de que el perfil de personalidad esté integrado por las cuatro personalidades, nos indica que el atleta destacado de la F.E.S. Zaragoza, tiene rasgos que socialmente podrían ser considerados como “positivos” y “negativos”.

Por ejemplo se encontró que los atletas destacados son personas que tienden a ser responsables, enfrentándose con seguridad a sus problemas, así como personas realistas, ya que se plantean objetivos de acuerdo a sus logros y aprenden de sus errores, lo cual les ayuda a mejorar en sus ejecuciones, son considerados como sociables, relacionándose de forma eficaz, amigable y cooperativa, con las personas que les son importantes en los diferentes grupos sociales en los que se desarrollan; todas estas características son socialmente consideradas como adecuadas, así como lo esperado en las personas sobresalientes como es el caso de los deportistas destacados.

Sin embargo además de las características antes mencionadas, también son personas que tienden a ser muy persistentes y afanosas al luchar por alcanzar sus metas, logrando sus objetivos, ya que están dispuestas a trabajar lo necesario para conseguirlo, aún a costa de los demás, lo cual les ayuda a alcanzar sus objetivos sin importar que para lograrlo trabajen de forma egoísta y manipuladora, en menor medida son personas queridas y admiradas por otros y pueden llegar a utilizar estas características para obtener de los demás los beneficios personales deseados; estas últimas características al contrario de las primeras, son consideradas desde el punto de vista social como indeseables, sin embargo el conjunto de todas éstas, son las que precisamente permiten a estos atletas sobresalir de la forma en que lo hacen.

En cuanto a la relación existente entre los rasgos de personalidad, encontramos que los rasgos de personalidad normal solo se relaciona con la personalidad gobernante, mientras que esta última, se relaciona de forma más contundente con la personalidad que obtiene logros, siendo esta relación la más fuerte encontrada entre las diferentes personalidades, por último la personalidad que obtiene logros se relacionó con la personalidad de tipo huidizo muy débilmente.

Al confrontar nuestros resultados con el marco teórico revisado, coincidimos con los supuesto de Adler de que el hombre está motivado por las exigencias sociales y es en esencia un ser social, relacionándose con otra gente y comprometiéndose en actividades sociales cooperativas, examinando en forma continua la efectividad de sus ficciones y alternando sus objetivos cuando ya no son útiles, manteniendo éstas en un estado de flujo a fin de satisfacer las demandas de la realidad. Esto es coherente con lo encontrado en esta investigación, ya que los atletas zaragozanos destacados muestran un elevado interés social, son personas realistas, las cuales se plantean objetivos de acuerdo a sus logros.

Por otra parte el supuesto de Adler de que el hombre estima más el interés social que el interés personal, y adquiere un modo de vida de orientación predominantemente social, no concuerda con nuestros resultados ya que se encontró que una de las características del atleta destacado, es la individualidad y la falta de consideración ante los otros, centrando su atención en ellos y en el beneficio que obtienen para sí mismos.

Consideramos que la personalidad de los atletas destacados no solamente se conforma por la herencia y el ambiente en el que se desenvuelven, ya que la forma en la que se experimenta tanto la información genética como las influencias provenientes del ambiente, constituyen los pilares que dan forma a la personalidad, es precisamente la manera en que se acomodan estos pilares lo que determinará la actitud ante la vida.

Los atletas destacados de la F.E.S. Zaragoza, UNAM, son personas que:

- Consideran a sus compañeros de equipo como sus amigos.
- Les agrada que el entrenador les señale los aciertos y errores que cometieron en el entrenamiento.
- Les agrada ser cooperativos con sus compañeros.
- Les gusta poner el 100% en sus entrenamientos y competencias.
- Mantienen una actitud correcta en sus entrenamientos y competencias.
- Les agrada entrenar y competir con deportistas que son competitivos.
- Se mantienen relajados y confiados antes de una competencia.
- Les agrada conocer su desarrollo deportivo y mejorar en base a él.
- Ayudan a otros deportistas cuando se los piden.
- Consideran cada una de sus competencias como una oportunidad para mejorar.
- Les agrada que el entrenador les indique los errores que cometieron en la competencia.
- Cuando no obtienen el resultado deseado, lo practican hasta lograrlo.
- Evitan que sus problemas familiares interfieran con su desempeño deportivo.
- Pueden tener un buen desempeño aun cuando se sientan tristes.
- Cuando asisten a una competencia se sienten preparados.
- Evitan que sus emociones interfieran en su rendimiento.
- Les agrada que el entrenador les haga comentarios acerca de su técnica.
- Evitan sentirse inferiores ante sus rivales en las competencias.
- Son capaces de superar sus errores.
- Se esfuerzan por igual tanto en los entrenamientos como en las competencias.

A continuación proponemos una serie de principios que, pueden constituir una sólida y confiable base para diseñar los planes de detección, formación y consolidación de talentos deportivos, mediante los resultados obtenidos en esta investigación:

- Todo esfuerzo debe ser dirigido a entrenar y a jugar lo mejor posible, a alcanzar el máximo rendimiento, divirtiéndose y disfrutándolo.
- El entrenamiento tiene que ser lo suficientemente fuerte, pero respetando los límites, para que la competencia sea como un descanso.
- El entrenamiento debe ser progresivo y sistemático, hasta los límites del rendimiento máximo, sin poner en riesgo la salud.
- La óptima preparación deportiva debe ser integral y equilibrada en todos los aspectos:
 - Psicológicos
 - Físicos
 - Técnicos
 - Tácticos
 - Mentales
 - Sociales
- Todo está en la mente: todo el pasado, el presente y el futuro; lo fortuito y lo imposible; el miedo y la confianza; el éxito y el fracaso. Educar y entrenar las fuerzas de la mente es condición fundamental para alcanzar el éxito. Los pensamientos y las emociones son las ruedas y los motores de todas las acciones humanas.
- La autosuperación tiene los límites que le coloquen las aptitudes y la mente. Los límites siempre están más allá para los deportistas que actúan con visión, con planificación y con agallas, siempre creyendo que se puede ser más fuerte y más rápido y que cada vez se puede llegar más alto y más lejos.
- La autodisciplina, el orden, los buenos hábitos, el óptimo acompañamiento, al lado de la perseverancia, garantizan resultados positivos.
- Todo tiene solución o es factible de ser mejorado. La desesperación es el mayor obstáculo y la calma siempre es el camino más seguro. Con serenidad, se alcanzan las metas más rápidamente y con mayor eficiencia.

- Sólo los que creen que pueden y trabajan para optimizar sus aptitudes y sus actitudes son los que pueden convertir sus sueños en realidad, sus ideas en acciones y sus proyectos en empresas exitosas.
- Hay dos riesgos en la dirección de la acción deportiva hacia el logro de las metas esperadas:
 - Conformarse o descuidarse hasta ceder el control al rival o a las circunstancias que pueden determinar el rumbo de una competencia
 - Presionarse demasiado, hasta crear un alto y nocivo ambiente de ansiedad y estrés que interfiera en la efectividad de los procesos planificados.
- Es indispensable controlar la actitud y el flujo de la energía emocional, evitando hacer difícil lo fácil y complejo lo básico. Los campeones desarrollan la capacidad de manejar los tiempos de las competencias, fluyendo y gozando del los acontecimientos.
- El deporte de alta competencia es una combinación de fuerza e inteligencia, de confianza e incertidumbre, de voluntad y riesgo, de arte y ciencia.
- En el deporte no reina el azar ni la casualidad. La efectividad y la excelencia son consecuencias lógicas de una visión clara, de unos objetivos bien definidos, de una planificación científicamente garantizada y de una acción perseverante, dirigidos por un equipo técnico, directivo y deportivo capacitado y adiestrado para el alto rendimiento.
- A mayor serenidad y control, mayor concentración, resistencia, rendimiento, capacidad de recuperación y menor estrés y frustración.
- Las fallas sirven para levantarse. Un fracaso bien entendido y asimilado puede ser más efectivo que diez aciertos en un momento definitivo. Las dificultades y los obstáculos refinan el carácter, fortalecen la voluntad y sirven de plataforma a los grandes éxitos.
- Los directivos, técnicos y deportistas que piensan, sienten y actúan mediocremente siempre tienen resultados mediocres.
- La mejor defensa es el ataque. Los ganadores, con arrojo, determinación y perseverancia, hacen que las cosas pasen y no esperan que ocurran.
- Los campeones identifican y trabajan sus fortalezas y debilidades, convirtiendo los entrenamientos y las competencias en un permanente proceso de aprendizaje,

de retroalimentación y realización personal, así como en una parte vital de su estilo y calidad de vida.

- Cuando un deportista entrena y compite con optimismo y entusiasmo, divirtiéndose sin angustias ni excesos, mayor es su rendimiento, sus movimientos son más rápidos y precisos, menor es su fatiga y mayor es su gozo.

Consideramos que esta investigación se podrá utilizar como base o punto de comparación para las posteriores investigaciones relacionadas al tema de la personalidad en la Psicología del Deporte.

Por otra parte cabe mencionar la limitación que se encontró en el desarrollo de la investigación: la muestra con la que se trabajó fue pequeña debido a la poca afluencia que tiene el deporte de atletismo en nuestra Facultad, por lo que no es posible la generalización de los resultados obtenidos.

ANEXOS

Socialización.

Considero a mis compañeros de equipo como mis amigos.

Soy amigable con mis compañeros.

Me agrada ser cooperativa(o) con mis compañeros.

Sigo las reglas establecidas de mi deporte.

Soy tolerante con los demás deportistas.

Me reúno con otros deportistas en actividades sociales.

Ofrezco consejos a mis compañeros cuando me lo piden.

Ayudo a otros deportistas cuando me lo piden.

Prefiero entrenar con mis compañeros que sola(o).

Mantengo una actitud correcta en mis entrenamientos y competencias.

Retroalimentación.

Me gusta que el entrenador me señale los aciertos y errores que cometo en el entrenamiento.

Me agrada recibir consejos de mis compañeros.

Las grabaciones de mis ejecuciones me son muy útiles.

Después de cada competencia tomo lo que me pueda servir para la próxima competencia.

Me gusta que el entrenador me haga comentarios acerca de mi técnica.

Me gusta mejorar continuamente mis habilidades en el entrenamiento.

Me agrada conocer mi desarrollo deportivo y mejorar en base a él.

Me gusta que el entrenador me indique los errores que cometí en la competencia.

Me agrada que mis compañeros me señalen mis fallas.

Tomo lo bueno de las críticas que me hacen mis compañeros.

Motivación.

Me gusta poner el 100% en mis entrenamientos y competencias.

Me apasiona mi deporte.

De las actividades que realizo, mi deporte es la más importante.

Evito perder un entrenamiento, aun cuando estoy enferma(o).

Cuando compito y entreno lo disfruto y me divierto.
Me esfuerzo más en los entrenamientos que en las competencias.
Procuro mantenerme informado sobre mi deporte.
Cuando existe un incentivo económico me siento más animado.
Me emociona aprender algo nuevo relacionado con mi deporte.
Me llena de energía el que mis familiares o amigos me apoyen en una competencia.

Afrontamiento.

Cuando no me salen las cosas, lo practico hasta lograrlo.
Aprendo de mis errores.
Mi rendimiento es el mismo sin importar el lugar de la competencia.
Considero cada uno de mis entrenamientos y competencias como un desafío personal.
Aun sabiendo quienes son mis oponentes, me mantengo tranquila(o).
Me mantengo relajada(o) y confiada(o) antes de una competencia.
Considero que cada una de mis competencias es una oportunidad para mejorar.
Me parecen más divertidas las competencias importantes.
Veo cada entrenamiento como un desafío.
Cuando no gano en una competencia evito desanimarme.

Emoción.

Me siento abatida(o) cuando no consigo ganar en una competencia.
Evito que mis problemas familiares interfieran con mi desempeño deportivo.
Me gusta que a mi familia le importen mis actividades.
Me agrada que mis amigos externos a mi deporte se involucren en lo que hago.
Puedo tener un buen desempeño aun cuando me sienta triste.
Aun cuando me siento molesta(o) soy capaz de tener un buen desempeño.
Evito que mis emociones interfieran en mi rendimiento.
Soy capaz de dejar de lado mis problemas personales cuando compito y entreno.
Cuando me siento feliz tengo un mejor desempeño.
Cuando estoy enojado lo utilizo para mejorar mi rendimiento deportivo.

Autoestima.

Me siento inferior ante mis rivales en las competencias.
Estoy en un nivel superior en comparación con mis compañeros de entrenamiento.

Me siento insegura(o) cuando me piden intentar cosas nuevas.

Me cuesta trabajo superar mis errores.

Me gusta entrenar y competir con deportistas que son competitivos.

Me agrada que se hable de mí en los medios de comunicación.

Evito empequeñecerme en grandes competencias.

Considero que estoy en un nivel igual o superior que mis oponentes.

Creo que soy la (el) mejor en mi deporte.

Cuando asisto a una competencia me siento preparada(o).

Tabla 1
Prueba Kolmogorov – Smirnov.

Pregunta	N	Media	Desviación Estándar	K – S	Nivel de Significancia
1	11	3.27	.47	1.485	.024
2	11	3.91	.30	1.750	.004
3	11	3.27	.47	1.485	.024
4	11	3.91	.30	1.750	.004
5	11	3.64	.50	1.329	.058
6	11	3.18	.87	.929	.354
7	11	3.64	.50	1.329	.058
8	11	3.55	.52	1.172	.128
9	11	3.45	.52	1.172	.128
10	11	2.64	.81	1.093	.183
11	11	3.82	.40	1.631	.010
12	11	3.36	.50	1.329	.058
13	11	3.73	.47	1.485	.024
14	11	3.27	.90	.964	.311
15	11	3.82	.87	1.027	.242
16	11	3.45	.52	1.172	.128
17	11	1.36	.50	1.329	.058
18	11	3.45	.52	1.172	.128
19	11	3.55	.52	1.172	.128
20	11	3.64	.50	1.329	.058
21	11	3.64	.50	1.329	.058
22	11	3.36	.50	1.329	.058
23	11	3.27	.47	1.485	.024
24	11	2.73	.79	.919	.367
25	11	3.64	.50	1.329	.058
26	11	3.09	.83	.752	.625
27	11	3.36	.50	1.329	.058
28	11	3.18	.40	1.631	.010
29	11	3.73	.47	1.485	.024
30	11	3.27	.65	.994	.276
31	11	3.64	.67	1.434	.033
32	11	3.82	.40	1.631	.010
33	11	2.91	.30	1.750	.004
34	11	2.73	.47	1.485	0.24
35	11	3.45	.69	1.100	.178
36	11	3.64	.50	1.329	.058
37	11	1.91	.30	1.750	.004
38	11	3.64	.50	1.329	.058
39	11	2.27	.65	.994	.276
40	11	2.73	.65	.994	.276

41	11	3.82	.40	1.631	.010
42	11	2.27	1.19	.733	.656
43	11	3.00	.77	.754	.621
44	11	3.09	.30	1.750	.004
45	11	3.09	.30	1.750	.004
46	11	1.45	.52	1.172	.128
47	11	3.73	.47	1.485	.024
48	11	3.82	.40	1.631	.010
49	11	3.55	.52	1.172	.128
50	11	2.55	1.13	.766	.600
51	11	3.45	.52	1.172	.128
52	11	3.18	.60	1.147	.144
53	11	3.82	.40	1.631	.010
54	11	1.45	.52	1.172	.128
55	11	3.09	.94	.928	.355
56	11	3.45	.52	1.172	.128
57	11	1.64	.67	.935	.346
58	11	2.36	.92	.693	.723
59	11	3.55	.52	1.172	.128
60	11	2.45	1.04	.713	.689

Tabla 2
Prueba χ^2 de una muestra.

	N	Media	Desviación estandar	Mínimo	Máximo
Gobernante	11	54.55	4.06	50	64
Logros	11	36.91	3.27	30	41
Huidizo	11	20.64	2.38	17	25
Normal	11	77.64	5.87	65	86

Tabla 3
Análisis de frecuencias

		Gobernante	Logros	Huidizo	Normal
N		11	11	11	11
Media		54.55	36.91	20.64	77.64
Moda		50	37	18	81
Desviación estandar		4.06	3.27	2.38	5.87
Percentiles	25	51.00	37.00	18.00	74.00
	50	54.00	37.00	21.00	78.00
	75	57.00	39.00	22.00	82.00
	100	64.00	41.00	25.00	86.00

ATLEP 2008

INSTRUCCIONES: El presente cuestionario tiene como propósito conocer los rasgos de personalidad de los deportistas universitarios, será empleado únicamente con fines de investigación. La información aquí vertida es confidencial.

Gracias

Marque con una "X" la opción que mejor describa su respuesta. Las opciones de respuesta son:

Totalmente de acuerdo (**TA**) De acuerdo (**DA**)
 En desacuerdo (**ED**) Totalmente en desacuerdo (**TD**)

Afirmaciones	Totalmente de acuerdo (TA)	De acuerdo (DA)	En desacuerdo (ED)	Totalmente en desacuerdo (TD)
1. Considero a mis compañeros de equipo como mis amigos				
2. Cuando no me salen las cosas, lo practico hasta lograrlo				
3. Me siento inferior ante mis rivales en las competencias				
4. Me gusta que el entrenador me señale los aciertos y errores que cometo en el entrenamiento				
5. Soy amigable con mis compañeros				
6. Me siento abatida(o) cuando no consigo ganar en una competencia				
7. Aprendo de mis errores				
8. Me agrada recibir consejos de mis compañeros				
9. Cuando no gano en una competencia evito desanimarme				
10. Estoy en un nivel superior en comparación con mis compañeros de entrenamiento				
11. Me agrada ser cooperativa(o) con mis compañeros				
12. Mi rendimiento es el mismo sin importar el lugar de la competencia				
13. Me gusta poner el 100% en mis entrenamientos y competencias				
14. Las grabaciones de mis ejecuciones me son muy útiles				
15. Cuando estoy enojado lo utilizo para mejorar mi rendimiento deportivo				
16. Tomo lo bueno de las críticas que me hacen mis compañeros				
17. Considero cada uno de mis entrenamientos y competencias como un desafío personal				
18. Me siento insegura(o) cuando me piden intentar cosas nuevas				
19. Sigo las reglas establecidas de mi deporte				

Afirmaciones	Totalmente de acuerdo (TA)	De acuerdo (DA)	En desacuerdo (ED)	Totalmente en desacuerdo (TD)
20. Me apasiona mi deporte				
21. Después de cada competencia tomo lo que me pueda servir para la próxima competencia				
22. Aun sabiendo quienes son mis oponentes, me mantengo tranquila(o)				
23. Evito que mis problemas familiares interfieran con mi desempeño deportivo				
24. De las actividades que realizo, mi deporte es la más importante				
25. Me gusta que a mi familia le importen mis actividades				
26. Evito perder un entrenamiento, aun cuando estoy enferma(o)				
27. Soy tolerante con los demás deportistas				
28. Me cuesta trabajo superar mis errores				
29. Me gusta que el entrenador me haga comentarios acerca de mi técnica				
30. Me agrada que mis amigos externos a mi deporte se involucren en lo que hago				
31. Mantengo una actitud correcta en mis entrenamientos y competencias				
32. Me gusta entrenar y competir con deportistas que son competitivos				
33. Me mantengo relajada(o) y confiada(o) antes de una competencia				
34. Puedo tener un buen desempeño aun cuando me sienta triste				
35. Me emociona aprender algo nuevo relacionado con mi deporte				
36. Cuando compito y entreno lo disfruto y me divierto				
37. Cuando asisto a una competencia me siento preparada(o)				
38. Me gusta mejorar continuamente mis habilidades en el entrenamiento				
39. Me reúno con otros deportistas en actividades sociales				
40. Aun cuando me siento molesto soy capaz de tener un buen desempeño				
41. Me agrada conocer mi desarrollo deportivo y mejorar en base a él				
42. Me parecen mas divertidas las competencias importantes				
43. Considero que estoy en un nivel igual o superior que mis oponentes				
44. Evito que mis emociones interfieran en mi rendimiento				
45. Me esfuerzo más en los entrenamientos que en las competencias				
46. Evito empequeñecerme en grandes competencias				

Afirmaciones	Totalmente de acuerdo (TA)	De acuerdo (DA)	En desacuerdo (ED)	Totalmente en desacuerdo (TD)
47. Ayudo a otros deportistas cuando me lo piden				
48. Considero que cada una de mis competencias es una oportunidad para mejorar				
49. Me llena de energía el que mis familiares o amigos me apoyen en una competencia				
50. Me agrada que se hable de mí en los medios de comunicación				
51. Procupro mantenerme informado sobre mi deporte				
52. Soy capaz de dejar de lado mis problemas personales cuando compito y entreno				
53. Me gusta que el entrenador me indique los errores que cometí en la competencia				
54. Veo cada entrenamiento como un desafío				
55. Prefiero entrenar con mis compañeros que sola(o)				
56. Me agrada que mis compañeros me señalen mis fallas				
57. Cuando me siento feliz tengo un mejor desempeño				
58. Creo que soy la(el) mejor en mi deporte				
59. Ofrezco consejos a mis compañeros cuando me lo piden				
60. Cuando existe un incentivo económico me siento más animado				

BIBLIOGRAFÍA

- Allport, G. W. (1965). La personalidad: su significación y desarrollo. La Habana: Revolucionaria.
- Bara, F. M. (2004). La personalidad de deportistas Brasileños de alto nivel: comparación entre diferentes modalidades deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4, 118-119.
- Branden, N. (2003). Los seis pilares de la autoestima. México: Paidós.
- Browne, M. y Mahoney M. (1984). Psicología del Deporte. *Anual Review of Psychology*, 35, 605 – 25.
- Calzada, A. A. (1999). Iniciación al atletismo. Madrid: Gymnos.
- Cloninger, S. C. (2003). Teorías de la personalidad. México: Pearson Educación.
- Cortina, G. (2008). Identificación y control de variables para impulsar el deporte y la actividad física en la FES Zaragoza. UNAM, México.
- Davies, D. (1991). Factores psicológicos en deporte competitivo. Barcelona: Ancora S. A.
- Dicaprio, N. S. (1985). Teorías de la personalidad. México: Nueva editorial Interamericana.
- Dosil, J. (2004). Psicología de la actividad física y del deporte. Madrid: McGraw Hill.
- Fadiman, J. y Frager, R. (1979). Teorías de la personalidad. México: Harla.
- Fisher, C. (1976). Psychology of Sport. Estados Unidos: Mayfield Publishing Company.
- García, S. Y. (2000). Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Recuperado el 8 de mayo de 2008, de <http://www.cop.es/perfiles/contenido/deporte.htm>
- García, J. (1994). Ansiedad y desempeño de una actividad deportiva en atletas de alto rendimiento. Tesis de licenciatura, UNAM, México.
- Garfield, Ch. (1987). Rendimiento Máximo. Barcelona, España: Ediciones Martínez Roca, S.A.
- Gillet, B. (1971). Historia del deporte. Barcelona: Oikonstan.

- González-Carballido, L. G. (2001). Condiciones internas y actividad deportiva. Variables de indispensable consideración en la preparación psicológica. Publicación digital: www.efdeportes.com Año 7, No. 43, diciembre.
- González-Carballido, L. G. (2001). Enfrentamiento al estrés competitivo en atletas de alto rendimiento. Publicación digital: www.efdeportes.com Año 6, No. 32, marzo.
- González, J. (1992). Psicología y Deporte. Buenos Aires, Argentina: Ediciones Espacio y Tiempo.
- Gutiérrez, A. (2000). Historia del Atletismo. Recuperado el 23 de septiembre de 2008, de <http://www.geocities.com/Athens/Agora/9656>
- Hernández, A. (1999). Acerca del Término Deporte. Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital. Recuperado el 20 de agosto de 2008 de <http://www.sportquest.com/revista/revistadigital>.
- Hubiche, J. L. (1999). Comprender el atletismo. Barcelona: INDE.
- Jodra, P. (2000). La importancia de la preparación psicológica según los deportistas de alto rendimiento. *Revista de actualidad de la psicología del deporte*, 1, 13 – 15.
- Lawther, J. (1987). Psicología del deporte y del deportista. Barcelona: Paidós.
- Lazarus, R. S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca.
- Lazarus, R. S. y Folkman S. (1986). El concepto de afrontamiento en estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca, S. A.
- López, A. (1986). Preparación psicológica del deportista. Tesis de licenciatura, UNAM México.
- Lorenzo, G. J. (1992). Psicología y deporte. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Mansilla, C. I. (1994). Conocer el atletismo. Madrid: Gymnos.
- Martínez, L. (1999). Manual de organización, FES ZARAGOZA. México. UNAM.
- Masjuan, M. (1984). El deporte y su historia. La Habana: Científico técnica.
- Mendoza, O. J. (1986). Un estudio de la agresión en el deporte. Tesis de licenciatura, UNAM, México.
- Oropeza, F. (1996). Programa psicodeportivo de intervención con deportistas. Tesis de licenciatura. UNAM, México.

- Ortega, A. (2007). Programa de trabajo 2008. FES Zaragoza, UNAM.
- Peña, F. (1995). Psicología aplicación e investigación en el deporte: efecto de la conducta vasomotora en la ejecución del primer servicio en tenistas juveniles. Tesis de licenciatura, UNAM México.
- Ribeiro, A. (1975). Psicología del deporte y preparación del deportista. Buenos Aires: Kapelusz.
- Riera, J. (1991). Introducción a la psicología del deporte. México: Ediciones Roca.
- Ruiz, B. R. (2005). Análisis de las diferencias de personalidad en el deporte del Judo a nivel competitivo en función de la variable sexo y categoría de edad deportiva. *Cuadernos de Psicología del Deport.* 5, 30 – 31.
- Thomas, A. (1982). Psicología del deporte. Barcelona: Herder.
- UNAM (2004). Extensión universitaria. Recuperado el 27 de noviembre de 2008, en: <http://www.congreso.unam.mx/ponsemloc/ponencias/227.html>
- Valdés, H. M. (1998). Personalidad y deporte. Barcelona: Inde.
- Weinberg, R. S. y Gould, D. (1996). Fundamentos de la psicología del deporte y del ejercicio físico. Barcelona: Ariel.
- Williams J. M. (1991). Psicología aplicada al deporte. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Yagosesky, R. (1998). Autoestima. Venezuela: Júpiter Editores.